

Manuele therapie bij nek en rugpijn: als het niet helpt dan is ademregulatie nuttig

Rug en nekpijn komen veel voor onder patiënten die de manueel therapeut bezoeken. Er is een verband tussen de ademhaling en deze klachten van het bewegingsapparaat. Immers, de spieren van de romp, die de kernstabiliteit verzorgen en de houding, hebben ook een functie in het ademen. Verstoring in de houding kan het ademen beïnvloeden en vice versa. Bovendien, een abnormale ademhaling en hyperventilatie kan de pH beïnvloeden en zodoende de spierspanning verhogen en spierdoorbloeding verminderen. De auteur heeft de mogelijkheden van de interactie van bewegingsapparaat klachten en hyperventilatie in een eerder artikel theoretisch beschreven en toetst dit nu in deze pilot studie. De vraag is of patiënten met nek en rugpijn tekenen vertonen van een afwijkende ademhaling, zoals gemeten met behulp van capnografie.

Methode

Er werden 29 poliklinische patiënten geïncludeerd met nek- en/of rugpijn, die ondanks manuele therapie, uitleg en lichaams oefeningen, nog steeds last hadden van hun klachten. De pijn en het functioneren werden gemeten met vragenlijsten en de ademhaling werd gemeten met een capnograaf. Daarna ontvingen zij een individueel afgestemde ademtraining en werden de metingen herhaald.

Interventie

Alle 29 patiënten hadden bij de start een te laag CO₂ gehalte (<35 mm Hg) in de uitademingslucht. De mensen ademden snel, vooral hoog-thoracaal en onregelmatig. De interventie werd op deze observaties afgestemd, door de patiënten bewust te maken van hun adempatroon, met behulp van capnografie tijdens diverse houdingen. Tussen twee en 15 sessies waren nodig totdat de patiënt in staat was de CO₂ constant te houden tijdens beweging en houdingsverandering en begrepen hadden dat dit van belang was.

Uitkomsten

Na de training was de CO₂ gestegen met gemiddeld 6 punten en de vragenlijsten voor pijn en functioneren verbeterden in alle patiënten.

Conclusie

Het gebruik van capnografie om ademdysfunctie vast te stellen is een nuttige toevoeging in de manuele therapiepraktijk. Het kan uitkomst bieden wanneer de gangbare therapie geen oplossing biedt.

Commentaar

De auteur is betrokken bij de producent van de capnograaf, www.betterphysiology.com, die Biofeedback via capnografie promoot. Het is heel nuttig om capnografisch ademinstructie te volgen, om te zien dat je onwillekeurig dieper te gaan ademen als je bewust gaat ademen, waardoor je hyperventileert. Anderzijds is het nu betaalbaar geworden om waar te nemen dat patiënten, met welke klacht dan ook, hyperventileren. Dat is zeker een teken van adem dysfunctie of dysfunctioneel ademen, maar het is niet zo dat correctie van de hypocapnie automatisch de voornaamste doelstelling is. De kwaliteit van de adembeweging en het ervaren ademen is zeker zo belangrijk.

Publicatiedatum: 2 september 2013

Auteur: Jan van Dixhoorn

Bron: McLaughlin, L., Goldsmith, C. H., & Coleman, K. (2010). Breathing evaluation and retraining as an adjunct to manual therapy. *Man. Ther.* McLaughlin, L. (2009). Breathing evaluation and retraining in manual therapy. *J Bodyw. Mov Ther*, 13, 276-282