

1 Juli 2017

3e kwartaal



# MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

---

's Zomers zingt het lied zichzelf



Wij zijn te bereiken op  
telefoonnummer:  
**0174-630740**  
(van 8.00 tot 22.00 uur)

en via de email:  
**fysio@fysiomoveon.nl**  
**mtc@fysiomoveon.nl**

De vakantietijd breekt weer aan.  
Geef uw vakantie tijdig door aan uw fysiotherapeut/  
trainer. Inhalen van de MTT wordt dan voor iedereen  
aantrekkelijk.

Er zullen tijdens de vakantie weken zijn dat MTT  
groepen onvoldoende bezet zijn. Deze groepen kunnen  
worden geannuleerd/samengevoegd. U wordt hier tijdig  
van op de hoogte gebracht. Uiteraard krijgt u de moge-  
lijkheid om op een ander tijdstip te trainen.  
Vergeet tijdens de training uw binnenschoenen, hand-  
doek en bidon niet! Zeker in de zomermaanden is het  
belangrijk dat u voldoende water drinkt.

Wij wensen u namens het team van Move On en Cisca  
Arkesteijn een fijne en vooral ontspannen zomer toe.

U kunt ons volgen op facebook.  
Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On is  
een aantal keren geliket en onder deze mensen hebben  
we een maandabonnement verloot. **Hans Meijer** is de  
gelukkige winnaar, hij plaatste een bericht op facebook  
en krijgt een maand lang gratis trainen bij Move On.

## Wist u dat?

Het infobulletin brengt  
u elk kwartaal op de  
hoogte van een  
onderwerp, nieuwe  
ontwikkelingen, aardige  
weetjes van de MTT en  
fysiotherapie.

## “Hoofdpijn en medicijnen”

Veel cliënten bij ons in de praktijk slikken paracetamol of andere pijnstillers om hoofdpijnklachten te verminderen. Wat veel mensen niet weten is dat teveel paracetamol/pijnstillers, de hoofdpijn juist onderhoudt.

### Wat zijn de verschijnselen als ik te vaak hoofdpijnmiddelen gebruik?

De hoofdpijn die ontstaat wanneer u te vaak hoofdpijnmiddelen gebruikt, kan verschillend zijn. De hoofdpijn die u eerst had en waarvoor u de pijnstillers gebruikt, kan verergeren.

Als u migraine heeft en te vaak pijnstillers gebruikt, kunt u meer migraine aanvallen krijgen en de aanvallen kunnen erger worden. Heeft u spanningshoofdpijn, dan kunt u daar steeds vaker of meer last van krijgen als u te vaak pijnstillers gebruikt.

Naast hoofdpijn kunt u bij over gebruik van pijnstillers ook andere verschijnselen krijgen:

- Vermoeidheid
- Misselijkheid
- Snelle irritatie
- Concentratiestoornissen
- Rusteloosheid
- Angst
- Depressie



### In het kort

Wanneer u weken lang regelmatig pijnstillers of hoofdpijnmiddelen gebruikt, kan dat juist weer hoofdpijn geven. De hoofdpijn heeft u dan dagelijks en duurt vaak de hele dag. Ook spanningshoofdpijn of migraine kan verergeren als u pijnstillers te vaak gebruikt.

In een keer stoppen met alle pijnstillers is het enige dat helpt. Bespreek dit met uw huisarts.

### Welke hoofdpijnmiddelen kunnen hoofdpijn geven?

Hoofdpijn kan ontstaan wanneer u gedurende langere tijd heel vaak pijnstillers gebruikt: bijvoorbeeld als u op meer dan 15 dagen in de maand een paracetamol voor de hoofdpijn inneemt en/of een NSAID. NSAID is een pijnstiller met een ontstekingsremmende werking. Of wanneer u op meer dan 10 dagen in de maand een triptaan (migraine middel) neemt.

Dit zijn (hoofd)pijnmiddelen die, als u ze te vaak gebruikt, juist weer hoofdpijn kunnen geven:

- Paracetamol
- Diclofenac (NSAID)
- Ibuprofen (NSAID)
- Naproxen (NSAID)
- Triptanen

Heeft u weinig of geen hoofdpijn en slikt u de pijnstillers om een andere reden? Dan is de kans op hoofdpijn door over gebruik van pijnstillers klein.



### **Niet de hoeveelheid telt, maar de regelmaat.**

Als blijkt dat u op meer dan 10 dagen per maand een pijnstiller inneemt, zoals ibuprofen of paracetamol dan zou u wel eens medicatie-afhankelijke hoofdpijn kunnen hebben. Dit zou ook het geval kunnen zijn als de tussenperiode, tussen het innemen van de medicatie te kort is. U kunt twee dagen per week medicatie tegen uw hoofdpijn innemen en dan zeven dagen helemaal niets. Bent u niet goed in staat dit schema aan te houden, dan zou uw hoofdpijn wel eens medicatie-afhankelijk kunnen zijn. Het is dus niet de hoeveelheid pijnstillers per dag die maatgevend is, maar de regelmaat van het slikken. Of u nu op een dag zes pijnstillers slikt, of eentje; de medicatie-afhankelijke hoofdpijn ligt in beide gevallen op de loer.

### **Hoe gaat het verder als ik van hoofdpijnmiddelen hoofdpijn krijg?**

Stoppen met (hoofd)pijnmedicijnen is niet gemakkelijk. Uw huisarts kan u hierbij begeleiden. Bespreek het vooraf met familie en/of vrienden. Vraag begrip voor de situatie en vraag steun bij het ontwennen. Het is belangrijk dat mensen om u heen beseffen dat u een tijdje met ernstige hoofdpijn rondloopt.

Schrijf eventueel in een hoofdpijndagboek hoe het gaat in deze weken. U kunt het dagboek meenemen naar uw huisarts. Spreek met uw huisarts af wanneer u weer voor controle komt.

Uiteindelijk zal de hoofdpijn die door overgebruik van pijnstillers was ontstaan, wegblijven. Uw oorspronkelijke 'eigen hoofdpijn' kan terugkomen.

Dat is dan reden om uw hoofdpijnklachten nog eens samen met uw huisarts te bespreken. Maak een afspraak om te ontdekken om wat voor hoofdpijn het nu gaat (migraine, spanningshoofdpijn) en welke behandeling hierbij past. Na een stopperiode van twee tot drie maanden kunt u bij hoofdpijn, als het niet anders kan, weer voorzichtig pijnstillers gaan proberen. Spreek met uw huisarts af hoe vaak en hoe lang u de pijnstiller mag innemen.

### **Bewegen en buiten zijn werkt ook goed tegen hoofdpijn.**



Het volgende bulletin wijden wij aan  
"Eiwitname en bewegen"

# Adviezen bij bekkenpijn

ZwangerFit: Begeleiding voor de actieve vrouwen tijdens en na de zwangerschap

Zie ook: [www.bekkenbodemonline.nl](http://www.bekkenbodemonline.nl)

## Leer je bekken te stabiliseren!

- Bij bekkenpijn of angst voor bewegen kan de normale voorspanning van je buikspieren verstoord zijn.
- Zorg dan dat bij alle startmomenten (gaan omdraaien, gaan zitten, gaan staan, gaan tillen) éérs je bekken gestabiliseerd is door je dwarse buikspieren (lage buik of onderbuik) licht aan te spannen.
- Specifieke oefeningen hiervoor leer je bij een geregistreerde bekkenfysiotherapeut.

## Zorg voor afwisseling

- Wissel lang zitten, staan, liggen en lopen af. Ga regelmatig wandelen of fietsen (zonder kinderen).
- Probeer staande klusjes zittend te doen (strijken, groente snijden) en zittende activiteiten liggend (telefoon, televisie, lezen). Het is wennen, maar op den duur lukt het zeker.
- Zorg voor rustmomenten.
- Ga regelmatig even kort liggen.
- Verdeel je werkzaamheden: niet alles achter elkaar, maar verspreid over de dag of week.
- Baby: voed liggend of zit er ontspannen bij (kussen in de rug, arm ondersteund). Probeer in je kraamtijd 's middags te slapen of rust in te plannen, plan dan dus juist geen strijkwerk of visite.

## Zorg voor je bekken

- Let erop dat je je benen niet stijf tegen elkaar klemt want dat geeft extra druk bij het schaambeentje.
- Zit liever met je benen iets uit elkaar en je tenen wat naar buiten gedraaid of lig op je zij met een kussentje losjes tussen je benen.
- Als je lekker zit met de benen over elkaar is dat prima, als je maar niet aanspant.
- Kleermakerszit kan ook prettig zijn.
- Buig in als je op je rug ligt je benen eens naar je toe (bolletje maken). Hou je knieën uit elkaar en kruis lichtjes de enkels om het gevoel van spagaat te voorkomen (betere ontspanning) en houd je bovenbenen vast met je handen, dit ontspant je lage rug, bilspieren en je bekkenbodembodemgebied.

## Zorg voor ontspanning

- Geen inspanning zonder ontspanning!
- Gun je spieren rust: let erop dat je billen ontspannen zijn als je ligt of zit, draai je schouders los, zucht eens diep door, adem bewust naar je buik. Na een gezonde activiteit (wandelen, fietsen zonder kinderen) ontstaat eveneens ontspanning door inspanning.
- Let op hoe je beweegt
- Vermijd draaibewegingen, zeker de combinatie van bukken en tillen.
- Loop zo min mogelijk trap! Neem 's ochtends alles wat je nodig hebt mee naar beneden (sleutels, handtas, luiers) en zorg voor extra tandenborstels voor de andere kinderen in de keuken. Blijf het liefst op dezelfde verdieping als de baby: óf samen boven, óf samen beneden.
- Probeer zware karweitjes zoals boodschappen doen, stofzuigen, dweilen of wasmanden sjouwen te vermijden of anders aangepast te doen. Koken: maak groente zittend schoon en zet het vuur onder de pannen laag: zo duurt het langer voor het kookt en kun je weer even tien minuten liggen tussendoor.
- Ook autorijden of lang op een (kantoor)stoel zitten kan klachten opwekken. Afwisselen met rustmomenten of andere activiteiten!
- Gun je lichaam de kans om weer even tot rust te komen! Ga een paar keer per dag (liefst 4x) tien minuten liggen. Alleen liggen is rust voor het bekken!



## Zorg voor de baby

- Blijf op dezelfde verdieping als de baby, traplopen is zwaar voor je bekken.
- Zet bij flesvoeding 's nachts een flessenwarmer op je slaapkamer, dan hoef je niet naar beneden voor de magnetron.
- Laat je baby overdag beneden in de box/kinderwagen slapen, zorg voor luiers e.d. beneden.
- Let erop dat je voeten onder de box kunnen, zet de box desnoods op pootjes.
- Leg het aankleedkussen als het kan recht voor je op de commode. Zo hoef je niet gedraaid te staan bij het verschonen en aankleden van de baby.
- Benader het wiegje of ledikant diagonaal, dus niet gedraaid de baby in bed leggen of eruit tillen.

## Zorg voor jezelf!

- Vraag je partner klusjes over te nemen, neem hulp van je vrienden aan. Jouw tijd komt wel weer.
- Denk niet dat je lui of egoïstisch bent als je vaker gaat liggen, maar zorg goed voor jezelf. Een ontspannen moeder straalt rust uit naar haar baby en gezin. Voel je niet schuldig!
- Investeer in je eigen lichaam door goed uit te rusten in de kraamweek en op genoemde adviezen te letten in de kraamtijd; dat is zes weken lang! Je zult in de toekomst merken dat je hierdoor weer goed kan functioneren.



## Voor meer informatie:

Cisca Arkesteijn-van Hijningen, geregistreerd bekkenfysiotherapeut  
[www.pelvica.nl](http://www.pelvica.nl) 06-54322679 [pelvica.fysio@gmail.com](mailto:pelvica.fysio@gmail.com)