

'Minder last van spasmen'

Martin Bouma kreeg een hersenbloeding, mogelijk als gevolg van een slaapapneu. Eén van de directe gevolgen daarvan was dat hij veelvuldig last kreeg van spasmen. Dat zijn onwillekeurige spierbewegingen en verkrampingen die het gevolg zijn van hersenbeschadigingen. Door het gebruik van geactiveerde zuurstoftherapie heeft hij veel minder last van deze klachten en voelt hij zich beter.

'Een slaapapneu houdt in dat je 's nachts meerdere keren per uur niet ademhaalt, gedurende een seconde of tien', vertelt Martin Bouma. 'Uit onderzoek bleek dat mijn ademhaling tot wel 28 keer per uur stakte. Daardoor krijg je weinig zuurstof binnen. Behalve dat je er erg moe van wordt, is het mogelijk ook één van de oorzaken geweest dat ik een hersenbloeding heb gekregen.'

Zuurstof tegen verzuring

De hersenbloeding heeft er onder andere toe geleid dat Martin last kreeg van spasmen: ongecoördineerde samentrekkingen van de spieren die zich ieder moment voor kunnen doen. 'Je kunt er weinig aan doen, het overvalt je steeds weer. De spieren raken verzuurd en extra zuurstof kan een mogelijkheid zijn om de spasmen tegen te gaan. De dokter schreef me extra zuurstof voor, die je krijgt toegediend met behulp van een blaasmachine en een masker. Daar kreeg ik het verschrikkelijk benauwd van. Via internet kwam ik in contact met een therapeute die de geactiveerde zuurstoftherapie aanbiedt. Door het principe van fotosynthese krijg je daar betere zuurstof binnen, in plaats van alleen maar méér zuurstof. Dat maakte een wereld van verschil.'

Beter

Sinds hij geactiveerde zuurstoftherapie gebruikt voelt Martin zich veel beter. 'Ik gebruik het nu iedere ochtend. Mijn spieren warmen ervan op en ik heb daardoor niet of nauwelijks last van de spasmen. Ik beweeg daardoor makkelijker en ik ben, omdat ik me zekerder voel, weer meer geneigd erop uit te trekken. Daarnaast voel ik me ook wel fitter en heb ik meer energie. Zo gaat het me bijvoorbeeld weer veel makkelijker af om trappen te lopen. Ik ben heel tevreden met de resultaten die ik heb bereikt met de geactiveerde zuurstoftherapie. Ik kan het iedereen die vergelijkbare klachten heeft aanraden.'