

'Minder pijn en beter slapen'

Reumatische klachten zoals artrose, fibromyalgie en artritis zorgen, naast de nodige pijn, ook voor flinke beperkingen aan het bewegingsapparaat. Dat ondervond Lydia Valk (52) aan den lijve. 'Er zijn bepaalde huishoudelijke taken die ik niet meer kan doen.' Lydia heeft veel baat bij de geactiveerde zuurstoftherapie. 'Ik voel me energiever en heb minder last van beperkingen door pijn.'

Fibromyalgie gaat vaak gepaard met pijn in en rond de gewrichten en de pezen die aan de gewrichten vast zitten. De pijn is meestal zeurend en kan zich uitbreiden naar andere gewrichten. De heupen, nek en de schouders zijn plaatsen waar die zich het meeste voordoet. 'Het beperkt je in de bewegingsmogelijkheden', vertelt Lydia. 'Bepaalde bewegingen worden pijnlijk en lastig.' Daarnaast doen zich vaak ook ontstekingen voor. Andere klachten die vaak voorkomen zijn slaaploosheid en, daarmee samenhangend, (chronische) vermoeidheid. Een geneesmiddel is er niet.

Pijnbestrijding

Lydia heeft zelf een apparaat aangeschaft. Ze maakt daar dagelijks 20 minuten, afwisselend 's ochtends en 's avonds, gebruik van. 'Ik heb er heel veel baat bij', vertelt ze. 'Ik heb minder last van pijn en ik slaap er veel beter door. Daardoor kan ik fitter aan mijn dag beginnen. Ik heb ook meer energie en ben 's avonds niet zo moe. Ik neem mezelf altijd in acht, bewaak goed wat wel en niet kan. Maar ik merk dat ik me sinds het gebruik van geactiveerde zuurstoftherapie over de hele linie beter voel.'

Zolang mogelijk

Omdat fibromyalgie vaak gepaard gaat met ontstekingen zijn er heel wat mensen die ontstekingsremmers, zoals Prednison, gebruiken. 'Ik heb dat gelukkig niet nodig', zegt Lydia. 'De bijwerkingen van die medicijnen zijn zo groot. Het gebruik van geactiveerde zuurstoftherapie remt ook het ontstaan van ontstekingen. Ik wil zo lang mogelijk goed in conditie blijven, zonder medicijnen te gebruiken. Op termijn zal ik waarschijnlijk wel aan mijn heup geopereerd moeten worden. Een kunstheup is maar een beperkt aantal jaar te gebruiken. Dus ik probeer nu zo'n ingreep nog zolang mogelijk uit te stellen. Geactiveerde zuurstoftherapie helpt me daar bij.'

Welbevinden

Bij Lydia werkt geactiveerde zuurstoftherapie specifiek voor haar klachten. 'Maar eigenlijk zou iedereen het moeten gebruiken', vindt ze. 'Het totale welbevinden gaat erop vooruit. Ook tegen vermoeidheidsklachten en je niet fit voelen is het een goede remedie. Ik heb regelmatig familieleden over de vloer die er ook gebruik van maken en zelf ervaren dat het werkt. Ik kan het echt iedereen aanbevelen.'