Nieuwe kansen na shockwave therapie

Resultaat behandelingen maakt patiënten dolblij

Tekst: **Rianne Kofman**
Beeld: **Privécollecties geïnterviewden**

Pijnklachten, niet meer kunnen sporten, beperkingen in het dagelijks leven: voor veel patiënten is het de dagelijkse praktijk. Een tennis- of golfelleboog, hielspoor, een pijnlijke achillespees, knie of schouder; het blijkt lang niet altijd met reguliere therapie verholpen. Zeker niet als er sprake is van kalkafzetting. Schokgolftherapie oftewel shockwave therapie kan uitkomst bieden.

Shockwave

Shockwave breekt calcificaties af en stimuleert de resorptie ervan, het stimuleert weefselregeneratie en bestrijdt pijnklachten. In het buitenland wordt shockwave vooral toegepast door orthopeden; in Nederland geven vooral fysiotherapeuten deze therapie. Deze hebben zich verenigd in de Nederlandse Vereniging voor Musculoskeletale Shockwave Therapie, ook 'Impuls-NVMST' genoemd. Movemens interviewde enkele patiënten die met shockwave zijn behandeld, zodat u een beeld krijgt wat Impuls-leden feitelijk realiseren.

Want wetenschappelijke evidentie is er voldoende, maar het individuele verhaal geeft de echte waarde weer.

Vijf patiënten vertellen over hun ervaringen. "Shockwave therapie heeft voor mij wonderen verricht", zegt Robert Holterman.

'Het voelde als een experiment, maar ik had niets te verliezen'

Naam: *Robert Holterman*
Leeftijd: *56 jaar*
Beroep: *CEO bij Holcom*

Klacht: *Forse retrocalcaneaire klachten, ochtendstijfheid, startklachten en drukpijn. Op de echo was een opmerkelijk verdikte pees zichtbaar met enkele forse calcificaties. Pees werd in neutrale enkelstand al gecomprimeerd door prominent uitstekende exostose.*

In Spanje vorig jaar aan de boulevard begon het. "Ik had nog geen kilometer gelopen en ging kapot van de pijn", zegt Robert Holterman. "Ik loop al mijn hele leven en eigenlijk nooit zonder beperkingen. Al jaren heb ik last van mijn hielen en pezen, maar zoveel pijn als toen had ik nog niet eerder gehad."

Lopen is zijn lust en zijn leven. Ook al heeft de ondernemer hartklachten en met een lengte van 1.90 en honderd kilo eigenlijk geen gunstige bouw voor deze sport. "Ik had altijd wel last, maar hardlopen is voor mij het mooiste wat er is. Je kunt gaan en staan waar je maar wilt. Je hoeft met niemand af te spreken en stelt niemand teleur. Kou en regen, het maakt me allemaal niets uit. Lopen is ultieme vrijheid."
De pijn dwong Holterman echter te stoppen, met alle gevolgen van dien. "Lopen is voor mij van levensbelang om fit te blijven. Toen ik dat niet meer kon, ging het steeds slechter met me. Ik werd minder gezellig en kreeg last van mijn rug. Toen mijn therapeut vorig jaar tijdens het kraken zei dat hij me dik vond geworden, wist ik dat er serieus iets moest gebeuren."

Via zijn manueel therapeut kwam de ondernemer in aanraking met shockwave therapie. "Het voelde als een experiment. Ik geloofde er niet in, maar ik had niets te verliezen", zegt Holterman. "Als ik mijn achillespees alleen al aanraakte, ging ik door de grond."

Het was de beste keuze ooit. "Het rare is dat je niets voelt tijdens de behandeling. Het wordt niet warm, niet koud. En toch gebeurt er intern van alles. Na een aantal behandelingen was de pijn bijna weg. Na de tweede behandeling ben ik voorzichtig weer gaan lopen en inmiddels heb ik er alweer een paar duizend kilometer opzitten. En dat na een stuk of vijf behandelingen. Deze therapie heeft voor mij wonderen verricht."
Holterman heeft inmiddels heel wat mensen doorverwezen. "Het verbaast me dat shockwave nog zo weinig wordt toegepast. De therapie zou van mij een stuk bekender mogen zijn. Ik zal nooit meer een marathon rennen, maar ben heel blij dat ik weer loop."

'Je schouder voel je bij alles wat je doet'

Naam: *Lianne Slijkhuis*
Leeftijd: *51 jaar*
Beroep: *Binnenhuisadviseur*
Klacht: *Last van rechterschouder. Lange tijd bewegingsbeperking door uitgebreide calcificaties in m. supraspinatus pees.*

Wakker worden van de pijn, geen oog meer dicht doen; Lianne Slijkhuis heeft jarenlang pijn doorstaan voordat ze met shockwave behandelingen begon. "Bij de fysiotherapeut hield ik het niet uit van de pijn", vertelt ze.

Slijkhuis heeft geen idee hoe de kalkafzetting op de pees bij haar schouder is ontstaan. "Ik trainde één keer in de week met gewichtjes en werk in onze eigen meubelzaak in Winterswijk. Ik ben actief, maar heb mezelf nooit overbelast. Het is een raadsel hoe ik hieraan kwam, maar het was afschuwelijk. Je schouder voel je bij alles wat je doet. Bij het optillen, iets boven je hoofd pakken en zelfs in je slaap is je schouder gevoelig. Ik kon geen houding meer vinden, waarin ik geen pijn voelde."

"Ik heb van alles aan gedaan om van de pijn af te komen", vertelt ze. "Naar de huisarts, de fysiotherapeut, de orthopeed. Ik heb me over laten halen ontstekingsremmers te slikken, ik heb een spuit in mijn schouder laten zetten en deed de oefeningen die me werden voorgeschreven. Desondanks ging het van kwaad tot erger."

Van een collega kreeg Slijkhuis een paar maanden geleden het advies shockwave therapie te proberen. "Mijn orthopeed was geen voorstander en mijn verzekeraar wilde de behandelingen niet vergoeden, maar ik besloot het toch te proberen. Wat ben ik blij dat ik dat heb gedaan!"

De behandeling deed minder pijn dan de sessies die Slijkhuis kende. "Tijdens het behandelen zelf merkte ik niet zoveel, maar daarna had ik het gevoel alsof er iets loskwam. Ik hoorde af en toe een krakend geluid als ik mijn arm bewoog. Er leek meer beweging in mijn schouder te komen."

De binnenhuisadviseur heeft inmiddels acht behandelingen gehad. Ze vermoedt dat ze iets vaker nodig heeft dan gemiddeld vanwege de forse kalkafzetting in haar schouder.
"De therapie is behoorlijk prijzig maar het was het helemaal waard. Ik ben wel teleurgesteld geraakt in het medische circuit. Het is jammer dat er soms zo geringschattend wordt gedaan over nieuwe behandelingen. Vooral om de eigen belangen veilig te stellen, zo lijkt het wel. Voor mij bleek dat het belangrijk is zelf mee te denken, je moet 'mee dokteren' om voor elkaar te krijgen wat je wilt."

'Ik kon geen wedstrijd meer uitspelen'

Naam: *Frank Geldhof*
Leeftijd: *57 jaar*
Beroep: *Projectmanager energiemaatschappij*
Klacht: *Jarenlang klachten aan beide hakken, calcificaties in beide achillespezen, dubbele fasciitis plantaris met duidelijk zichtbaar hielspoor.*

Op vakantie naar het Noorderlicht, wandelen in de bergen; Frank Geldhof had er een paar jaar geleden niet over durven dromen. Net als dat hij nooit meer had verwacht een golfronde van negen holes te spelen of een tegenstander uit te kunnen dagen voor een pittig partijtje tennis.

"Het begon een jaar of vijf geleden", zegt Geldhof. "Ik kreeg last van mijn achillespezen. Met name tijdens het tennissen en golfen. Het werd steeds erger. Zo erg dat ik niet eens meer een wedstrijd kon uitspelen. De pijn belemmerde me in mijn dagelijks functioneren. Een wandeling naar de supermarkt ging moeizaam en voor collega's kon ik nauwelijks verbergen hoeveel pijn ik had."

Geldhof ging naar zijn huisarts. "Deze constateerde een verdikking, duidend op een ontsteking in mijn pezen. Ik kreeg ontstekingsremmers en een verwijzing naar de fysiotherapeut. Het hielp allemaal niets, maar ik kreeg het advies door te zetten. Ik moest het tijd geven."

Het bleek een proces van jaren. "Ik was ten einde raad", zegt Geldhof. "Ik ben gestopt bij de fysiotherapeut en heb vorig jaar advies ingewonnen bij een sportarts in de Isala Klinieken in Zwolle. Hij zag geen vooruitgang en liet een echo maken. Eindelijk kwam er duidelijkheid en begrepen de artsen waarom ik zoveel pijn had. Onder mijn hielbot en op de aanhechting van mijn achillespees bleek kalk te zitten."
Geldhof kreeg opnieuw een verwijzing voor de fysiotherapeut, maar dit keer werd begonnen met shockwave therapie. "Het was ongelofelijk wat er gebeurde. Na twee tot drie behandelingen merkte ik dat ik beter kon lopen en schoenen kon dragen die ik al jaren niet meer aankon. Ik had er een gewoonte van gemaakt schoenen met zachte zolen te kopen om de pijn tijdens het lopen beter op te kunnen vangen."
Inmiddels heeft Geldhof tien behandelingen gehad en het gevoel dat hij in de eindfase van de therapie is aangekomen. "Tussen de behandelingen worden echo's gemaakt waarop je ziet waar de kalkafzetting vermindert. Het kalk wordt als het ware vergruisd. Het is een geweldige uitvinding. Een nieuw fenomeen waar wat mij betreft veel meer bekendheid aan moet worden gegeven. De avondvierdaagse zal ik misschien niet meer lopen, maar vijf tot zes kilometer wandelen op een golfbaan, dat kan ik weer."

‘Mijn enkel kan weer meer hebben’

Naam: *Marc le Noble*
Leeftijd: *41 jaar*
Beroep: *Verhuurmakelaar*
Klacht: *Drie jaar lang pijnklachten aan rechterenkel na verstappen op hockeybal. Bij echo-onderzoek bleek uitgebreide hydrops met irritaties van meerdere pezen.*

Jarenlang hinkelde Marc le Noble op maandag en op dinsdag. De oorzaak: een ongelukje op het sportveld. Nadat Le Noble zich tijdens een paastoernooi verstapte op een hockeybal leek zijn enkel nog maar langzaam te herstellen na het sporten in het weekeinde.
“Het gebeurde april 2009”, vertelt Le Noble. ”In eerste instantie konden de artsen niets vinden. Ik liep een tijd met een brace om mijn enkel en hoopte maar dat de pijn zou wegtrekken. Dat gebeurde niet. Pas een jaar geleden bleek uit een MRI-scan dat er wel degelijk wat aan de hand was. Mijn kraakbeen bleek niet goed en er zat vocht opgehoopt bij mijn pezen. Er werd voorgesteld te opereren en gaatjes in het kraakbeen te boren. Er was echter ook een kans dat de situatie zou verslechteren.”

Opereren vond Le Noble geen optie. “Toen een vriend shockwave therapie voorstelde, besloot ik eerst dat te proberen. Hij had zichzelf voor zijn tennisarm laten behandelen en was heel enthousiast.”

Na het starten van de behandelingen merkte hij snel verschil. “Al na een paar sessies kon mijn enkel meer hebben. Ik heb tussen de behandelingen door zelfs meegedaan aan een tennistoernooi. Er stonden die week maar liefst zes wedstrijden op het programma.”
Le Noble vond de therapie niet heel aangenaam. “Het is net alsof iemand met naaldjes in je voet prikt. Ik voelde kleine steekjes. Gelukkig kon het apparaat op een zachtere stand worden gezet als het teveel pijn deed. Ik merkte wel dat er iets gebeurde. Het voelde alsof het vuil op die plek werd opgeruimd. Thuis deed ik oefeningen. Zo moest ik elke dag even op één been staan. Ik merkte dat ik mijn spieren weer kon trainen en anders ging lopen.”
De verhuurmakelaar is verbaasd en blij dat er zoveel vooruitgang is geboekt in korte tijd. “Ik vind het vooral heel fijn dat ik weer meer kan sporten. Zelfs in de tijd dat ik zoveel pijn had, ging ik door. Of het nou wel of niet ging. Ik werd op een gegeven moment ‘Strompeltje’ genoemd. Maar zelfs dat maakte me niet uit. Zo belangrijk is sport voor mij.”

'Blij dat ik nog een kans heb gekregen'

Naam: *Rijk Jurg*
Leeftijd: *37 jaar*
Beroep: *Apotheker*
Klacht: *Runnersknee bij fervent loper. Echo liet beeld zien van een forse tendinopathie.*

'Hardlopers zijn doodlopers'; voor Rijk Jurg leek het spreekwoord werkelijkheid te worden toen hij vorig jaar tijdens het trainen voor de jaarlijkse Maui marathon in Hawaii opeens geen stap meer kon verzetten.

"Ik ben geen hardloper van huis uit", vertelt de apotheker. Toch besloot hij in januari 2012 met zeven vrienden van de Ronde Tafel 167 (een mannenclub voor professionals tot veertig jaar) te trainen voor de marathon in september. "We lopen voor La Vecina, een stichting die kansarme kinderen helpt in Colombia. Als club zijn we altijd op zoek naar goede doelen. We zoeken naar balans in ons leven en werken samen om een beter mens te worden. Hardlopen is een fantastische uitlaatklep. Het geeft rust en ruimte in je hoofd en helpt je betere keuzes te maken, zowel zakelijk als privé."

In januari 2012 leek er nog geen vuiltje aan de lucht. "Ik had mooie nieuwe schoenen gekocht en was begonnen met trainen. Tot ik last kreeg van mijn knie. De pees van de buitenkant van mijn linkerbeen bleek overbelast. Vanaf dat moment ben ik rustig aan gaan doen. Eén minuut hardlopen, één minuut rust. Ik begon met een schema van tien minuten en bouwde dat uit tot een uur. Toen het mooi weer werd ging het fout; ik dacht dat ik sneller kon dan het schema."
Jurg had een halve marathon gelopen toen zijn lichaam het begaf. "Ik had 21 kilometer gelopen en toen ik thuis kwam, wist ik dat het mis was. De eerste dagen kon ik niets, uiteindelijk moest ik stoppen met lopen."
"Ik vond het verschrikkelijk moeilijk te accepteren. Ik dacht dat ik nooit meer zou kunnen lopen. Het was moeilijk om positief te blijven denken. Natuurlijk heb ik in die tijd wel van alles gedaan. Ik heb mijn schoenen laten aanpassen en ben naar een manueel therapeut gegaan."

De oplossing kwam toen hij via een collega met een sportfysiotherapeut in contact kwam. Hij stelde shockwave therapie voor. Jurg: "De behandeling voelde niet prettig en niet onprettig. Ik werd behandeld met shockwave therapie in combinatie met stroomstootjes om de doorbloeding te bevorderen. Het sloeg aan. Na vijf behandelingen kon ik weer lopen!"
Of hij de marathon uitloopt is de vraag, maar trainen doet hij weer drie tot vier keer in de week. "Ik ben heel blij dat ik nog een kans heb gekregen." □

Naschrift
De in dit artikel genoemde patiënten hebben allen toestemming gegeven voor plaatsing van hun interview in dit artikel.