

Het grootste gezondheidsmagazine

+ gezond

Zware pijnstillers

helpen helemaal niet bij chronische pijn

Keuzestress

maakt ongelukkig. Zo ontkom je eraan!

Immunotherapie:

je eigen afweer valt kankercellen effectiever aan

Shockwaves

tegen pijn in pezen en botten

Diëten

welke helpen je met afvallen, welke zijn (on)gezond

DOSSIER

61400




€4,25

SHOCKWAVE
THERAPIE:

Geen operatie, *wel verlost* van de pijn

Voor veel chronische spier- en peesklachten die niet goed op andere behandelingen reageren, kan shockwave therapie dé oplossing zijn. Vaak verbeteren de klachten al flink na zes behandelingen. Jammer dus dat deze therapie nog 'alternatief' – en onbekend – is.

< TEKST HANNY ROSKAMP | BEELD GETTY IMAGES >



AD KAREL, FYSIOTHERAPEUT in Arnhem, werkt al zes jaar met shockwave therapie en is enthousiast over de resultaten: "Ik merk dat hielspoor, verkalking in de schouders (*tendinitis calcarea*), tennisarmen, achillespezen, artrose in de knie en het carpaal tunnel syndroom goed reageren op de behandeling. Vroeger kon ik kiezen uit oefentherapie, manuele therapie en elektrotherapie. **Al deze behandelingen bestrijden de symptomen, maar ze lossen het probleem niet op. Dat is bij shockwave therapie wel anders.**"

Het begon met waterstofbommen

Shockwave therapie wordt door fysiotherapeuten toegepast voor het behandelen van chronische pijn door ontstekingen of verkalkingen van pezen of van de slijmbeurs. Maar zo is de behandeling niet begonnen; de therapie heeft een verrassende voorgeschiedenis. Tijdens de Tweede Wereldoorlog ontdekten artsen dat slachtoffers van waterstofbommen uiterlijk geen verwondingen hadden, maar dat hun longen wel behoorlijk beschadigd waren. **Het bleek dat de schok-**

De geluidsgolven verbeteren de bloedsomloop en stofwisseling rond de blessure, waardoor de pijn en ontsteking afnemen.

golven van de explosie (een soort intense geluidsgolven) daar aanzienlijke weefsel-schade hadden veroorzaakt.

Dat fenomeen trok de aandacht van medici en onderzoekers. De eerste toepassing van schokgolven die men bedacht, was de behandeling van nierstenen. In de jaren 80 had men de schokgolven zo goed onder controle dat artsen er nierstenen mee kon vergruizen zonder een ingrijpende operatie. Tegenwoordig is deze vorm van shockwave therapie de standaardbehandeling van nierstenen.

Geluidsgolven stimuleren de genezing

Al snel ontdekten onderzoekers dat de schokgolven geen effect hadden op gezond botweefsel, maar als er een breuk in het bot aanwezig was, bleken ze de genezing ervan te stimuleren. De geluidsgolven werken doordat ze zich door de huid verplaatsen naar de plek waar de blessure zit. **Ze verbeteren de bloedsomloop en stofwisseling rond de blessure, waardoor de pijn en ontsteking afnemen.** Dat stimuleert het lichaam om zelf de blessure te 'genezen'. Een andere ontdekking: de bijzondere geluidsgolven kunnen verkalking in de pezen verhelpen. De verbrijzelde stukjes verkalking worden door het lichaam opgenomen en afgevoerd. Al snel kwam er speciale apparatuur op de markt waarmee fysiotherapeuten de schokgolven met de nodige precisie kunnen toedienen. >

'In sommige gevallen is een behandeling met shockwaves vele malen effectiever dan de gebruikelijke behandeling.'

WAT DOEN DE SHOCKWAVES PRECIES?

Mechanische effecten:

door het afbreken van verkalkingen en weefselverharding.

Pijnvermindering:

dankzij een effect op de oppervlakkige zenuwuiteinden, hyperstimulatie van de pijnreceptoren en het vrijkomen van pijnstillende endorfinen.

Weefselherstel:

dankzij een betere doorbloeding, een verbeterde stofwisseling en een toename van groeifactoren en mesenchymale stamcellen (de stamcellen die kunnen 'veranderen' in botcellen en spiercellen).

Het resultaat is vaak blijvend

Fysiotherapeut Ad Karel ziet in zijn praktijk dat de behandelingen snel effect hebben. "Meestal zijn zes tot acht behandelingen genoeg voor een flinke vermindering en soms zelfs het volledig verdwijnen van de klachten." Toch zijn niet alle mensen gebaat bij shockwaves. Karel: "Ik krijg ook veel mensen met nek- en lagerugklachten. Voor hen is de behandeling meestal niet zinvol. Ook bij acute blessures is het niet verstandig om shockwaves in te zetten."

Naast de behandeling met shockwaves, schrijft Karel ondersteunende oefeningen voor. "Van een aantal spier- en peesversterkende oefeningen is aangetoond dat ze effectief zijn. Daarom combineer ik ze met de shockwaves behandeling. De oefeningen verkleinen de kans dat de klachten terugkomen tot het minimum."

De resultaten van shockwave therapie zijn duurzaam. Karel: "Bij hielspoor komt een patiënt weleens terug voor een tweede se-

rie van zes tot acht behandelingen, maar voor de meeste klachten is één serie vaak al voldoende."

Voordat Karel de behandeling begint, onderzoekt hij de klacht met behulp van een echoapparaat. Zo kan hij precies zien hoe hij de golven moet richten. Vervolgens brengt hij een gel aan om de schokgolven goed te geleiden. De behandeling duurt kort; een paar minuten per plek. En pijn doet het niet, hooguit voelt de patiënt wat getrommel op de huid rond de blessure.

Het kan helpen bij knie-artrose

Dat shockwaves effectief zijn, is niet alleen de overtuiging van de fysiotherapeuten die er mee werken. Het is ook met wetenschappelijk onderzoek aangetoond. In 2015 zette een groep Duitse en Engelse wetenschappers maar liefst 106 onderzoeken op een rij. Daaruit concludeerden ze dat de effectiviteit van de therapie bewezen is. Een van die onderzoeken vond in 2013 plaats. In een Chinese universiteitskliniek kregen zeventig mensen met knie-artrose twaalf weken lang een behandeling met shockwaves of een nepbehandeling. Daaruit bleek dat shockwaves niet alleen de pijn verminderen, maar ook het functioneren van de knie (zoals de buigzaamheid) verbeteren. Uit onderzoek bij ratten en konijnen is bekend hoe shockwaves deze verbeteringen tot stand brengen. **Ontstekingen in het gewricht en de ophoping van afgestorven kraakbeen-cellen worden stopgezet en de kwaliteit van het kraakbeen verbetert.**

Het enige dat nog ontbreekt is een *best practice*; er is geen gestandaardiseerde aanpak. In de praktijk betekent een gestandaardiseerde aanpak bijvoorbeeld dat je bij knie-artrose altijd acht behandelingen krijgt van een bepaalde intensiteit en met een vastgestelde duur. Nu gaat dat nog grotendeels naar eigen inzicht en of ervaring van de behandelaar.

Sommige ziekenhuizen werken er al mee

Medisch specialisten weten lang niet altijd dat spier- en peesklachten te behandelen zijn met



WIL CORNELISSEN | 66

'Na acht behandelingen loop ik weer zonder pijn. Het is haast een wonder'

■ "Twee jaar geleden kreeg ik steeds meer pijn in mijn knieën. Eerst bij het traplopen. Tot de pijn eigenlijk constant aanwezig was. Zelfs als ik stilzat. De huisarts verwees me naar de orthopeed en die stelde voor dat ik naar de fysiotherapeut zou gaan. Daar kreeg ik massage en wat oefeningen, maar dat hielp nauwelijks. Ondertussen kreeg ik ook steeds meer last van hielspoor. De huisarts gaf me daarvoor injecties met cortisonen. Dat hielp dan even, maar het zetten van de injectie deed wel enorm veel pijn. Na de zesde injectie had ik zoveel pijn dat ik op zoek ben gegaan naar een andere oplossing. Van een vriendin hoorde ik dat er bij knieklachten goede resultaten werden geboekt met shockwaves. Ik had geen idee wat ik me daarbij moest voorstellen. De eerste keer bekeek de fysiotherapeut met een echo waar de verkalking van mijn knie precies zat. Die heeft hij vervolgens behandeld met shockwaves. Na acht behandelingen was de verkalking verdwenen en ook de pijn. Ik kon weer moeiteloos trappenlopen. Ik heb drie maanden geleden de laatste behandeling gehad, maar het gaat nog steeds elke dag nóg beter. Hij heeft ook de hielspoor behandeld. Dat is ook enorm verbeterd, maar ik voel het nog wel een beetje. Mochten de klachten terugkomen, dan trek ik meteen weer aan de bel."

shockwaves, waardoor ze niet doorverwijzen naar een gespecialiseerde fysiotherapeut. Dat is jammer, vindt Ad Karel. "Je kunt er zelfs ingrijpende operaties mee voorkomen, al is nog niet goed uitgezocht in welk percentage van de gevallen dat zo is. In sommige gevallen is de behandeling bovendien veel effectiever dan de gebruikelijke behandeling. **Neem hielspoor. Dat wordt vaak behandeld met injecties met cortisonen, die nagenoeg niet werken en die slechts tijdelijk enige verlichting geven. Het resultaat met shockwaves is vele malen beter.**"

Shockwave therapie is in Belgische en Duitse ziekenhuizen al meer ingeburgerd. In Nederland geldt nog 'onbekend maakt onbemind'. Maar het tij begint te keren. Naast een groeiend aantal fysiotherapeuten werken ook enkele ziekenhuizen ermee, bijvoorbeeld het Máxima Medisch Centrum en het Zaans Medisch Centrum. <

KLACHTEN WAARBIJ SHOCKWAVES KUNNEN HELPEN

- Chronische schouderklachten, met of zonder kalkafzetting
- Chronische elleboogpijn (tennis- of golferselleboog)
- Pijn net onder de knieschijf
- Chronische pijn aan de achillespees (achillodynie)
- Hielpijn (hielspoor), pijn onder de voet
- Andere vormen van peesontstekingen
- Ziekte van Peyronie (verharding van de penis)
- Chronic Pelvic Pain Syndroom (CPPS)
- Chronische nek-, schouder- en rugpijn en -spanning (trigger points)

Meer informatie: Nederlandse Vereniging voor Musculoskeletale Shockwave Therapie, www.shockwavenet.nl