



Osteopathie

Herstellen van de beweeglijkheid van je lijf

30

Bewegingsbeperkingen en blokkades in je lijf opsporen en behandelen. Een osteopaat kan mensen met IBD helpen hun klachten te verminderen en meer energie te geven, en daarmee de balans in hun lijf te herstellen. Anton van Eijck, osteopaat en eigenaar van Osteopathie van Eijck, legt uit hoe de behandeling met osteopathie in zijn werk gaat.

‘We kijken met osteopathie naar het totaalplaatje’

Vrijwel wekelijks behandelen wij mensen met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa, die vanwege buikpijnklachten, vertebringsklachten, vermoeidheid of een opgeblazen gevoel in onze praktijk langskomen.

Bij IBD zien we vaak een verminderde mobiliteit van de darm, de doorbloeding kan in delen van de darm verminderd zijn. Als de darmen niet goed werken, raakt de aan- en afvoer van voedingsstoffen en afvalstoffen verstoord. Dit kan verzuring van het lichaam veroorzaken, waarbij stijfheid en gevoeligheid van bindweefsel en spierweefsel optreedt.

Daarom kijken we naar het totaalplaatje. Alles in een lijf staat immers met elkaar in verbinding: botten, organen en weefsels. Bewegingsbeperkingen ontstaan vaak door een blokkade in bijvoorbeeld de darm, wervelkolom, zenuwen of bloedvaten. Om een voorbeeld te noemen: als het begin van de dikke darm minder goed beweegt ten opzichte van het darmbeen, verandert de stand van het bekken en worden de heupen, knieën, enkels en voeten anders belast met alle gevolgen van dien’, legt Anton van Eijck uit.

Mobilisaties

‘We proberen de doorbloeding en het immuunsysteem in de buik te verbeteren, waardoor klachten afnemen. Dit doen we met zachte

mobilisaties; we pakken de darm vast en voelen of deze goed beweegt', vervolgt Van Eijck. 'De darm zit vast in een stuk buikvlies, waarin ook de doorbloeding is geregeld. Door de mobilisaties verandert de doorbloeding lokaal, en zo probeer je dat vlies lossen te maken en de doorbloeding met verschillende lichte technieken te verbeteren. Een enkele keer is een manipulatie op de wervelkolom nodig, om de zenuwen naar de darmen beter te laten werken. De zenuwen zijn nodig voor een goede aansturing van de darmen.'

Verklevingen

Na verschillende buikoperaties – voor een pouch – in 2002, raadde de chirurg van Antoinette van den Nieuwenhoff haar aan naar een osteopaat te gaan vanwege verklevingen in haar buik en pijn in haar onderste bekkengebied. 'Door deze pijn kan ik niet altijd goed bukken en vrij bewegen. De verklevingen veroorzaken obstipatie in mijn dunne darm. Ook speelt vermoeidheid mij parten. In het begin werd ik elke maand behandeld. Na 1,5 jaar werden de tussenpozen langer. Nu ga ik elke drie maanden.' Antoinette herkent de totaalbenadering van de osteopaat. 'Als ik mijn been niet meer goed kan optillen of niet goed kan bukken, dan is het tijd om naar de osteopaat te gaan. Hij behandelt niet de plek waar het pijn doet, zoals mijn been of mijn bekken, maar op een andere plek die daarmee in verbinding staat, vaak in mijn keelgebied. Voor mij als patiënt is dat soms niet helemaal logisch, maar het helpt.'

Behandeling

'Na een uitgebreide intake, waarin onder andere de klachten en de leefstijl worden besproken, krijgt een nieuwe patiënt ook een lichamelijk onderzoek', vervolgt Van Eijck. Bij het lichamelijk onderzoek worden onder andere de beweeglijkheid van de wervelkolom en de organen bekeken.

'Na 3 of 4 behandelingen moet er een duidelijk effect zijn en bespreken we het verdere traject. Soms is de behandeling klaar, in andere gevallen schroeven we het aantal behandelingen geleidelijk terug naar bijvoorbeeld een onderhoudsbehandeling van eens per 3 maanden of eens per (half) jaar.

Soms komen mensen vanwege stress of heftige emoties extra langs. Emoties kunnen namelijk buikklasten veroorzaken, bijvoorbeeld tijdens een examenperiode.'



Anton van Eijck

Antoinette vertelt hoe zij zich na een behandeling voelt: 'Ik functioneer fysiek weer beter. M'n darmen worden weer in beweging gezet, ik ben vaak een beetje licht in mijn hoofd doordat er een soort ontspanning heeft plaatsgevonden en ik heb veel dorst na de behandeling.

Tijdens de behandelingen wordt er meer ruimte vrijgemaakt bij de verklevingen. Mijn darmen doen minder pijn omdat er minder lucht in mijn darmen zit. Hierdoor wordt mijn ontlasting beter en hoef ik minder vaak naar het toilet. Mijn beweeglijkheid neemt weer toe en kan ik weer mijn schoenen aantrekken

en m'n veters strikken. Ik ben altijd blij als ik weer ben langs geweest voor deze APK.'

Maximaal effect

Een gezonde leefstijl is het beste medicijn voor je lijf, zegt Van Eijck.

'Kijk daarom wat je zelf kunt doen om een positieve bijdrage aan je lijf en jouw herstel te leveren. Eet gezond en gevarieerd, drink water in plaats van frisdrank, beweeg minimaal 30 minuten per dag en verbeter je conditie, waardoor je minder stress ervaart. Osteopathie gaat ervanuit dat mensen zichzelf beter kunnen maken. Een osteopaat stimuleert dit zelfherstellende vermogen van het lichaam. Uitgangspunt is: hoe meer het lichaam zelf kan/moet doen, hoe beter het gaat werken en hoe beter het kan omgaan met Crohn of colitis ulcerosa.' ■



Antoinette van den Nieuwenhoff

Osteopathie – ook iets voor jou?

Benieuwd wat osteopathie voor jou kan doen? Zoek een osteopaat die is aangesloten bij een van de twee registers: Nederlandse Register voor Osteopathie (NRO) of de Nederlands Osteopatische Federatie (NOF). Je hebt geen verwijzing van een arts nodig. De behandeling door een osteopaat is complementaire zorg en valt als alternatieve geneeswijze onder aanvullende zorgverzekering. De meeste verzekeraars vergoeden een consult geheel of gedeeltelijk, mits de behandelaar is ingeschreven bij een van beide beroepsregisters.