

SLIJTAGE

Wanneer het probleem slijtage zich voordoet, word ik herinnerd aan een oudere vrouwelijke patiënt die mij iets langer dan een jaar geleden bezocht. Ze klaagde over pijn in haar schouders. Nog voor ik de kans kreeg haar te begroeten barstte ze al in tranen uit. Toen ik haar vroeg wat er aan de hand was, vertelde ze me dat ze net van de neuroloog kwam. Hij had haar meegedeeld dat de hevige pijn in haar schouders van slijtage kwam en dat er weinig was wat ze daaraan kon doen omdat ze alle traditionele routes al bewandeld had zonder succes.

Met andere woorden, ze moest ermee leren leven.

Mijn commentaar was simpel: 'Misschien wel, maar misschien ook niet.'

Laat ik u, voor ik u vertel wat er met mijn patiënt gebeurde, eerst uitleggen wat slijtage is en of er iets aan te doen is voor degenen onder u die er last van hebben.

Gewrichtsslijtage, of artrose, zoals het officieel heet, is de meest voorkomende vorm van gewrichtsaandoeningen. De heersende opvatting is dat het veroorzaakt wordt door langdurig normaal gebruik van de gewrichten. Dat leidt tot beschadiging van het kraakbeen, dat een beschermlaag vormt over het hele gewricht. Andere factoren zoals erfelijke aanleg, voeding, zwaarlijvigheid, in het verleden opgelopen verwondingen en onvoldoende waterconsumptie kunnen het ontstaan van artrose beïnvloeden. Hoewel het meestal ouderen zijn die getroffen worden, kunnen jonge(re) mensen er ook last van krijgen.

Artrose beleven we meestal in de vorm van pijn, stijfheid. Soms zwellen de getroffen gewrichten op, wat langzaamaan verergert. Meest getroffen gebieden zijn knieën, heupen, onderrug, nek, schouders en handen, hoewel artrose overal kan toeslaan. De meest gebruikte oplossing voor het verhelpen van artrosepijn zijn pijnstillers, verkregen met of zonder recept. Hoewel dit helpt bij acute pijnaanvallen zijn pijnstillers een armoedige langetermijnkeuze, omdat ze bepaalde vitale organen kunnen beschadigen.

Bovendien, pijn is een teken dat er iets mis is. Onderdruk je voortdurend de pijn dan leidt dit alleen maar tot verergering van de klachten, waardoor je in een vicieuze cirkel terechtkomt waarbij je steeds meer pillen moet slikken om de pijn tegen te gaan. Hoewel slijtage een groot deel van de pijn kan verklaren, verklaart het niet alles, al geloven sommige dokters dit wel. Het bewijs hiervan ligt in het feit dat de mate waarin iemand pijn lijdt niet gemeten kan worden via een röntgenfoto. Met andere woorden, er zijn mensen met zware slijtage die weinig pijn ondervinden alsook mensen met slechts een beetje slijtage die hevige pijn lijden.

De reden hiervoor is niet helemaal helder, maar wat sommige dokters, waar onder ikzelf ontdekt hebben, is dat dichtbijgelegen spieren, gewrichten en gewrichtsbanden allemaal een rol spelen in het totale pijnplaatje. Zelfs de gebieden die geen pijn opleveren beïnvloeden de gebieden die dat wel doen. Deze lichaamsdelen kunnen wél behandeld worden. Daardoor kan het totale ongemak van de patiënt verlicht worden. Het is echter belangrijk iemand te vinden die gespecialiseerd is in het behandelen van gewrichtsklachten via een praktijkgerichte aanpak. Een goede osteopaat of chiropractor kan enorm helpen.

En wat is er gebeurd met de patiënt die bij me kwam met schouderproblemen? Na haar zorgvuldig onderzocht te hebben ontdekte ik dat enkele van haar nekwervels verkeerd stonden, wat druk zette op een zenuw die naar haar schouder liep. Na vijf behandelingen waarbij ik dit corrigeerde, was haar schouderpijn verdwenen. Ze was zo dankbaar dat ze binnen een week drie familieleden naar me toe stuurde, die ook allemaal pijn leden.

Leren leven met slijtage? Misschien hoeft het niet.

Gezondheid!

R.W. Filippo D.C.