

Meer dan 10 jaar klachten



“Voor het eerst in jaren een hele nacht doorgeslapen!”

Johan Booi is pas 34 maar heeft al vele jaren last van zijn rug. Het begon met pijn in zijn lage rug, maar de klachten werden steeds erger en de pijn spreidde zich uit naar de hele rug.

Johan: “Voor mijn gevoel werd ik van het kastje naar de muur gestuurd. Eerst naar de huisarts, die dacht dat het met medicijnen wel over zou gaan. Vervolgens fysiotherapie, een MRI-scan, foto’s laten maken, behandelingen bij een reumatoloog, maar niets hielp. Totdat ik vorig

jaar door een revalidatiearts werd doorverwezen naar een manueel therapeut. Eindelijk was er licht aan het eind van de tunnel.”

Al tien jaar loopt Johan met rugklachten. Overdag is de pijn wel draaglijk, maar vooral ’s nachts begint de ellende. “Er is

in de afgelopen jaren vrijwel geen nacht geweest dat ik doorsliep. Soms werd ik wel tien keer per nacht wakker met pijn onder in mijn rug. Hierdoor kostte het me elke morgen een kwartier extra om op te kunnen starten. En daarbij, je bent natuurlijk nooit fit, waardoor je er ook overdag last van hebt. Het is ontzettend frustrerend als niemand je kan vertellen wat het precies is en vooral wat je er aan kunt doen. Ik heb zo onderhand de hele medische molen wel gehad, maar resultaat had het eigenlijk nooit.”



In januari van dit jaar kwam Johan via zijn revalidatiearts terecht bij manueel therapeut Jordi Holierhoek. Inmiddels heeft hij 11 behandelingen gehad en de resultaten zijn zichtbaar. Johan: "Ik slaap nu soms de hele nacht door! Dat is me in geen jaren gelukt."

Al snel resultaat

De behandeling bestaat uit het manipuleren van de pijngebieden, vooral de lage rug, en uit oefeningen die zowel in de praktijk worden gedaan als door Johan thuis. Behalve op de onderrug, richtte de therapeut zich ook op de hoge rug, de nek en de spieren rond de wervelkolom. Voor de oefeningen werd onder andere een tennisbal gebruikt, waar Johan op gaat liggen. Dit is bedoeld om de spanning in de strekspieren van de wervelkolom te verminderen. Na een paar weken hadden de behandelingen en oefeningen al resultaat.

Johan: "Niet alleen mijn onderrug voelde 's nachts minder pijnlijk, maar eigenlijk mijn hele rug. Als ik op de praktijk ben gaat Jordi aan de slag met manipuleren, maar we doen soms ook wat oefeningen. Deze legt hij dan uit, zodat ik ze thuis ook zelf kan doen. Zoals ik al zei word ik nu veel minder vaak wakker door de pijn en slaap ik soms zelfs de

hele nacht door. Maar misschien wel het belangrijkste is dat we voor mijn gevoel nog steeds stappen maken. Voorlopig ga ik één keer per week of per twee weken naar Jordi. Weet je, persoonlijk hoeven mijn klachten eigenlijk niet eens helemaal over te zijn. Het is natuurlijk wel de ideaalsituatie, maar als je ziet waar ik vandaan kom... Als de pijn redelijk tot normaal is, dus draaglijk, ben ik al best tevreden."

Specifieke kennis

Wat is nu de meerwaarde van een (orthopedisch) manueel therapeut ten opzichte van een algemeen fysiotherapeut? Kan Johan dat aangeven? "Voor mijn gevoel kan de manueel therapeut door zijn specifieke kennis vrij nauwkeurig aangeven waar het probleem zich bevindt en zich daarop richten. Er wordt goed geluisterd naar wat precies je klachten zijn en je krijgt duidelijk uitleg over de behandeling en de oefeningen die je thuis kunt doen. Al met al ben ik zeer tevreden over hoe het tot dusver gaat. En wie weet ben ik ooit nog eens helemaal pijnvrij..."

Orthopedische manuele therapie

Jordi Holierhoek is manueel therapeut in de praktijk van Bakker en Bouter in Ridderkerk. Jordi: "Ik kijk vooral naar de stoornisniveaus. Dáár ga ik dan behandelen. Soms is het direct behandelen van bijvoorbeeld de rug niet mogelijk, omdat de plaats van het probleem op dat moment niet bereikbaar is. Een orthopedisch manueel therapeut kan zich dan ook op een ander lichaamsdeel richten, zodat de rug toch verlichting krijgt."

In combinatie met de oefeningen die Johan thuis doet, zagen we na drie behandelingen al resultaat. Om de druk eraf te halen geef ik hem vooral oefeningen in de buigrichting in plaats van te strekken. Onderin de rug heeft hij nog wel wat klachten, maar bovenin gaat het al erg goed. Nu zie ik Johan nog bijna wekelijks, maar het streven is om dit af te bouwen naar bijvoorbeeld één keer in de maand. Tussentijds kan hij dan thuis aan de slag met oefeningen."

Meer info?  www.movemens.nl