

Osteopathie en Whiplash Associated Disorder

Stel ... u bent voor de tweede keer in vijf jaar van achteren aangereden. De eerste paar weken bent u nog druk bezig met de afhandeling van de schade, plus dat u op uw werk net in een project zat dat veel van uw tijd in beslag nam. De eerste weken na het ongeval merkt u wel dat uw nek stijf is en dat uw concentratie minder is. Af en toe bent u licht in het hoofd. Na vier weken besluit u toch eens bij de huisarts langs te gaan. De concentratievermindering, duizeligheid en nekpijn blijven aanwezig, maar u merkt ook dat u lichter slaapt, vermoeider bent, uw kaken gespannen zijn en u gevoeliger bent voor geluid.

Door Sander Kales

Foto's: Angelique Nienhuis

Stel ... de huisarts constateert whiplashachtige klachten en stuurt u door naar de fysiotherapeut. Deze specialist op het gebied van spieren constateert dat uw nek- en kaakspieren gespannen zijn. Vaak bent u door de huisarts ook naar fysiotherapie 'gestuurd' voor oefeningen en het oprekken van nekspieren. Als dit de klachten (duizeligheid, concentratie, het lichte slapen, de pijn, de vermoeidheid, de kaak en de gevoeligheid voor geluid) onvoldoende verhelpt, dan volgt soms manuele therapie met een behandeling om de beweeglijkheid van de nek, kaak en borstwervelkolom groter te maken. Ondertussen is op uw werk duidelijk geworden dat u niet meer zo goed functioneert en is u aangeraden om u ziek te melden. Volgens de bedrijfsarts is whiplash psychosomatisch en hij stuurt u door naar een psycholoog. De procedure met de afhandeling van de schade blijft ook maar voortslepen. Iemand adviseert u om eens bij de osteopaat langs te gaan.

Osteopaat

De osteopaat is een therapeut op het gebied van functionele klachten van het bewegingsapparaat, de bloedvaten, alle stoffjes in uw lijf (het biochemische systeem) en uw zenuwen. Functionele klachten zijn klachten van het functioneren, zonder dat er een structurele oorzaak voor gevonden is. Hij kijkt waar u staat op de schaal van

ziekte (0) naar gezondheid (10) en sluit eerst uit dat er een duidelijke 'ziekte' of beschadiging aanwezig is. Indien u niet in dit domein valt (0-3), zit u in het domein van de functionele klachten (4-7). Er zijn dus klachten zonder een aanwijsbare anatomische oorzaak, zoals u al wist. Verder kijkt de osteopaat naar de verbanden tussen de vijf systemen (bindweefsel en spieren/botten, circulatie, alle stoffen in je lijf, zenuwstelsel en biopsychosociaal). Hij zoekt dus niet alleen binnen één systeem.

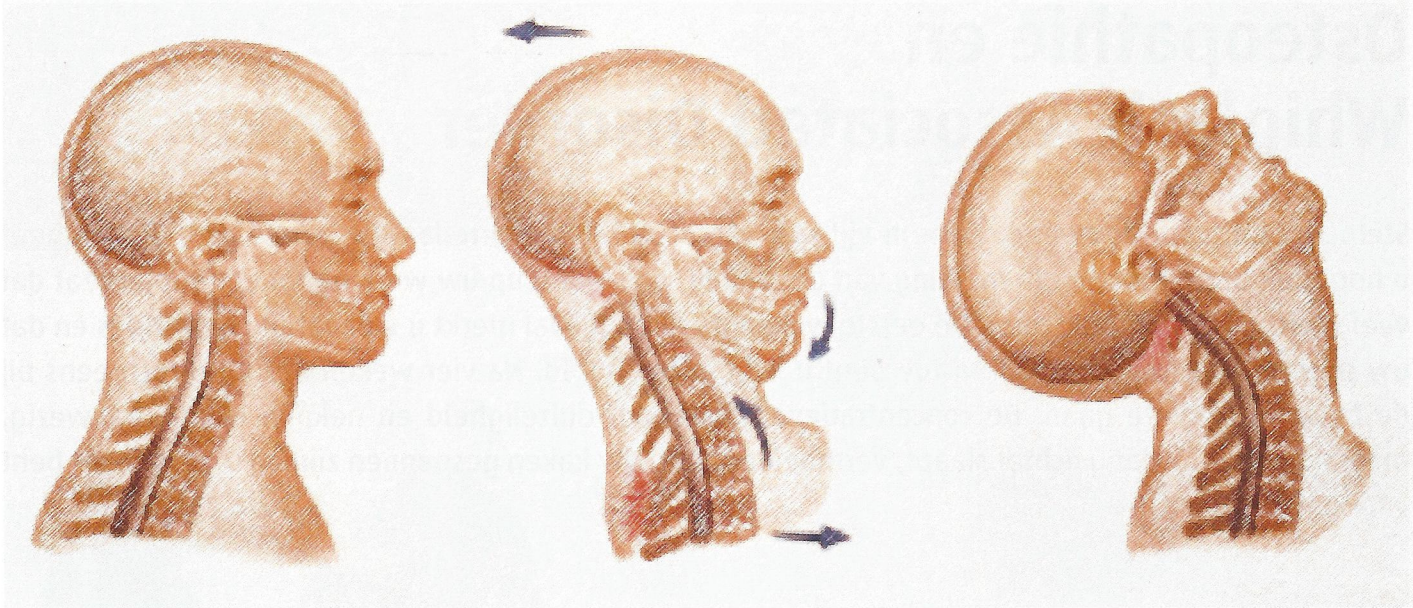
Hersenzenuwen

De osteopaat constateert het volgende: bij de eerste aanrijding is er al een overprikkeling van uw pijnsysteem (nociceptie) opgetreden. Verder is toen al een verminderde functie van uw oogmotoriek begonnen aangezien u toen al behoefte had aan een bril. Ook had de tandarts al geconstateerd dat u vaak lag te 'klemmen' 's nachts. De ogen en de kaak worden bezenuwd door hersenzenuwen vanuit de hersenstam, en de osteopaat concludeert dat deze de afgelopen jaren al meer geprikkeld was aangezien u toen ook al fysiotherapie kreeg.

Duizeligheid

Door de huidige aanrijding is het pijnsysteem verder overprikkeld geraakt en is er sprake van normaal gesproken niet pijnlijke prikkels die nu tot pijn leiden. Een mogelijke oorzaak van uw duizeligheid kan te vinden zijn in een verstoring van de beweeglijkheid van de bovenste

Osteopathie



nekwervels, prikkeling van de banden van uw nek door de klap of zelfs verstoring van de werking van uw oogspieren. Deze zaken kunnen ook de oorzaak zijn van de regelmatig vastzittende nek. Diverse onderzoeken hebben aangetoond dat achtereenvolgens een verstoring van de mobiliteit in de bovenste nekregio door prikkeling van de gewrichten, irritatie van de banden en verstoring van de oogspieren de oorzaak kunnen zijn van voortdurende duizeligheidsklachten bij post-whiplashklachten.

Overprikkeling en ontsteking

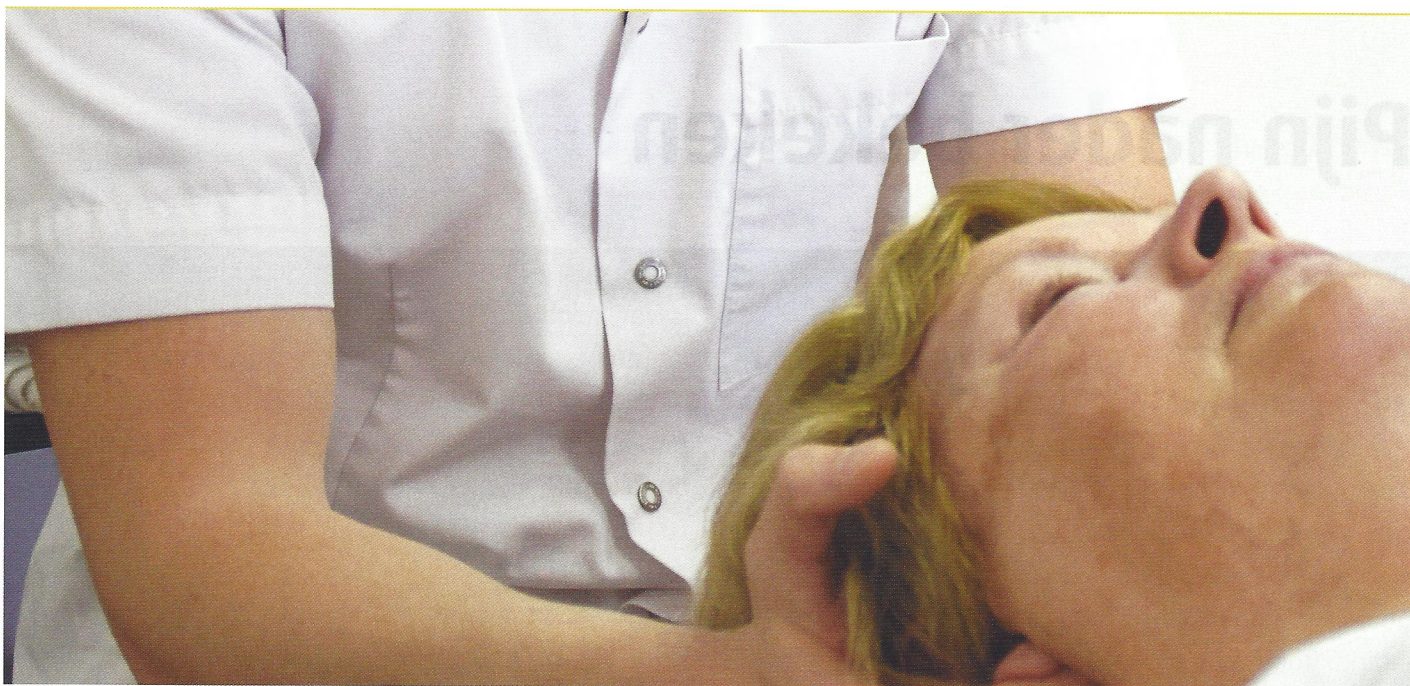
De osteopaat constateert ook dat uw pupilreflex veranderd is. De pupil gaat niet helemaal dicht als reactie op licht. Blijkbaar heeft de pijnprikkel geleid tot overstimulatie van een zenuwknop in uw nek (ganglion cervicale superior) waar het schakelcentrum is voor doorbloeding naar uw hoofd en de pupilreflex. Naast deze overprikkeling hoog in de nek, constateert hij ook dat uw hartritmevariabiliteit veranderd is naar een meer 'opgejaagd' beeld. De aanjager van het onwillekeurige zenuwstelsel (sympaticus) is te hoog. Ook uw tongmotoriek is veranderd, en u had al gemerkt dat een grote hap doorslikken af en toe niet makkelijk ging.

Op basis van deze bevindingen blijkt dat er sprake is van een centrale sensitatie, wat wil zeggen dat er een over-

prikkeling is van het pijnsysteem die geleid heeft tot een uitbreiding van de klachten naar het onwillekeurige zenuwstelsel (autonome zenuwstelsel). Naast de overprikkeling van het zenuwstelsel is er door de lokale 'ontstekingsverschijnselen' van het gewricht en de zenuwen nog een andere belasting. Namelijk op het neuro-endocriene immunologische (NEI) systeem, waar interactie is tussen zenuwen, hormonen en het afweersysteem. Dit resulteert in verandering van de hoeveelheid cortisol, een hormoon afgescheiden in de bijnierschors, dat ook van invloed is op vermoeidheid en slapen.

Acuut naar chronisch

De osteopaat legt uit dat na twee post-traumatische nekongevallen in vijf jaar, het zenuwstelsel overprikkeld is, en dat de prikkel zich 'gegeneraliseerd' heeft. Dit is een belangrijk punt bij whiplash, de overgang van acuut naar chronisch. Bij deze overgang wordt in het dagelijks functioneren steeds duidelijker dat u niet meer 'op 100% zit'. Dit gegeven breidt zich als een inktvlek uit, u begint te twijfelen of u wel het juiste werk heeft, et cetera. Vrienden merken dat u toch wat vaker afbelt en afwezig bent, kortom: uw psychosociale functioneren laat inmiddels ook te wensen over. Daarnaast leveren het onbegrip en de slepende juridische kwestie geen positieve bijdrage. Na het eerste consult waarbij de osteopaat dit heeft uitgelegd,



gaat u beduusd naar huis. U probeert te bevatten wat hij u zojuist verteld heeft, maar het duizelt u. Maar wat belangrijker is: wat kan hij eraan doen? Bij het volgende consult besluit u dit te vragen.

Aanpak

Duidelijk is dat het zenuwstelsel rust moet krijgen. Dit varieert van leren te ontspannen (door bijvoorbeeld mindfulness), het herkennen van belasting-belastbaarheid en uw leven daaraan aanpassen, tot aan het doen van concentratieoefeningen. Hier is een multidisciplinaire aanpak van belang, bijvoorbeeld van fysiotherapeut, manuele therapeut, huisarts, osteopaat en voedingsdeskundige. Ook moet voor de algehele tonus van de bloedvaten (de tonus van het sympatische deel van het onwillekeurige zenuwstelsel) een goed trainingsprogramma opgesteld worden. Met aandacht voor uw NEI-systeem, en waar mogelijk ondersteund door een goed voedingsadvies (lage suikerinname). Een functioneel optometrisch onderzoek is nodig om uw oogfunctie te beoordelen en hier mogelijk een brilcorrectie uit te voeren. U zult door moeten gaan met de oefeningen voor de beweeglijkheid van de nek. Alhoewel de stijve nek dus mogelijk een gevolg is van andere oorzaken, zoals zenuwoverprikkeling of gewrichtskapselirritatie, oftewel een zogenaamde 'somato-somatische' reflex.

Behandeling

Allemaal goed en wel, maar wat doet nu precies die osteopathische behandeling? Een Cochrane review laat zien dat er geen eenduidig oordeel is over de wenselijkheid van een actieve dan wel een passieve behandeling van de nek. Er zijn studies naar osteopathie gedaan waarin er een indicatie is dat het effect heeft. De vraag is welk deel van de osteopathische behandeling dit dan is? De geïndividualiseerde behandeling, waarbij aandacht is voor het gehele lichaam (ook het bekken, de onder rug, de borstwervelkolom en het bindweefsel rondom de organen), heeft een effect. De osteopaat beoordeelt en behandelt de systemen: het bindweefsel, de circulatie, de ademhaling en de zenuwen. Verder beoordeelt hij het hormoon, de voeding, het afweersysteem en de psycho-emotionele factoren in relatie tot de klachten. Osteopathie zit overigens in het aanvullend pakket, de gemiddelde behandelduur bij de osteopaat is zes afspraken.

Whiplash is een beeld dat ons dwingt om functionele klachten te onderzoeken en samen te werken met de verschillende disciplines die op de deelgebieden actief zijn. Dit is een uitdaging binnen het huidige gezondheidsstelsel. Overigens zijn alle bronnen voor dit artikel bij de redactie bekend en op te vragen. ◀