

# “Fibromyalgie, wil ik er mee leren leven?”

Isabelle Plasman vertelt haar verhaal

Isabelle Plasman geeft les in het Bijzonder Onderwijs: een zware job. De laatste jaren had ze het moeilijk om werk, gezin en gezondheid in balans te houden vanwege haar fibromyalgie én rugproblemen. Andullatie bracht verandering.

## Geen dag zonder pijn

Fibromyalgie is een pijnlijke aandoening van de spieren en het bindweefsel. De oorzaak is nog steeds niet gekend. Als remedie worden in de regel pijnstillers voorgeschreven. Isabelle: “Wanneer je als prille dertiger met de ziekte wordt geconfronteerd, stel je je toch wel vragen naar de toekomst toe. De pijn is vaak zo erg dat eenvoudige huiselijke taken onmogelijk worden. Pijn werkt ook zwaar door op je moreel. Omdat er nog maar weinig over fibromyalgie geweten is, krijg je vaak af te rekenen met onbegrip in je omgeving. Gelukkig is dit hier niet zo en kan ik op de volle steun van mijn gezin rekenen”.

## Van operaties en pijnstillers

Isabelle heeft ook problemen met haar wervelkolom: “Recent onderging ik een rugoperatie vanwege een geknelde zenuw. Vaak kon ik niet gaan werken: rusten was de boodschap. Gelukkig kreeg ik veel hulp van mijn man in het huishouden en bij de zorg voor onze beide kinderen. De operatie was niet zwaar, maar toch nodig. Toch maak ik me zorgen voor later, want de kans is groot dat er nog rugoperaties nodig zullen zijn. De laatste tijd nam ik pijnstillers, maar finaal wegen de voordelen niet op tegen de nefaste bijwerkingen”.

## Fibromyalgieonderzoek in Sijsele

“Toevallig zag ik een banner waarin vrijwilligers werden gezocht voor een studie in het Alma-ziekenhuis te Sijsele. Ik stelde me kandidaat en werd ingedeeld bij de tweede testgroep. Het onderzoek liep 12 over weken. Twee halve dagen per week verbleven we in de revalidatiekliniek. Het programma omvatte zowel psychologische als therapeutische workshops. Er werd

telkens afgerond met een sessie op de ANDUMEDIC 3. Alma bezit er zo'n tiental. Er werd afwisselend gewerkt mét en zonder infraroodwerking.”

## Een echte openbaring

“Vooral de andullatiesessies zijn me bijgebleven. Eerst kon ik me moeilijk ontspannen op de ANDUMEDIC 3, maar al snel stond ik verbaasd

“Leven zonder pijnstillers. Eindelijk vrij!”

Isabelle Plasman

van het weldoende effect van de behandeling. De resultaten waren zo opmerkelijk dat ik weldra mijn werk weer kon hervatten en de pijnstillers bijna volledig afbouwen. Toen ik privé extra gebruik wou maken van de ANDUMEDIC 3, bleek dit onmogelijk wegens de hoge bezettingsgraad. We hebben dan vrij vlug beslist zelf een ANDUMEDIC 3 in huis te halen. Sindsdien lig ik daar ruim drie kwartier per dag op. Naast de pijnverlichting bij andullatie apprecieer ik ook heel erg het puur relaxerend effect en de weldoende warmte van de infrarodelementen. Ik heb vroeger heel wat slapeloze nachten gekend, niet alleen door de pijn, maar ook wegens de zorgen. Maar nu val ik na elke andullatiesessie als een blok in slaap”. Deze getuigenis bewijst dat ook leerkrachten af en toe zelf een wijze les kunnen trekken. In dit geval een les die de levenskwaliteit van Isabelle grondig verbeterd heeft.

## Tips voor betere levenskwaliteit!

- Hippocrates wist het al: “Maak je **voeding** tot medicijn”. Ook de China-study, waarin het natuurdieet vergeleken wordt met westerse eetgewoontes, toonde het verband aan tussen voeding en kanker aan.
- **Slaap** voldoende! Slaapttekort ondermijnt je gestel en zet de deur open voor ziektes: hartkwalen, verhoogde bloeddruk, diabetes, gewichtsproblemen, etc.



## 80% van de bevolking slachtoffer. En u?

Wereldwijd krijgt 80 % van alle mensen minstens eenmaal in hun leven last van rugpijn. Men kan rugpijn dus echt wel beschouwen als een epidemie, vergelijkbaar met bv. griep.

Gelukkig wijst rugpijn niet per definitie op een ernstige ziekte. De menselijke rug kan wel tegen een stootje en de meeste acute pijnen verdwijnen vanzelf na enige tijd. Echter, wanneer men onafgebroken pijn lijdt, spreekt men van chronische rugpijn en in dat geval is een medische diagnose toch wel aan te raden. Vaak is het moeilijk een duidelijke diagnose te stellen bij chronische rugpijn. Mogelijke oorzaken zijn bv. tussenwervelschijfslijtage of een wervelverschuiving. Indien de pijn gepaard gaat met uitstralingen naar de benen, kan dit wijzen op een hernia of een andere specifieke aandoening. Niet-chirurgische behandelingen omvatten o. a. steunbanden, rugoefeningen, massage, acupunctuur, osteopathie, injecties of zelfs psychologische begeleiding. Op heden wordt door kinesisten steeds vaker andullatietechnologie aanbevolen als supplementaire behandeling. De meeste patiënten bevestigen

dat ze zich dankzij andullatie ontspannener voelen. Ze maken zelfs gewag van een algehele verbetering van hun welzijnsgevoel, een gezondere slaap, soepeler spieren in de lage rug, minder spierkramp en een afgenomen behoefte aan pijnstillers. Bij meer dan 68 % van de ondervraagden werd een aanzienlijke pijnverlichting vastgesteld.

