



# vanDuursen

OSTEOPATHIE



## GEGEVENS

---

Praktijk voor osteopathie van Duursen is gevestigd op 2 lokaties in Eindhoven:

1° Wilakkersstraat 37  
5614 BE Eindhoven  
Tel: 040-2049956  
info@osteopathievanduursen.nl  
www.osteopathievanduursen.nl  
Twitter.com/osteovanduursen

J.C. Dirkxpad 7  
5631 BZ Eindhoven  
Tel: 040-7600090 (keuzemenu)  
osteopaat@sportpleineindhoven.nl  
www.sportpleineindhoven.nl  
Twitter.com/spleineindhoven

Facebook.com/sportpleineindhoven



## BEHANDELAARS

---

**Dhr. Edgar Jansen**  
osteopaat DO Pag 3



**Mw. Eefje Feijen-Verdonschot**  
osteopaat DO Pag 3



**Dhr. Jeroen van Duursen**  
osteopaat DO Pag 4

**Mw. Carlijn Woudstra**  
osteopaat DO Pag 4



AL ONZE OSTEOPATEN ZIJN GEREGISTREERD BIJ HET NEDERLANDS REGISTER OSTEOPATHIE (NRO). DIT REGISTER ZORGT VOOR NALEVEN KWALITEITSEISEN. VERGOEDINGEN DOOR UW VERZEKERINGEN VEREISEN DEZE REGISTRATIE.

# INHOUD

---

Gegevens	pag 2
Inhoud	pag 3
Voorwoord	pag 4
Wie zijn wij	pag 5-6
Voorbeelden van te behandelen klachten	pag 7
Rug- en nekklachten	pag 7
Osteopathie bij baby's en kinderen	pag 7
Voorkomende en behandelbare klachten	pag 8
Osteopathie en sport	pag 8
Osteopathie bij zwangerschap	pag 9
Samenwerken en testimonials	pag 10-11
Tips en weetjes	achterzijde

## VOORWOORD

---

Praktijk voor osteopathie van Duursen is inmiddels 15 jaar actief in de regio Eindhoven. Na eerst in Valkenswaard gestart te zijn is de praktijk sinds 7 jaar in Eindhoven gevestigd.

Wij behandelen een breed scala aan klachten zoals problemen aan de wervelkolom en andere gewrichten van het bewegingsapparaat, opstartproblemen na het ondergaan van operaties, sportblessures en huilbabies. Onze praktijk is daarom zowel voor niet-sporters als sporters een ideale locatie voor het laten onderzoeken en oplossen van uw lichamelijke ongemakken.

In dit boekje hebben wij een kleine opsomming gemaakt met informatie over de praktijk. Onze osteopaten staan vermeld, u kunt tips en adviezen die u van uw behandelend osteopaat krijgt noteren en de afspraken vastleggen.

Voor meer informatie kunt u natuurlijk ook op onze website kijken:

**[www.osteopathievanduursen.nl](http://www.osteopathievanduursen.nl)**

Met vriendelijke groet en wellicht tot ziens,  
Team Van Duursen Osteopathie

## WAT IS OSTEOPATHIE?

---

Osteopathie is een manuele geneeswijze (werkt uitsluitend met de handen) die op zoek gaat naar de oorzaak van de klacht. Osteopathie is gebaseerd op uitgebreide kennis van anatomie, embryologie, neurologie en fysiologie. Het belangrijkste principe van osteopathie is dat het lichaam in zijn geheel wordt bekeken.

Een osteopaat kijkt niet alleen naar het deel van het lichaam dat klachten geeft, maar naar het bewegingsapparaat, het bindweefsel, de schedel en het algemeen functioneren van het lichaam. Er wordt gekeken naar de bewegingsmogelijkheid in het lichaam. Op de plaatsen waar de beweging verminderd is, worden met (overwegend) zachte handvattingen de bewegingsbeperkingen hersteld. Door het verbeteren van de mobiliteit krijgt het lichaam de ruimte zich te herstellen, de klachten te laten verdwijnen en weer optimaal te functioneren.

## WIE ZIJN WIJ?

---



**Mw. Eefje Feijen-Verdonschot**  
osteopaat DO

Eefje Feijen is sinds 2005 aan het werk als ergotherapeute in meerdere revalidatiecentra. Naast haar werk als ergotherapeute heeft ze verschillende cursussen gevolgd zoals sportmassage en kinesiotaping en is ze sportmasseuse/verzorgster geweest voor eredivisie volleybalclub Vc Weert. De opleiding voor osteopathie heeft Feijen gevolgd aan College Sutherland in Amsterdam. De opleiding is afgerond en afgesloten met de succesvolle verdediging van haar eindschrift: "Wat kan de invloed zijn van viscerale problematiek op migraine klachten?". Inmiddels heeft Eefje de opleiding kinderosteopathie afgerond en de cursus uro-genitale klachten gevolgd.



**Edgar Jansen**  
DO-MRO

Edgar heeft een lange carrière als fysiotherapeut en manueel therapeut achter de rug en werkt sinds enige tijd als osteopaat in onze praktijk. Na de vooropleiding fysiotherapie en het behalen van Msc. Manuele therapie aan de vrije universiteit Brussel in 1997, heeft Edgar veel ervaring 1e lijns in de multidisciplinaire setting en psychosomatiek. In 2012 heeft hij eindexamen gedaan na een 6 jarige opleiding aan het Flanders International College of Osteopathy Antwerpen. In 2015 heeft hij een wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen nek /rugpijn en ademhaling', die meer dan 50 % blijkt te zijn, verdedigd en met hoogste waardering is beoordeeld. Edgar omarmt het holistisch model. 'Steeds meer bewijs dient zich aan dat het hokjes denken passeert is ' Osteopathie heeft voor hem de deur geopend herstel in het lichaam te initiëren. Naast zijn werk besteedt hij veel tijd aan buitensporten zoals schaatsen en wielrennen.

Osteopathie heeft voor hem de deur geopend herstel in het lichaam te initiëren.



## Carlijn Woudstra

DO-MRO

Carlijn heeft fysiotherapie gestudeerd aan de HRO (Hogeschool Rotterdam), deze studie heb ik afgerond in 2008. Tijdens de studie fysiotherapie begon zij het menselijk lichaam steeds interessanter te vinden. Ondanks dat zij het bewegingsapparaat erg interessant vond, merkte zij dat er toch wat ontbrak. Daarom besloot zij in te schrijven voor de studie osteopathie aan de I.A.O. (International Academy of Osteopathy) .

Na jaren vol nieuwe inzichten en boeiende informatie heeft zij deze studie afgerond maar is nog steeds er volop opzoek naar nieuwe uitdagingen binnen het vak. Zo heeft zij 2 Advanced Courses gevolgd over zowel "Functionele schildklier problematiek" (2015) en "Voeding; de mythes, de wetenschap en het gezond verstand" (2015). In september 2015 is zij aan de nascholing "Geïntegreerde technieken van Frank de Bakker" begonnen, waarbij wat dieper in gegaan wordt op de ontwikkeling van de mens van ongeborene, baby, kind tot en met volwassene.



## Jeroen van Duursen

DO-MRO

Jeroen van Duursen is zijn carrière begonnen als fysiotherapeut en heeft meerdere jaren gewerkt in zowel praktijk, revalidatiecentrum als het ziekenhuis. Hij heeft de opleiding voor osteopathie gevolgd aan de Nederlandse Academie voor Osteopathie en het College Sutherland in Amsterdam en is in 2001 afgestudeerd met de thesis 'Carpaal Tunnelsyndroom'. Naast het behandelen van mensen in de praktijk is Van Duursen actief betrokken bij de sportwereld. Zo begeleidt hij de atleten van Eindhoven Atletiek, juniorensselectie Nederlands Wielerteam onder 18 en de nationale seniorenselectie van het schoonspringen.

## VOORBEELDEN VAN TE BEHANDELEN KLACHTEN ZIJN

### Rug- en neklachten

Binnen de osteopathie wordt de onderliggende oorzaak van wervelkolomklachten regelmatig buiten de wervelkolom gezocht. Dat wil niet zeggen dat er geen pijn in de wervelkolom gevoeld kan worden (een hernia of versleten tussenwervelschijf geven soms pijn) maar dat een bewegingsbeperking van bijvoorbeeld een wervel veroorzaakt kan worden door bindweefsel of fascia die aan de wervelkolom vastzitten. Spanning van deze bindweefselstructuren geeft dan ook spanning op de wervelkolom. De osteopaat zal de spanning met de handen van deze bindweefselstructuren afnemen en zo de mobiliteit van de wervelkolom weer optimaliseren.

Een ander kenmerk in de zienswijze van de osteopathie bij behandeling van klachten aan de wervelkolom is dat de oorzaak ook verder weg van de wervelkolom kan liggen. Een slecht functionerende en stijve enkel als gevolg van bijvoorbeeld een verzwikking geeft een andere stand van de enkel, knie en heup. Hierdoor zal ook de wervelkolom anders gaan functioneren. Middels osteopathie zullen de afwijkende standen van de gewrichten en de verkortingen van de andere structuren worden opgeheven waardoor de klachten verdwijnen.

### Osteopathie bij baby's en kinderen:

Een osteopaat kan ook bij baby's veel klachten verhelpen en een goede bijdrage leveren aan de gezondheid van uw baby. Het is een veilige en effectieve manier om veranderingen teweeg te brengen en kan dan ook van grote waarde zijn voor de ontwikkeling van een kind. Baby's zijn zeer effectief te behandelen. In de meeste gevallen zien we al binnen 2 tot 3 behandelingen resultaat. De osteopaat zal met haar handen op subtiele/zachte wijze de verschillende structuren zoals schedel, nek, rug, bekken en buik onderzoeken. De zeer zachte handgrepen die worden gebruikt zullen meestal aangenaam voelen voor de baby. Het aantal behandelingen varieert tussen 2 en 4 behandelingen en is afhankelijk van de oorzaak van de klachten.

Belangrijk om te vermelden, dat er bij baby's geen manipulaties of 'kraken' van gewrichten worden toegepast. We maken gebruik van zachte technieken, waarmee betere resultaten worden geboekt.

We vinden het erg belangrijk dat een baby op zijn/ haar gemak is en gerustgesteld wordt. Het is geen probleem als u uw baby helpt zich thuis te voelen door hem tijdens de behandeling te voeden of hem een speentje, een knuffel of een speeltje mee te geven.

## Voorkomende en behandelbare klachten:

- Slaapproblemen
- Voorkeurshoudingen van hoofd of romp
- Onregelmatig of afgeplat schedeltje
- Darmkrampjes
- Langdurig huilen
- Problemen met zuigen of slikken of problemen met de voeding
- Overmatig spugen en reflux klachten
- Keel-, neus- en oorproblemen- chronische oorklachten, steeds naar de oor pakken
- Obstipatie
- Overstrekken
- Moeite met boeren
- Niet kruipen, laat lopen
- Achterblijvende motorische ontwikkeling
- KISS-syndroom
- Spanning en stijfheid in romp, armen en benen

Ook oudere kinderen zijn goed te behandelen met osteopathie.

## Osteopathie en sport

Sport en osteopathie zijn steeds meer met elkaar verbonden. Osteopathie is een behandelwijze welke als doel heeft functiestoornissen, welke zijn ontstaan door bewegingsverlies van plekken verspreid in het lichaam, aan te pakken.

Osteopathie richt zowel direct op de blessure alsook op de rest van het lichaam. Zo wordt niet alleen de blessure behandeld, maar ook de mobiliteit elders in het lichaam wordt aangepakt en verbeterd. Hierdoor kan het lichaam makkelijker en beter functioneren waardoor nieuwe blessures voorkomen worden en prestaties verbeteren.

Omdat osteopathie behoort tot de manuele behandelwijzes gebruiken we onze handen om de bewegingsbeperkingen met verschillende technieken op te heffen. Dit kan zijn met rustige en soms snelle bewegingen.

Inmiddels zie je zeker in de topsport steeds meer osteopaten werk verrichten. Zie hiervoor ook de testimonials op onze site. Hierbij wordt onze praktijk niet alleen bezocht wanneer er een blessure is maar ook periodiek om te voorkomen dat er problemen gaan optreden als gevolg van het vele en harde trainen. Deze problemen kunnen van velerlei aard zijn: sportblessures, rugklachten en andere aandoeningen van het bewegingsapparaat.



## Osteopathie bij zwangerschap

Tijdens de zwangerschap verandert er veel in het lichaam. Het lichaam moet functioneren voor twee en tegelijkertijd in de buik alle ruimte creëren die het baby'tje nodig heeft. Een goede functie (beweging) van het lichaam is dan heel belangrijk.

Osteopathie kan hierin ondersteunen door te zorgen dat het bekken goed mobiel blijft, waardoor de baby meer ruimte krijgt en de zwangerschap minder problemen geeft.

Door je lichaam op alle fronten zo beweeglijk mogelijk te maken, dragen we bij aan een optimale zwangerschap en krijgt je kindje alle ruimte zich zo goed mogelijk te ontwikkelen. **Osteopathie is een veilige en waardevolle geneeswijze bij diverse klachten rond de zwangerschap:**

- nek- en schouderklachten
- rug-, been- en bekkenklachten
- bekkenbodemplachten
- misselijkheid
- problemen met spijsvertering
- hoofdpijnklachten
- harde buiken
- zuuroprispingen

Ook na de zwangerschap is osteopathie een goede manier om te zorgen dat het lichaam zich weer op een natuurlijke goede manier terug vormt. Een osteopathische controle en een eventuele behandeling na de bevalling, kunnen dan ook van grote waarde zijn voor een optimaal herstel.

## SAMENWERKEN EN TESTIOMONIALS

---

Wij werken graag samen met andere disciplines. Met de volgende praktijken hebben wij daarom regelmatig contact:

### **Praktijk voor podotherapie Ulrike Arts**

[www.sportpleineindhoven.nl](http://www.sportpleineindhoven.nl)

### **Praktijk voor fysiotherapie Sportplein Eindhoven**

[www.sportpleineindhoven.nl](http://www.sportpleineindhoven.nl)

### **Praktijk voor voeding Judith Huysmans**

[www.jhpt.nl](http://www.jhpt.nl)

### **Praktijk voor fysiotherapie Wilken-Werff (echo)**

[www.wilken-werff.nl](http://www.wilken-werff.nl)

### **Praktijk voor logopedie Dorren**

[www.logopediedorren.nl](http://www.logopediedorren.nl)

### **Praktijk voor oefentherapie**

[www.cesarstratum.nl](http://www.cesarstratum.nl)

Naast deze samenwerkingen zijn er samenwerkingsovereenkomsten met onder andere PSV Volleybal, Eindhoven Atletiek, PSV Handbal, KNZB, KNWU en TU/e Sportcentrum.

## TESTIMONIALS

---

Jeroen is mijn osteopaat en hij zorgt ervoor dat ik gezond en blessurevrij blijf.

**Jonathan Mutebwa,**

**100 meter sprinter Eindhoven Atletiek en Nederlands team onder 23**

Zes dagen per week trainen in combinatie met lange competitieweeken betekent soms dat ik last heb van kleine blessures. Samen met de fysiotherapeuten van Top-support Eindhoven zorgt Osteopathie van Duursen dat ik door kan blijven springen.

**Inge Jansen, Meervoudig Nederlands Kampioen Schoonspringen**

Trainen om je topvorm te behalen heb je in eigen handen. Ook dit jaar was ik op het juiste moment in "top vorm" maar door een onoplettendheid kwam ik hard ten val. De gevolgen leken mee te vallen maar daags nadien kon ik zelfs de gelosten niet meer volgen, het gevoel van conditie was goed maar de benen blokkeerden volledig. Na een intensieve behandeling van Jeroen die de opgelopen blokkades in rug en nek door de val deed verdwijnen kon ik de week erna op het Europees kampioenschap de massasprint winnen. Zo werd het voor mij duidelijk dat alles in het lichaam mee helpt aan de uiteindelijke prestatie!

**Wouter Wippert, wielrenner team Cannondale Garmin**

Toen ik in oktober 2011 last had van mijn voet ben ik voor de eerste keer behandeld door Jeroen. Het probleem is snel aangepakt en mede daardoor kon ik de training weer vlot hervatten. Een maand later won ik het Nederlands Kampioenschap korte cross in Tilburg. Sindsdien kom ik regelmatig bij Jeroen voor een check-up. Hij is deskundig, werkt nauwgezet en in een rustige ambiance. Ik heb na afloop altijd het gevoel dat mijn lijf weer in balans is.

**Anne van Es- van de Hurk,**

**meervoudig Nederlands Kampioen korte cross (atletiek)**

I would like to thank you for your support to go to my 4th Olympic Games. When I had my back surgery 3 years ago I just had one goal: to come back and stand up! 2 Years ago I was 3rd on the European Championship which is one of my best results followed by my qualification for London.

**Nora Barta, Nationaal Kampioen Schoonspringen Hongarije,**

**4-voudig deelnemer Olympische Spelen**

Ik ga al zo'n 5 jaar naar de praktijk en ben zeer tevreden met de behandelingen, begeleiding en gastvrijheid binnen de praktijk. Ik voel me altijd als herborren als ik de praktijk verlaat en heb afgelopen seizoenen binnen het schoonspringen mijn beste prestaties ooit neergezet mede dankzij de behandelingen. Ik zou het iedereen aanraden hier langs te gaan!

**Yorick de Bruijn, Meervoudig Nederlands Kampioen Schoonspringen**

## TIPS en WEETJES

---

Rust is voor iedereen belangrijk en wellicht de belangrijkste manier om fit te blijven. Slaap voldoende en neem zowel na operaties als ziekte en sporten voldoende tijd om je lichaam te laten herstellen.

Drink dagelijks 1 tot 1,5 liter water en niet teveel koffie. 3 Koppen koffie hebben een positief effect. Meer koffie doet dit effect teniet.

Regelmatig bewegen is goed voor het lichaam. Probeer daarom iedere dag minimaal een half uur te bewegen in de buitenlucht.

Roken is slecht voor de doorbloeding van delen van je rug en verhoogd de kans op rugpijn.



**vanDuursen**  
OSTEOPATHIE

1° Wilkkersstraat 37  
5614 BE Eindhoven  
Tel: 040-2049956  
[info@osteopathievanduursen.nl](mailto:info@osteopathievanduursen.nl)  
[www.osteopathievanduursen.nl](http://www.osteopathievanduursen.nl)

J.C. Dirkxpad 7  
5631 BZ Eindhoven  
Tel: 040-7600090 (keuzemenu)  
[osteopaat@sportpleineindhoven.nl](mailto:osteopaat@sportpleineindhoven.nl)  
[www.sportpleineindhoven.nl](http://www.sportpleineindhoven.nl)