

Eindelijk weer pijnvrij de baan op ...



“Ik ging alleen voor een echo en een prikje, dacht ik”

Een alledaags tenniswedstrijdje, zo'n negen maanden geleden, zorgde ervoor dat Martien van Egmond (54) maanden achtereen niet meer pijnvrij kon sporten. Uiteindelijk bood orthopedisch manueeltherapeut Nick Keerssemeeckers uitkomst met een aantal behandelingen en kan Martien weer gewoon sporten. Leuk detail is dat Martien notabene als huisarts in hetzelfde pand gevestigd is als de fysiotherapiepraktijk van Nick.

Rust en pijnstillers

Martien: "Tijdens een tenniswedstrijdje eind vorig jaar, verstapte ik me om een bal te halen en voelde ik direct een pijnscheut in mijn bil. Het voelde een beetje als een scheurtje. Ik ben meteen gestopt, verder spelen ging ook niet, en

nam een paar weken rust. Als de pijn te erg werd, nam ik wat pijnstillers. Dit bleek geen oplossing te zijn en na zes weken ben ik naar een fysiotherapeut gegaan. Ik kreeg rekoefeningen mee en ben na verloop van tijd ook weer gaan sporten. Maar ik had wel regelmatig

pijnstillers nodig. Eigenlijk bleef ik maar een beetje doormodderen en de blessure voelde steeds meer als een ontsteking. Drie maanden geleden was ik het echt zat en heb ik Nick geraadpleegd. Ik kende hem al een beetje uit het dorp en hij zit met zijn praktijk ook in hetzelfde gebouw als ik, in Wezep. Eerlijk gezegd had ik al redelijk in mijn hoofd wat er moest gebeuren. Even een echo maken, kijken waar het probleem zit en een spuit erin tegen de vermeende peesontsteking."

Shockwave, dry needling én manipulatie

Nick ging echter wat uitgebreider te werk. Een spuitje bleek niet geïndi-

ceerd volgens hem. Op de echo was een verhoogde doorbloeding van de gluteus minimus te zien en de manueel therapeut stelde shockwave en dry needling voor. Tevens was manipulatie van de rug en nek nodig. Martien: "Waar de fysio eerder vooral lokaal keek, viel me op dat Nick veel uitgebreider te werk ging. Hij stelde ook diverse vragen en deed onder andere onderzoek naar mijn rug, nek en de stand van mijn benen. Ik moet wel eerlijk zeggen dat ik de behandeling van mijn rug en nek wel spannend vond. Zeker omdat ik daar niet voor was gekomen. En die bekende 'knakjes' in je nek zijn niet altijd prettig. Maar al met al viel het reuze mee. Na enkele behandelingen voelde het steeds beter en tegenwoordig kan ik eigenlijk weer alles. Zo heb ik onlangs met mijn zoon nog een paar

daagse trail in Colombia gedaan. Dat kostte geen enkele moeite. Af en toe voel ik het nog een klein beetje, maar ik kan gelukkig alles weer zonder pijn. Ook sporten gaat prima, het tennissen heb ik weer opgepakt."

Uitgebreid onderzoek

Dat Martien in eerste instantie voor een echo en een spuitje kwam, en uiteindelijk veel uitgebreider behandeld werd, zegt iets over het werkgebied en werkwijze van de (orthopedisch) manueel therapeut. Martien: "Het valt me inderdaad op dat de manueel therapeut heel uitgebreid onderzoek doet. Hij kijkt naar het grote geheel en denkt meer in ketens. Dat blijkt ook wel uit de behandelingen die ik uiteindelijk gehad heb. Maar voor mij is natuurlijk het belangrijkste dat ik weer pijnvrij kan sporten..."

Het beste is voorkomen dat een klacht terugkomt

Nick Keerssmeeckers is orthopedisch manueel therapeut bij Slot & Keerssmeeckers in Nunspeet, Oldebroek en Wezep. "Martien kwam bij mij met aanhoudende liesklachten, een jaar eerder ontstaan na een misstap tijdens het tennissen. Hij had zelf al de diagnose gesteld, of in ieder geval over de oplossing: de spuit er in.

Bij onderzoek bleken er naast vele triggerpoints (pijnpunten met een vast uitstralingspatroon) in de bilmusculatuur en een irritatie van de aanhechting van deze bilspieren aan het bovenbeen, ook in de wervelkolom op verschillende niveaus beperkingen te bestaan. Naast shockwave en dry needling voor de lokale problemen rond de heup heb ik de wervelkolom behandeld met manuele therapie. Deze benadering maakte dat Martien na 4 behandelingen weer pijnvrij de baan op kon en dat de gebrekkige mobiliteit in zijn wervelkolom hersteld was. Ik heb hem oefeningen meegegeven voor thuis om de wervelkolom soepel te houden. Zo voorkom je dat de klacht terug komt.

