

HOOFDPIJN

Nog voor ik met hem had gepraat of iets gelezen had in zijn intakeformulier zag ik al wat er aan de hand was met John. Gezien zijn half gesloten ogen en zijn behoedzame bewegingspatroon, wist ik dat John een hoofdpijnpatiënt was, op zoek naar verlichting. Over John later meer.

In de Verenigde Staten verliest de arbeidsmarkt circa 50 miljard dollar per jaar aan ziekteverzuim en medische kosten alleen al door hoofdpijnklachten. Hoofdpijn kost circa 157 miljoen ziektedagen per jaar op een bevolking van 350 miljoen mensen. In Nederland zal dat percentagegewijs ongeveer hetzelfde zijn.

Het economische verlies door hoofdpijn is natuurlijk maar een onderdeel van het hele verhaal. De lasten in termen van individueel leed zijn oneindig veel hoger. Zij die lijden aan regelmatige of periodieke aanvallen van hoofdpijn zien dat hun kwaliteit van leven negatief wordt beïnvloed, wat hen niet zelden boos of gedepimeerd achterlaat.

De meest gebruikelijke behandeling van hoofdpijn is het slikken van pijnstillers. Hoewel pijnstillers behulpzaam kunnen zijn bij incidentele hoofdpijn of migraine, denken veel mensen dat ze niet hoofdpijnvrij kunnen zijn zonder deze medicatie en bestaan ze bij een stevig dieet van pillen, hiermee risico's lopend voor andere delen van hun lichaam.

Het punt is dat hoofdpijn niet wordt veroorzaakt door een tekort aan aspirines. Kan er iets anders worden gedaan om hoofdpijnvrij te leven? Gelukkig is het antwoord in de meeste gevallen: ja.

Omdat tot 80% van de hoofdpijn uit de nek komt of wordt veroorzaakt door een disfunctie in de wervelkolom zijn er therapieën beschikbaar die zijn ontwikkeld om juist de oorzaak van hoofdpijn te behandelen en niet alleen de symptomen.

In de nek bevinden zich verschillende pijngevoelige weefsels en structuren zoals spieren, (gewrichts-)banden, tussenwervelschijven en zenuwen. Disfunctioneren van een of meer van deze structuren kan leiden tot hoofdpijn en corrigeren van deze disfunctie leidt logischerwijs tot verlichting. Behandelingen als sportmassage of accupunctuur kunnen vaak de hoofdpijn verlichten door middel van de druk op de pijngevoelige delen van de nek te verminderen.

Omdat een slechte lichaamshouding ook druk op de nek kan uitoefenen, kunnen behandelingen als Mensendieck training, waar een correcte houding wordt aangeleerd, ook een positief effect hebben.

Dan is er mijn persoonlijke favoriete behandeling en dat is de manipulatie van wervels. Manipulatie helpt het normale bewegingspatroon van de wervelkolom herstellen, geeft de spieren en pezen de gelegenheid te ontspannen en zo de pijn te verlichten. Ook blijkt de manipulatie een positief effect te hebben op het zenuwstelsel zodat het genezingsproces wordt versneld.

Wees wel voorzichtig! Manipulaties van de nek mogen alleen worden gedaan door een getrainde professional zoals een manueel therapeut of een chiropractor. Uitgevoerd door zo'n professional is manipulatie van de nek niet alleen veilig, maar tevens meestal effectief.

Maar wat gebeurde er nu met John? Na zorgvuldig onderzoek vond ik de oorzaak van zijn hoofdpijn in zijn nek. Zijn eerste nekwervel zat vast in een positie die de gevoelige zenuw die daaronder vandaan komt irriteerde, wat pijn uitstraalde naar zijn hoofd. Na een spierontspannende behandeling corrigeerde ik de gefixeerde wervel met een specifiek chiropractische aanpassingstechniek.

Het resultaat? Na vier consulten met deze behandeling was John's dagelijkse hoofdpijn verdwenen voor het eerst sinds 20 jaar.

Ik geef de voorkeur aan dit resultaat boven dagelijkse aspirines!

Gezondheid!

Robert W. Philippo, D.C.