

Klachten

- ✓ periodes van zeurende of krampende buikpijn
- ✓ afwisselend obstipatie en diarree
- ✓ opgeblazen gevoel
- ✓ boeren, winderigheid
- ✓ vermoeidheid en slecht kunnen slapen
- ✓ slechte eetlust, misselijkheid
- ✓ hoofdpijn
- ✓ nek- of rugpijn

Je hebt er regelmatig last van: buikpijn. De ene keer zeurend, de andere keer gaat het gepaard met heftige krampen. Je kunt moeilijk naar de wc of hebt juist regelmatig last van diarree. Een opgeblazen gevoel. Brandend maagzuur. Boeren. Winderigheid. Je wordt er af en toe letterlijk doodmoe van. Echt aantoonbare afwijkingen zijn nooit gevonden, maar je klachten zijn door die diagnose niet verdwenen.

Er is **écht iets** aan te doen!

Oorzaak

Als je organen en de weefsels daaromheen goed doorbloed zijn, is de aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen en de afvoer van afvalstoffen optimaal. Door onder meer een operatie, trauma of verkleving door bijvoorbeeld een ontsteking, en zelfs door stress, de beweeglijkheid van organen en daarmee ook de doorbloeding verstoord raken. Bij je maag-darmstelsel kan dit PDS veroorzaken.

PDS

Een spastische darm, spastisch colon, functionele buikklasten, irritable bowel syndrome of prikkelbare darmsyndroom (PDS). Het zijn verschillende termen voor hetzelfde verschijnsel waarbij je regelmatig, gedurende meerdere dagen buikklasten of problemen met je ontlasting hebt. Wanneer hiervoor door je huisarts of specialist geen aantoonbare lichamelijke afwijkingen worden gevonden, en na uitsluiting van andere ziekten, volgt vaak de diagnose PDS.

Do's en dont's

Een algemeen voedings- of leefadvies voor PDS is niet te geven, omdat het heel persoonlijk is wat er wel of niet verdragen wordt. Er zijn echter wel een paar algemene do's en dont's:

Do's:

- ✓ Drink voldoende water: minimaal 1,5 liter per dag
- ✓ Beweeg elke dag minimaal een half uur
- ✓ Eet vezelrijke voeding
- ✓ Let op met zuivel en gluten

Dont's:

- ✗ Stress
- ✗ Vette snacks, junkfood
- ✗ Suiker, cafeïne, koolzuurhoudende drank

1 OP DE 5

Nederlanders heeft wel eens te kampen met darmklachten

De osteopaat

In de osteopathie draait alles om beweeglijkheid en uitwisseling. Dat geldt niet alleen voor je maag-darmstelsel, maar ook voor al je andere organen, spieren, zenuwen en overige weefsels.

De uitwisseling van zuurstof en voedingsstoffen enerzijds en kooldioxide en afvalstoffen anderzijds moet vlekkeloos kunnen verlopen. Dit kan alleen als alle weefsels soepel, elastisch en beweeglijk zijn. Is dit niet het geval, dan kan dat tot klachten leiden. De osteopaat onderzoekt je hele lichaam op die beweeglijkheid. Zelfs wanneer je alleen maar last hebt van je buik, worden ook je schedelbasis, nek, hals, wervelkolom, borstkas en middenrif nagelopen. Je lichaam werkt namelijk als een eenheid en een blokkade in je nek kan, hoe gek het misschien ook klinkt, darmkrampen veroorzaken. De osteopaat maakt bij het onderzoek en de behandeling alleen maar gebruik van zijn handen. Met zachte handgrepen heft hij de blokkades in je lijf op.

BORNKAMP OSTEOPATHIE

Dotterbloem 9, 2408 LA Alphen aan den Rijn
06-13735703 • info@bornkamposteopathie.nl
www.bornkamposteopathie.nl