



Oedeemfysiotherapie behandelt vocht op plaatsen in het lichaam waar dat niet hoort

Oedeemtherapie is erop gericht om onderhuidse vochtproblemen te verminderen. "In het menselijk lichaam lopen alle afvoerwegen van vocht langs dezelfde wegen", zegt oedeemfysiotherapeute Michelle Kok van FysioZwolle. "Via de benen naar de liezen en via de armen naar de oksels. Maar afhankelijk van het soort klachten is de behandeling verschillend, en altijd individueel gericht."

Michelle is algemeen fysiotherapeut en – samen met drie collega's – oedeemfysiotherapeut in de vestigingen Zwolle-Zuid en Stadshagen. De oedeemtherapeut behandelt patiënten met klachten die gerelateerd zijn aan het lymfesysteem: een ophoping van vocht onder de huid. Lymfoedeem is in veel

gevallen het gevolg van een beschadigd lymfesysteem. dit kan door een operatie of bestraling. Maar het kan ook optreden na een operatie of een ongeval. "Mensen worden soms vanuit het ziekenhuis naar ons doorverwezen, na bijvoorbeeld een knie- of heupoperatie of een behandeling tegen borstkanker", vertelt ze.

Natuurlijk herstel

De manuele lymfe-drainage stimuleert de vochtafvoer via natuurlijk herstel of soms via andere wegen als er iets beschadigd of weggehaald is. Het betreft een massagetechniek, waarbij met milde massage en handvaten wordt getracht het vocht de 'goede' kant op te faciliteren. Een behandeling door de oedeemtherapeut kan, zeker in het geval van blessures, voor een korte periode zijn. Maar ook kan maandelijks of jaarlijks 'onderhoud' nodig zijn, met name bij de gevolgen van een operatie. Dan wordt er na een langere periode een nieuwe afspraak gemaakt waarin de stand van zaken wordt beoordeeld.

Patiënten worden meestal doorverwezen vanuit het ziekenhuis of door hun huisarts, maar ze kunnen zich ook rechtstreeks melden bij FysioZwolle. Tijdens het eerste consult wordt de hulpvraag besproken en - meestal aan de hand van een huidtherapeutisch onderzoek – in overleg een behandelplan opgesteld. Dat is altijd een aanpak die aansluit bij de specifieke klachten. "Tijdens het consult leg ik de opties voor en leg ik het behandelplan uit", aldus Michelle. "Daarnaast geef ik je 'huiswerk' mee in de vorm van een specifiek oefentraject voor thuis. Want je moet ze regelmatig, liefst dagelijks, uitvoeren."

Te denken valt aan spierkrachttraining, bijvoorbeeld om de kuitspieren te activeren, zodat deze het vocht omhoog kunnen pompen in het lichaam, rekoefeningen bij herstel van lichte weefsel of mobiliserende oefeningen voor armen en benen. "Het is de bedoeling dat je binnen korte tijd zelfredzaam wordt met deze oefeningen. Wel bieden we nazorg via een afspraak na bijvoorbeeld aan half jaar, wanneer iemand bijna uitbehandeld is. Dan stellen we vast hoever je gevorderd bent."

Oedeemtherapie wordt op medische indicaties vaak vergoed door de zorgverzekeraars. Dit is echter mede afhankelijk van de aandoening en van een aanvullende verzekering.

FysioZwolle
Werkerlaan 267, Zwolle
Tel. 038 - 420 31 00
www.fysiozwolle.nl

Dry needling maakt spierknopen los

Algemeen fysiotherapeute Michelle Kok heeft zich na een aanvullende studie sinds een half jaar tevens bekwaamd in de techniek van dry needling. Bij deze behandelmethodete brengt de fysiotherapeut via een speciale techniek naalden in de spieren aan, waardoor deze snel en langdurig ontspannen.

"Veel mensen vergelijken het met acupunctuur, maar het is echt een andere methode", legt Michelle uit. "Eigenlijk is het gebruik van een naald de enige overeenkomst. Bij acupunctuur worden vaak meerdere naalden oppervlakkig in de huid geplaatst, maar bij dry needling wordt altijd één naald gebruikt. Die dringt de naald in een vloeiende beweging verder door in de spieren. Daardoor worden prikkels toegediend in spierknopen, waardoor deze los komen te zitten."

Dry needling maakt gebruik van 'triggerpoints', kleine verhardingen in een spier die uitstralende pijnklachten kunnen veroorzaken. De spieren ontspannen zich doordat ze gericht worden aangeprikt. De methode is zinvol bij pijnlijke spieren en gewrichten, nek-, (lage) rug- of schouderklachten, maar ook bij een tennisarm of klachten aan de onderarm of pols. Een dry needling-behandeling is niet pijnlijk. "Je voelt nauwelijks dat de naald wordt ingebracht. Als het juiste triggerpoint wordt aangeprikt, spant de spier zich even kort aan, waardoor je even een schokje of een verkramping voelt."

De behandeling is gericht op de aard van de klachten en dus individueel, maar gemiddeld moet een wekelijkse behandeling drie à vier weken worden volgehouden. Tussentijds geeft de fysiotherapeut oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie in stand te kunnen houden. "Vaak geeft een dry needling-behandeling direct resultaat. Omdat de spier zich direct ontspant, kun je gemakkelijker bewegen. Maar je boekt pas langdurig effect in combinatie met oefeningen." Daarmee is dry needling een onderdeel van een normale fysiotherapiebehandeling. De kosten worden veelal vergoed vanuit een aanvullende verzekering.

