

't Klooster

Natuurlijke Geneeswijzen

'Voorspoedig herstel met geactiveerde zuurstoftherapie'

De 49-jarige Lyda Ghurahoo had al een paar jaar te kampen met de ziekte van Crohn, een chronische ontsteking van de darmen. Bij een chirurgische ingreep ontstonden diverse complicaties die er toe leidden dat Lyda vijf maal onder het mes moest en uiteindelijk 8 weken in het ziekenhuis lag. Nu gaat het gelukkig weer goed met haar en werkt ze aan haar herstel. De geactiveerde zuurstoftherapie helpt haar daarbij.

Eén van de klachten bij de ziekte van Crohn is het verlies aan energie. Via Aangepast Sporten & Bewegen in Soest, het bedrijf van therapeut Marlies Bouten, was Lyda al in een eerdere fase in aanraking gekomen met geactiveerde zuurstoftherapie. 'Op aanraden van Marlies ben ik daarmee begonnen. Ik had last van futloosheid en een beperkte longfunctie. Al snel merkte ik dat het me goed deed. Ik kreeg veel meer energie en een ruimer gevoel op de borst. Mede door het gebruik van geactiveerde zuurstoftherapie ben ik heel fit de operatie ingegaan.'

Nachtmerrie

Wat eigenlijk een routinematige ingreep had moeten zijn, onttaarde al snel in een nachtmerrie. Complicaties maakten dat Lyda meerdere malen geopereerd moest worden en zelfs op de intensive care belandde. 'Het was een hele heftige periode, waar ik me maar delen van herinner', vertel Lyda. 'Door de verhalen van mijn dierbaren weet ik achteraf hoe ik er doorheen gekomen ben.'

Herstel

Na de operatie was Lyda ruim vijftien kilo afgevallen en moest zij qua energieniveau weer vanaf nul beginnen. Om het herstel te bespoedigen begon zij weer met de geactiveerde zuurstoftherapie. 'In het begin merkte ik er zelf maar weinig van. Maar door de reacties van artsen en mensen in me omgeving, merkte ik toch dat ik sneller dan verwacht vooruitgang maakte. Ik kreeg al snel weer energie om dingen te gaan doen, terwijl anderen na zo'n operatie nog volop moeten rusten. Voor herstel na een ziekte is het heel waardevol om te merken dat je dingen weer kunt oppakken. Dat geeft zelfvertrouwen en dat is heel belangrijk om een toekomstperspectief te houden. Een ander belangrijk voordeel van de geactiveerde zuurstoftherapie is dat ik verlost raakte van het benauwde gevoel op m'n borst. Ik heb gewoon meer ruimte om adem te halen en ik benut de zuurstof die ik binnenhaal beter.'

Van scepsis naar enthousiasme

'Toen Marlies de eerste keer aan kwam met het voorstel voor geactiveerde zuurstoftherapie was ik behoorlijk sceptisch. "Eerst zien, dan geloven", dacht ik. Maar ik heb zelf ervaren dat het voor mij werkt. Ik heb een aantal mensen in mijn omgeving ook aangeraden om het eens te proberen. De meeste reageren er heel goed op. Begrijp me goed, het is geen wondermiddel, maar het heeft bij mij wel heel veel bijgedragen aan het herstel. Ik gebruik de geactiveerde zuurstoftherapie nu nog twee maal per week, en iedere keer merk ik dat het me goed doet.'