

Gezondheid

DOOR: SASKIA LUIJER

Elke woensdag spreekuur in Kortenhoeft

Chiropractie Wijdemeren van Mischa Bakker

KORTENHOEF – Voor diagnose, behandeling en preventie van klachten in het bewegingsapparaat, vooral de wervelkolom, kunt u terecht bij Chiropractie Wijdemeren. Elke woensdag behandelt Mischa Bakker patiënten in zijn praktijk op Kerklaan 56. In overleg kan dit ook op andere dagen.

Eigenlijk dacht Mischa Bakker dat hij het huisartsenvak in zou rollen. Net als zijn vader Koos en zus Mirthe. Hij groeide op in Utrecht, in de huisartsenpraktijk van zijn ouders, en schreef zich na z'n VWO in voor de studie geneeskunde. Toen hij werd uitgeloot, zette zijn vizier op de opleiding chiropractie, omdat veel patiënten van zijn vader daar baat bij hadden en er enthousiast over waren. Dat enthousiasme groeide ook bij Mischa tijdens een stage bij een chiropractor in Utrecht. Hij startte in 1998 dan ook in Zuid-Engeland met de beste en oudste chiropractie-opleiding van Europa.

Kerklaan 56

Na zijn diplomering ging Mischa als chiropractor aan de slag in Amersfoort en Staphorst, waar hij inmiddels ruim tien jaar werkt. Daarnaast startte hij 2,5 jaar geleden in Kortenhoeft, in de praktijk van zijn ouders. Intussen heeft Mischa een eigen praktijkruimte op Kerklaan nr. 56 en behandelt daar

elke woensdag patiënten. In overleg kan dit ook op andere dagen. In zijn behandelkamer hangen anatomieposters aan de muur en staan skeletmodellen in de kast. Mischa pakt een model van de wervelkolom erbij om uitleg te geven over zijn werkwijze. "Kijk, als je je lichaam normaal belast, kan het een mensenleven meegaan. Maar als je het anders belast, dan gaat de rest van het lichaam compenseren. Dan heb je minder tolerantie en ontstaan er uiteindelijk klachten."

(a) Symmetrische klachten

Bevlogen en uitvoerig vertelt Mischa over het 'symmetrisch klachtenpatroon'. Hij licht toe dat mensen gemaakt zijn om te lopen, een houding waarin je bekken neutraal staat. Als je echter veel zit, kunnen spieren verkrampen, blijft de wervelkolom strakker staan, raken zenuwen overprikkeld en worden tussenwervelschijven overbelast. Dan kun je bij iets te veel belasting pijn in je rug krijgen of klachten als nek- en hoofdpijn. Ook kunnen klachten optreden als oververmoeidheid, hyperventilatie, hartkloppingen en bepaalde maag- en darmproblemen. Bij het 'asymmetrische klachtenpatroon' zit er in de bekkingordel minder beweging aan één kant van de SI-gewrichten. "Tussen het Sacrum en Ileum" legt Mischa uit. Dat kan lang goed gaan, maar omdat de andere kant moet compenseren, kun-



nen er klachten ontstaan in het hele lichaam. In de rug, nek, maar ook in de armen of benen. Het hangt allemaal met elkaar samen. Mischa: "Chiropractie is heel holistisch. Het kijkt naar het lichaam als geheel. Ik ga ook niet de klacht op zich behandelen, maar het hele patroon. Dat is meer dan het rechtzetten van botten met kraaktechnieken. Maar ook het gebruik maken van zachte technieken, waarbij aan de zenuwen een lichte trilling wordt gegeven zodat diepe spieren ontspannen."

Huilbaby's

Niet alleen bij volwassenen, maar ook bij baby's kan chiropractie uitkomst bieden. Wanneer de bevalling bijvoorbeeld te snel of te langzaam is gegaan,

als het kind in stuit heeft gelegen of met de vacuümpomp geboren is, kan het nekje overbelast geraakt zijn. Deze baby's kunnen snel overprikkeld raken, met klachten als overmatig huilen, overstrekken en voedingsproblemen tot gevolg. "De lichte behandeltechniek bij baby's is zeer effectief en heeft absoluut geen bijwerkingen" meent Mischa. Chiropractie is er dus voor 0 tot 100 jaar en moet volgens hem ook niet als een alternatieve behandelwijze worden gezien, maar als aanvullend. De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden het ook, vaak tot 80% van de behandeling. Kijk voor meer informatie op: www.chiropractiewijdemeren.nl

Brandweerpost Bussum wint

Zaterdag 1 oktober werden de jaarlijkse regionale brandweerwedstrijden van Brandweer Gooi en Vechtstreek gehouden in Nederhorst den Berg.

Transportbedrijf C. Zwagerman in Nederhorst den Berg was het decor van de officiële brandweerwedstrijd. Een gecompliceerde melding van een luchtballon die was neergestort op het dak van een loods en een bungeejum-

per die onwel was geworden. De passagiers van de ballon stonden op het dak dat in brand was gevlogen. Zes ploegen gingen de uitdaging aan: Bussum, Laren, Hilversum, Muiderberg, 's-Graveland en Weesp. Gadeslagen door officiële juryleden lieten zij één voor één zien hoe zij een incident als dit aan zouden pakken. Na een energerende dag ging de Borsen-trofee dit jaar naar post Bussum.

Met de ogen dicht

Op de Tempo-baan moesten de ploegen brandweerslangen aansluiten op een waterpunt en een brandende auto blussen. Normaal binnen vijf minuten gepiept. Echter, de Bergers hadden een gemeinigheid ingebouwd: de oefening moest geblinddoekt uitgevoerd worden. Dat zorgde voor hilarische tafereelen. De ploeg van 's-Graveland bleek het sterkst.

Ganzenbord in de kerk

De kerkdeuren van de Sint Martinuskerk in Ankeveen staan op dinsdag 18 oktober van half 10 tot half 12 wijd open voor alle jongeren van Ankeveen.

Jullie weten waar de kerk staat, fietsen of lopen er soms langs, maar weten jullie ook wat er allemaal te zien is in de

kerk? Dat willen wij jullie graag vertellen en daarom willen wij met jullie een 'Levend' Ganzenbord spelen. Het is een inloopochtend, het maakt niet uit hoe laat je komt, je mag al je vriendjes en vriendinnetjes meenemen. Ook je ouders en opa's en oma's zijn welkom. Wij zorgen voor limonade en wat lekkers!



Tot ziens, diaken Wim Balk (foto), Hennie Dijkstra en Lidwien Griffioen.

€ 1.492,05 voor Nierstichting

De collecte voor de Nierstichting heeft plaatsgevonden. Onze collectanten hebben tezamen het geweldige bedrag van € 1.492,05 opgehaald. Wij willen u hartelijk danken voor uw gift en de collectanten voor hun vrijwillige bijdrage aan de collecteweek. Wie de collectant van de Nierstichting is misgelopen, kan alsnog een donatie doen door NIER per sms naar 4333 te sturen en u doneert eenmalig 2 euro. De Nierstichting is altijd op zoek naar nieuwe collectanten, mocht u volgend jaar tussen 17 en 23 september 2017 twee uurtjes tijd over hebben: <https://www.nierstichting.nl/wat-jij-kunt-doen/word-collectant>.

Repair Café

Op zaterdag 8 oktober is er tussen 10 en 13.30 uur weer een Repair Café bij de bibliotheek in Loosdrecht. De slogan van het Repair Café luidt 'Weggooien? Mooi niet!'

Hebt u kapotte huishoudelijke apparaten of een blouse waar de knoop vanaf is? En lukt het u niet zelf om het te herstellen? Dan kunt u terecht bij het Repair Café. Onze handige vrijwilligers kunnen u (kosteloos) helpen om bijvoorbeeld uw huishoudelijke apparaten of kledingstuk te helpen repareren.