

KLACHT

De heer Van den Ham had chronische klachten tussen zijn schouderbladen (interscapulair). Rondom de negende rib ervoer de heer Van den Ham een brandende pijn en was hij tevens beperkt in zijn bewegen. De klachten zijn ontstaan na de zomervakantie in 2013 in een vouw-wagen. Daarna werd de heer Van den Ham iedere nacht tussen 04.00 en 05.00 uur wakker met klachten in het gebied van de bovenrug en de ribben.

BEHANDELING FYSIOTHERAPEUT

De heer Van den Ham is na zijn zomervakantie behandeld door een fysiotherapeut, helaas zonder verbetering. In januari 2014 is hij overgestapt naar Fysiotherapie Uttien en Vermeer, voor een behandeling met verschillende fysiotherapeutische interventies met als doel de klachten van de heer Van den Ham te verhelpen. Met diverse medische onderzoeken, waaronder MRI en röntgenfoto's, zijn aandoeningen (pathologie) uitgesloten. De behandelingen hebben er toe geleid dat er overdag geen klachten optreden, maar de klachten bleven ook na de fysiotherapeutische behandelingen 's nachts aanwezig. Uttien & Vermeer is sinds begin 2014 aangesloten bij het platform SlaapFysio en heeft de expertise van dit platform aangesproken om te laten bepalen of deze klachten mogelijk veroorzaakt worden door de slaapsituatie van de heer Van den Ham.

SLAAPMETING MET DE SLAAPID-SENSOR

Bij de heer Van den Ham is zijn SlaapIDentiteit thuis gemeten in februari 2014. Hieruit zijn de volgende resultaten gebleken:



SLAAPHOUDING

Slaaphoudingen:

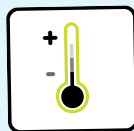
- Rugligging 45,2%
- Tussenliggingen 30,2%
- Zijliggingen 24,6%



SLAAPBEWEGING

Slaapbewegingen:

Aantal bewegingen in 4 slaapposities (rug, zij en buik) is 57 keer
Aantal bewegingen in 8 slaapposities (rug, zij, buik en tussenhoudingen) is 98 keer



SLAAPKLIMAAT

Slaapklimaat:

De temperatuur schommelt gedurende de nacht tussen de 33 en 36° Celsius. Het gemiddelde ligt rond de 34° Celsius.



SLAAPSIITUATIE

Nadat is vast gesteld wat de meest voorkomende houdingen zijn van de heer Van der Ham, is hij in deze houdingen gefotografeerd op zijn oude matras. De heer Van den Ham slaapt op een 9 jaar oude pocketveermatras van het merk Pullman, liggend op een spiraalbodem.

De volgende zaken zijn hierbij opgevallen:

1. De heer Van den Ham heeft zeer brede schouders, die in zijligging onvoldoende ruimte krijgen. Hierdoor ontstaat hoge druk op zowel schouders als ruggenwervel.
2. De brede schouders zorgen ervoor dat de zijligging moeizaam wordt en er daardoor relatief veel in de tussenhouding wordt geslapen. De schouder wordt weggedraaid onder het lichaam en de ruggenwervel komt in een continue tordatie.
3. In rugligging komt het hoofd te ver omhoog, waardoor de nekwevels en de wervels in de bovenrug te veel onder spanning komen te staan.



Vanwege de brede schouders van de heer Van den Ham is niet gekozen voor een standaard matras, maar voor een instelbare oplossing. De Beddelicious M500 matras is voorzien van losse modules met pocketveren. Deze modules zijn verkrijgbaar in vijf stevigheden (extra soepel, soepel, medium, stevig en extra stevig) en kan helemaal naar het lichaam worden ingesteld. De afdeklaag is van een elastische natuurlatex. Met dit product zijn wij ook in staat geweest de schouders de ruimte te geven die nodig was om de druk te verminderen. Ook het hoofdkussen, een LeDorm Excellent kussen, is aanpasbaar en ingesteld op zijn persoonlijke slaapgedrag. Ook hier bestaat de kern uit een natuurlatex laag. Zowel in rug- als in zijligging biedt deze de gewenste ondersteuning en hebben de nek- en ruggenwevels de juiste houding in de diverse slaaphoudingen.

RESULTAAT mei 2014

De heer Van den Ham heeft ruim één maand geslapen op het nieuwe systeem. Uit de metingen blijkt dat hij veel rustiger is gaan slapen en de temperatuur minder uitschieters kent (gemiddelden tussen de 34,5 en 33,5 graden Celsius). Het aantal bewegingen is bijna gehalveerd (van 57 naar 29 bewegingen in 4 posities en van 98 naar 68 bewegingen in 8 posities). Daarnaast zijn de pijnlijke klachten in de bovenrug en bij de schouders verholpen en slaapt hij de gehele nacht door. De heer Van den Ham staat in de morgen weer uitgerust en fit op.

Dennis Uttien
Fysiotherapeut bij Fysiotherapie Uttien & Vermeer

Hidde Hulshof
Slaapfysiotherapeut bij SlaapFysio en Beddenspecialist.nl

Copyright © Steeprade BV Hoevelaken, juni 2014