



THUISKOMEN IN JE LIJF MET Het Back-Up Plan

Foto: Nicky Apers

Eén op drie mensen heeft last van nek- of rugpijn. Daar wil Anneke Verbeeck verandering in brengen. De afgelopen 24 jaar werkte ze als chiropractor in de praktijk. Ondertussen toert ze in Vlaanderen rond met het 'Back-Up Plan'.

Het 'Back-Up Plan', wat is dat precies?

Het is een ludieke, beeldende manier om uit te leggen waarom nek- en rugklachten telkens weerkeren. Veel mensen hebben nooit geleerd hoe ze met hun rug moeten omgaan. Ze zijn dan ook verbaasd - en vaak heel bezorgd - wanneer hun lijf plots protesteert. Maar zelfs al doet het heel erg pijn, je mag gerust zijn, in 95% van de gevallen is er niets ernstig aan de hand.

Waarom doen nek of rug zo vaak pijn?

Ik gebruik graag de metafoor van de emmer en de glazen: stel dat we onze rug vergelijken met een emmer. Iedere vorm van overbelasting is een bepaald soort glas waarmee je jouw emmer vult. Van zodra jouw emmer overloopt, begin jij pijn te voelen.

Ik wil dat mensen anders leren kijken naar pijn. Iedereen die een wervelkolom heeft (wij allemaal

dus), voelt ooit wel eens pijn aan de nek of rug. Dat is volkomen normaal. Akkoord, pijn is niet leuk. Maar het is een vriendelijk signaal van je lijf om je grenzen aan te geven.

Net zoals de sensors in je auto die piepen tijdens het parkeren, zegt pijn: 'Stop, tot daar is ver genoeg.' Vrij vertaald betekent een pijnsignaal: 'Kunnen we



even van houding veranderen?'. Of: 'Kunnen we even diep zuchten en die opgebouwde spanning in onze schouders loslaten?'.
Als je dat signaal negeert, is het logisch dat je lijf luider gaat roepen om je aandacht te trekken. Je kan een pijnsignaal uitzetten door medicatie te slikken, maar daarmee is de boodschap nog niet beantwoord. Je lijf stelt je daarom opnieuw dezelfde vraag. Meestal nét iets luider dan de eerste keer. En daarna nóg luider als je niet luistert.

Hoe meer pijnsignalen er gestuurd worden, hoe meer lichtjes er gaan knipperen, hoe moeilijker het wordt om uiteindelijk het hele pijnsysteem ook weer uit te schakelen. Zo stapelen mensen jarenlang klachten op tot ze op een dag écht niet meer verder kunnen.

Veel mensen krijgen te horen dat er niets te doen is aan hun klachten en dat ze moeten leren leven met de pijn.

Dat is zó jammer. Er is juist héél veel dat mensen zelf kunnen doen. Alleen moeten ze weten waar te beginnen.

Nek- of rugpijn is bij iedereen anders. Dat is logisch want niemand leidt exact hetzelfde leven, niemand heeft dezelfde opbouw van de klachten gehad. Wat werkt voor de ene, is daarom volstrekt nutteloos voor de andere.

Wat kunnen mensen zélf doen om hun klachten te verhelpen?

Als je nek- en rugklachten efficiënt wil aanpakken, moet je eerst gaan uitdokteren wat jouw lijf je wil vertellen. In het 'Back-Up Plan' heb ik daartoe korte vragenlijsten opgesteld. Herken jij jezelf in die uitspraken, dan is dat een glas waarmee jij je emmer vult.

Het kan zijn dat er bij jou een vorm van biomechanische overbelasting is, zoals lang zitten, te zwaar tillen, slecht slapen of een veranderd gangpatroon. Of eerder een biochemische trigger: ongezonde voeding, onvoldoende drinken, roken of chronische hyperventilatie. Ik heb ondervonden dat vooral de vormen van emotionele overbelasting onder de radar blijven: stress, angst, onderdrukte gevoelens, nare gedachten, een laag zelfbeeld of eenzaamheid.

Emoties en gedachten hebben een enorme invloed op onbewuste spierspanning, veel meer dan patiënten beseffen.

Vervolgens zoek je uit welke eenvoudige stappen en kleine veranderingen jij vandaag nog makkelijk

zélf in je leven kan implementeren. Daartoe heb ik voor ieder glas een heleboel waardevolle adviezen opgesomd, allemaal gouden tips en veilige oefeningen die ik de afgelopen 24 jaar in de praktijk ook aan patiënten meegaf.

Het is geen rocket science. Het is een kwestie van gezond verstand. Slaap je slecht omdat je gespannen ligt te piekeren, dan gaat de aankoop van een nieuwe matras weinig verbetering brengen bijvoorbeeld.

Het gaat erom dat mensen opnieuw écht luisteren naar hun lichaam zodat ze inzien wat er nodig is en ze zich niet langer laten vangen aan allerlei 'wondermiddeltjes' en 'mirakeltherapieën'.

Een mooie boodschap!

Dank je! Het is een verhaal dat ik zo vaak mogelijk wil vertellen – via mijn boek, mijn lezingen, mijn online masterclasses, mijn sociale media – om zoveel mogelijk mensen te helpen.

Ik wil mensen informeren, inspireren en motiveren zodat ze zichzelf niet elke keer opnieuw vastrijden in hetzelfde modderige sukkelstraatje, maar een gezonde levensstijl vinden die perfect bij hen past, die hen letterlijk op het lijf is geschreven. Een gezonde manier van leven die samengaat met hun drukke leven zodat ze het moeiteloos volhouden. Een Back-Up Plan waardoor ze eindelijk thuiskomen in hun lijf.



Het back-up plan, Anneke Verbeeck.

Borgerhoff& Lambergits. 352 blz., 24,99 euro.

www.back-up-plan.be

annekeverbeeck@back-up-plan.be

[annekeverbeeck_back_up_plan](#)