

PDS

Belangenvereniging
Prikkelbare Darm Syndroom

Prikkels

Jaargang 17

Nummer 1

Maart 2017

Bevat uitnodiging
voor de
ALV/Lotgenotendag
op 6 mei



• Darmspoelingen

• Aambeien

• Osteopathie

• Kortingen

Onderzoek wijst uit:

Osteopathie kan helpen bij PDS

Een opgeblazen gevoel, krampen, winderigheid, buikpijn, constipatie en diarree. Het is u waarschijnlijk allemaal bekend. Heeft u te horen gekregen dat er niets te vinden is, dat er niets aan gedaan kan worden of dat u maar moet leren leven met uw klachten? Wellicht kan osteopathie u dan helpen.

Osteopathie

Een osteopaat richt zijn behandeling op de oorzaak van PDS. Meestal is dit een verstoorde beweeglijkheid van de darmen. Het behandelen van de mobiliteit van organen is een van de specialismen van een osteopaat. Er wordt onderzocht waar in de buik zich ongewone spanningen voordoen. Is dat in de twaalfvingerige darm, de dunne darm, de dikke darm of de endeldarm? Ook de sluitspiers tussen de verschillende delen van de darm, de zogenoemde sfincters, kunnen gespannen zijn en worden onderzocht. Darmen bestaan uit glad spierweefsel dat kan verkrampen, net zoals een rug- of kuitspier. Ook wordt onderzocht of de zenuwbanen naar de darmen vrij zijn. Druk op een zenuw in de nek of in de rug kan de darmen prikkelen en tot verkramping leiden. Met zachte masserende en mobiliserende handgrepen worden de gespannen darmen en geblokkeerde wervels losgemaakt. Door de toegenomen ontspanning kan de normale bloed- en lymfecirculatie hersteld worden. Prikkelende en schadelijke afvalstoffen worden afgevoerd. De verkrampingen kunnen verdwijnen en de darmen kunnen weer vrij en pijnloos gaan functio-



neren. Osteopathische handgrepen zijn over het algemeen zacht en niet pijnlijk.

Onderzoek

In de dagelijkse praktijk was al duidelijk dat osteopathische behandelingen PDS-klachten kunnen verlichten. Helaas was er nog weinig degelijk wetenschappelijk onderzoek verricht om deze bevindingen daadwerkelijk kracht bij te zetten. Onderzoekers van het College

Sutherland te Amsterdam stellen nu dat een osteopathische behandeling een positieve bijdrage kan leveren aan het verbeteren van PDS-klachten. Voor hun onderzoek werden de deelnemers verdeeld in twee groepen. Eén groep ontving osteopathische behandelingen, de andere groep voerde alleen vraaggesprekken met een behandelaar. Aan de hand van dagboeken, vragenlijsten en scorelijsten bepaalden zij hun kwaliteit

van leven, verandering van de symptomen, intensiteit van de symptomen en het algehele globale effect van de behandeling. Deze meetinstrumenten zijn door de medische ethische commissie goedgekeurd.

Resultaten

Bij de groep die behandeld werd, gaf meer dan de helft van de deelnemers een (zeer) duidelijke verbetering aan na twee maanden. 77% van de deelnemers die osteopathisch behandeld werden, gaf aan een globale verbetering te ervaren. Daarvan ervaaarde 54% een zeer duidelijke globale verbetering en 23% een lichte globale verbetering. Bij de controlegroep, die geen behandelingen had ondergaan, gaf niemand verbeteringen aan. Deze verschillen zijn *statistisch significant*. Dit betekent dat de verbetering die geconstateerd werd bij de behandelgroep, niet aan het toeval te wijten is. Er waren meer statistisch significante resultaten. De score op de Prikkelbare Darm Syndroom Activiteiten Index toonde aan dat de behandelde patiënten na de osteopathische behandelingen minder intense PDS-klachten hadden. Bij de controlegroep steeg de score op deze index juist. De verbetering bij de behandelgroep was echter niet statistisch significant en kan toeval zijn geweest. Daarentegen is het verschil tussen de verbetering van de behandelgroep en de verslechtering bij de groep die niet behandeld werd, wel significant. De kwaliteit van levensscore toonde een statistisch significante

verbetering bij de behandelgroep. Van de groep die geen behandeling onderging, was de kwaliteit van leven niet beter of slechter. Daarnaast daalde de algemene symptoomscore in de behandelgroep; deze groep had minder klachten na twee maanden. Deze verandering was echter niet significant. De controlegroep had wel meer last van algemene symptomen. Er is dus over het geheel genomen een meetbaar, positief verschil in de intensiteit van de klachten ten voordele van een osteopathische behandeling.

De onderzoekers

Barbara van Loon en Kai Zonneveld zijn de onderzoekers die deze studie hebben uitgevoerd. De officiële titel van het onderzoek luidt: *Het uitvoeren van een gerandomiseerd wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van osteopathie bij de behandeling van het Prikkelbare Darm Syndroom, in vergelijking tot geen behandeling, zonder onderscheid in diverse subgroepen*. Met dit onderzoek hebben zij hun titel D.O. (diplomated osteopath, gediplomeerd osteopaat) behaald. "De resultaten van het onderzoek zijn bemoedigend. Ze nodigen uit meer onderzoek te doen. Ik zal me in de toekomst altijd blijven bezighouden met

EFFECT NA 2 MAANDEN



Behandelde groep

3 op 4 ervaren algehele verbetering intensiteit PDS-klachten namen af algemene symptomen namen af kwaliteit van leven verbeterde



Controle groep

niemand ervaaarde algehele verbetering intensiteit PDS-klachten nam toe algemene symptomen namen toe kwaliteit van leven bleef gelijk

wetenschappelijk onderzoek," reageert Kai op het onderzoek.

"Meer wetenschappelijk onderzoek is tevens nodig om het beroep nóg beter in kaart te brengen. De rol van osteopathie in de gehele gezondheidszorg wordt al meer en meer zichtbaar. Fundamenteel hierbij is een wetenschappelijke onderbouwing," vult Barbara aan.

Momenteel wordt in samenwerking met andere onderzoekers een vervolgonderzoek voorbereid.

Bent u benieuwd geworden naar een consult bij een osteopaat? Kijk op www.osteopathie.nl voor een osteopaat bij u in de buurt of neem contact op met de onderzoekers: Barbara van Loon, Regio Midden-Nederland, www.osteopathiedadena.nl en info@osteopathiedadena.nl Kai Zonneveld, Schagen – Amsterdam IJburg, www.zonneveldosteopathie.nl

Nova Vitae



Probiotica



Multi



Psyllium



Probiotica



Magnesium



Spijvertering

Voor álle lezers van Prikkels: **20% KORTING**
op het HELE assortiment!

kijk op www.nova-vitae.nl en gebruik bij het afrekenen de code 'PDS17'

info@nova-vitae.nl | www.nova-vitae.nl 0318-610 526

