



**Dr. A. Mulder**

Praktijk voor orthomaneuele-  
en sportgeneeskunde  
Van de Mortelstraat 204  
2203 JL Noordwijk  
Tel. (071) 362 0582  
[www.sportmed.nl](http://www.sportmed.nl)



# 'De behandeling zelf is pijnloos'

Lex Mulder is sport- en orthomaneueel arts in Noordwijk. Steeds meer mensen weten eerder de weg naar zijn praktijk te vinden. 'Mond tot mond reclame is nog altijd de beste reclame', zegt Mulder. Maar ook het aantal verwijzende huisartsen en specialisten vertoont al jaren een stijgende lijn.

Klachten aan rug, heup, knie of nek kunnen hardnekkig zijn en veel pijn veroorzaken. Lex Mulder heeft al veel mensen behandeld en van hun klachten afgeholpen. 'Vaak kan ik al bij de eerste behandeling de pijn verlichten', zegt Mulder. 'Het voordeel van behandeling in mijn praktijk is dat ik al na een aantal behandelingen weet of ik voor verdere verlichting of verbetering van de klachten kan zorgen. De kosten voor therapie blijven zo beperkt. Als ik mensen niet kan helpen, dan weet ik naar welke arts of voor welke behandelingsmethode het beste gekozen kan worden, zodat de klachten alsnog aangepakt kunnen worden.'

## Schouderklachten

Schouderklachten komen, zeker op oudere leeftijd, vaak voor. Het bindweefsel wordt minder, maar ook een slechte houding speelt parten en zorgt voor een veel stijver bewegingsapparaat. Vaak wordt er gedacht aan een slijmbeursontsteking en geeft de huisarts een injectie. Maar meestal is er sprake van een inklemming van de kop van de bovenarm met het daarboven liggende dakje (acromion) van het schouderblad. De weefsels die daar tussen liggen kunnen dan geïrriteerd raken en ook de slijmbeurs. Dat houding belangrijk is, kunt u eenvoudig zelf vaststellen. Breng uw hoofd en schouders naar voren en probeer dan een of beide armen in voorwaartse richting omhoog te heffen. Vervolgens strekt u zich goed en breng de schouders naar achteren met ingetrokken kin. U zult zien dat u nu veel verder kunt komen. In de eerste positie loopt de kop van de bovenarm eerder vast en

geeft aanleiding tot een z.g. impingmentbeeld wat een betere naam is dan slijmbeursontsteking. Nu moet dat strekken wel kunnen en daar zit vaak het probleem. Vooral de wervelkolom net onder de nek (z.g. cervico-thoracale overgang) zit vaak vast. De tactiek is dan ook om dat orthomaneueel soepeler te maken wat dan vaak voldoende is en in twee tot drie behandelingen dienen de klachten dan verdwenen te zijn. Zo niet, dan kan er iets anders aan de hand zijn en zal er worden doorverwezen.

## Helse pijnen na val van trap

De 70-jarige Peter Hoek was 18 oktober bezig een laatste stukje behang af te steken, toen hij met trap en al ten val kwam. Gelukkig werd zijn val gebroken door de redelijk zachte leuning van een fauteuil, maar de helse pijn in zijn ribbenkast bleek de volgende dag bijna onhoudbaar: "Iedere keer wanneer ik me beweeg, leek het alsof de bliksem door mijn lijf schoot," vertelt hij. "Tennisen lukte niet en toen zelfs autorijden niet meer ging, heb ik Lex Mulder gebeld. Dat was een week na mijn val. Met 'gewone' fysiotherapie had ik niet zo'n goede ervaring, dus ik wilde het wel eens proberen bij een andere deskundige. Ik had wel de instelling: eerst zien, dan geloven. Maar na drie behandelingen tennis ik weer! Lex werkt met een soort kunststof hamertje en na de eerste behandeling, waarna ik overigens nog geen verbetering voelde, kwam tijdens de tweede behandeling een soort boor te pas. De behandelingen die hij verricht aan mijn ruggenwervel zijn pijnloos en ik ben tot dusver zeer tevreden over het resultaat!"