

Inleiding

Zet een onderwijskundige en een docent bewegingsleer bij elkaar met de opdracht een module te ontwikkelen voor de opleiding oefentherapie Cesar. De onderwijskundige steekt als professioneel analfabeet van wal met vragen die door de ervaren docent bewegingsleer met wisselend succes zijn te beantwoorden. Dat leidt niet alleen tot onrust bij de docent, maar ook tot herformulering van vragen totdat uit de antwoorden gaandeweg een structuur opdoemt. Dat proces is in grote lijnen de basis geweest voor het schrijven van dit boek. Het is niet gebleven bij een module. Er bleven te veel concrete vragen onbeantwoord over methodiek en logica bij het aanpakken van klachten in het steun- en bewegingsapparaat. Uiteindelijk was dat uitdagend genoeg voor Riet Arentsen als docent bewegingsleer en Jelle Kapitein als onderwijskundige om verder te zoeken. Literatuur over de laatste bevindingen op neurologisch, fysiologisch, psychologisch en ergonomisch gebied en het volgen van een opleiding tot arbodeskundige lieten de meeste vragen onbeantwoord.

We gingen van elkaar lerend, onderzoekend en experimenterend aan de slag en ontwikkelden de Physical Sense methode, die we later perfectioneerden in de Chain-Spotters-techniek: het in één oogopslag onderkennen van de oorzaak van allerlei klachten in het steun- en bewegingsapparaat. We organiseerden preventie- en curatietrajecten en het lukte om in de curatie een slagingspercentage van rond de 90% te bereiken.

Als we iemand in preventie of curatie duidelijk willen maken hoe en waarom een pijnlijke plek in het lijf ontstaat, kunnen we de logica van de werking en aansturing van het steun- en bewegingsapparaat laten ervaren. Dat ligt anders als je de logica zonder die ervaring op papier moet uitleggen.

We schetsen de zoektocht die we zelf doormaakten met een verkenning van de huidige stand van de wetenschap. Om de ontbrekende ervaring van de logische werking van het lijf te compenseren, zijn tal van experimenten beschreven die iedereen kan uitvoeren om na te gaan of de conclusies kloppen en ook voor hem of haar gelden. Met de conclusies uit de experimenten ontwikkelen we een verklaring voor het ontstaan van klachten in het steun- en bewegingsapparaat. De slogan 'Het zit tussen je oren' krijgt daarmee een totaal andere invulling.

Dit boek is geschreven door ondergetekende, maar zonder het jarenlange leerproces dat ik samen met Riet Arentsen doormaakte en zonder haar cruciale rol als kritisch meelezer was het nooit zo ver gekomen. Daarom is dit boek in de wij-vorm geschreven.

We bedanken Erik Bakker voor de tekening op het omslag, Timo Berkhout die als model geduldig alle variaties in beeld bracht en the Backshop in Rotterdam waar we de foto's voor de paragraaf ergonomie mochten maken.

Jelle Kapitein

Amsterdam, maart 2014

Van etiket naar diagnose

Verklaring van rug-, nek- en schouderklachten

Kapitein, J.

2014, X, 122 p. 62 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-0652-7