

# osteopathie

Door Jaap Koppelman  
DO-MRO Osteopaat  
Vind gezondheid SAMA



## De longen

Ademhalen; we hoeven er niet over na te denken, het gaat vanzelf. Wanneer het middenrif aanspant gaan de ribben iets naar voren en omhoog, waardoor de lucht automatisch naar binnen stroomt. Soms is een diepere ademhaling nodig, zoals bij hardlopen, dan zijn er meer spieren die ervoor zorgen dat de borstholte nog meer kan vergroten en er zo meer lucht ingeademd wordt. Het uitademen gaat helemaal vanzelf; de ribben veren weer terug, de borstholte wordt kleiner en de lucht wordt uitgeademd.

Voor een goede ademhaling is het belangrijk dat de ademhalingsspieren goed hun werk kunnen doen en dat de ribben flexibel genoeg zijn om de borstholte te vergroten. Ook is het erg belangrijk dat de longen van een goede kwaliteit zijn.

### De longen in de problemen

Wanneer de kwaliteit van de longen verslechtert of wanneer de borstholte minder flexibel wordt, dan beïnvloedt dat het ademen op een negatieve manier. Denk bijvoorbeeld aan kortademigheid of astma.

### Astma en allergieën

Astmatische en allergische klachten komen steeds vaker voor. Meestal zijn astmatische patiënten al snel afhankelijk van medicatie. Naast de voordelen heeft dit ook nadelen, zeker als deze medicatie langdurig gebruikt wordt. Astma kan worden voorafgegaan door allergische reacties op de huid, in de luchtwegen of de darmen. De primaire oorzaak van deze allergieën is vaak een verstoorde balans in de darm die kan ontstaan door verkeerde voeding, medicijngebruik (bijvoorbeeld antibiotica) of door een bevalling.

### De osteopaat

De osteopaat zal bij problemen van de longen op zoek gaan naar de oorzaak hiervan. Zo zou het kunnen dat de flexibiliteit van de ribben en wervelkolom verbeterd

moet worden, of dat de ademhalingsspieren aangepakt moeten worden. Maar het kan ook zijn dat de oorzaak in de darmen ligt.



### Multidisciplinaire aanpak

Wanneer blijkt dat de darmen of het spijsverteringssysteem in de problemen zit en daardoor allergieën of astma ontstaan, dan zal een voedingsdeskundige of orthomoleculair kPNI-therapeut een oplossing kunnen bieden. Het aanpakken van leefstijlgewoontes zoals stoppen met roken kan worden begeleid door de leefstijlcoach/psycholoog. Kortademigheid door een slechte conditie zal een fysiotherapeutische benadering nodig hebben. Vaak is het een combinatie van deze factoren die ervoor zorgt dat de longen in de problemen komen. Een aanpak door meerdere disciplines zal dan ook meer kans hebben op het verbeteren van de longproblemen.

Voor meer informatie neemt u contact op met de osteopathiepraktijk.

Kortademigheid door een slechte conditie zal een fysiotherapeutische benadering nodig hebben