

Fysiotherapie voor hoofdzaken zonder kopzorgen

De orofaciaal fysiotherapeut biedt uitkomst voor mensen met kaakgewrichtsklachten en bruxisme. Minder bekend is dat ook patiënten met stressgerelateerde nek- en schouderklachten, duizeligheid, hoofdpijn en tinnitus hier aan het juiste adres zijn. Orofaciaal fysiotherapeut Saskia Vrickx: “Mensen beseffen vaak niet waar hun klachten vandaan komen én dat er iets aan te doen is.”

Tekst **Sacha Eikenboom** Fotografie **Rianne Hoogewoning – Lumifotografie**

“**F**ysiotherapie voor hoofdzaken zonder kopzorgen”: zo introduceert Saskia Vrickx – orofaciaal fysiotherapeut in Woerden en bestuurslid van de Nederlandse Vereniging voor Orofaciale Fysiotherapie – haar beroep op haar website. “In je hoofd zitten de meeste zintuigen, het is bovendien je visitekaartje naar de buitenwereld. Dat maakt het hoofd voor mij tot het mooiste en meest interessante onderdeel van ons lichaam. Mijn praktijk heet daarom fysio de hoofdzaak. Als orofaciaal fysiotherapeut ben ik gespecialiseerd in de behandeling van klachten in het hoofdhalsgebied en het kauwstelsel. Ons specialisme wordt ook wel kaakfysiotherapeut genoemd. Die aanduiding schiet tekort, onze expertise en behandelingen reiken veel verder.”

Letterlijk even doorbijten

In haar praktijk behandelt Vrickx patiënten met veel verschillende aandoeningen. Naast mensen met kaakgewrichtsklachten, bruxisme of klachten na chirurgie/orthodontie ziet zij patiënten met hoofdpijn, duizeligheid, aangezichtspijn, aangezichtsverlamming, oorsuizen en stressgerelateerde nek- en schouderklachten: “Life events en langdurige stress kunnen veel klachten veroorzaken in nek en schouders, maar ook spieren en gewrichten in het hoofd kunnen er anders door gaan functioneren. Mensen beseffen dat niet altijd. Daarom ga ik bij het anamnesegeprek niet alleen dieper in op het ont-

staan en verloop van de klachten, maar vraag ik ook hoe het mentaal met iemand gaat. Mensen kunnen het voor hun kiezen krijgen, lopen misschien al een tijdje op hun tandvlees en gaan dan letterlijk even doorbijten. Doen ze dat net te veel of te lang, dan krijgen ze last met bewegen en pijn aan het hoofd, de nek of kaken.”

‘Mensen gaan soms letterlijk even doorbijten’

Na het anamnesegeprek volgt een lichamelijk onderzoek. Vrickx kijkt in de mond en onderzoekt het kaakgewricht, ze bekijkt de wervels van de nek en rug én palpeert de spieren in het gezicht plus het nek-schoudergebied. Ze let ook goed op de houding van de patiënt: “Je lichaamshouding bepaalt hoe je hoofd op je lichaam staat; de positie van je hoofd is vervolgens van invloed op de stand en het functioneren van je wervels, kaakgewricht en spieren. Ik probeer de patiënt zo





veel mogelijk inzicht te geven in de oorzaak van de klacht. Hoe werkt het lichaam en waarom veroorzaakt dat een probleem? De relatie tussen de klachten en de houding, belasting en belastbaarheid is echt relevant. In overleg met de patiënt stel ik een behandelplan op en ga ik aan de slag.”

Drie tot vijf sessies

Afhankelijk van de klacht kan een behandeling bestaan uit massage van binnen- en buitenzijde van de mond, nek, hoofd en hals. Indien nodig worden gewrichten gemobiliseerd. Naast houdingsinstructies krijgt de patiënt adviezen over het afleren van gewoonten. Daarnaast krijgt men oefeningen voor thuis en uitleg om zelf te kunnen masseren. Vrickx geeft zo veel mogelijk informatie op papier mee, zodat de patiënt deze nog eens rustig kan doorlezen. “De meeste patiënten ervaren in drie tot vijf sessies al een duidelijke verbetering. Soms worden patiënten met spoed doorgestuurd via tandarts of mondhygiënist, bijvoorbeeld met slotklachten. Daar maak ik altijd dezelfde dag tijd voor vrij.”

Vrickx vertelt graag over haar beroep en zoekt de samenwerking met andere medische disciplines zoals

‘Het hoofd is het mooiste onderdeel van ons lichaam’

mondhygiënist. “Mondhygiënist zien patiënten gedurende een langere periode, weten vaak goed wat hen bezighoudt en kunnen daarom klachten signaleren en doorsturen naar een orofaciaal fysiotherapeut. Ik heb alle tandartsen en mondhygiënist in mijn omgeving bezocht en heb als gast spreker op een aantal ICO-bijeenkomsten mijn

Tips van Saskia Vrickx:

1. Bij de volgende symptomen kan het zinnig zijn om een patiënt te verwijzen naar een orofaciaal therapeut:
 - de patiënt krijgt de mond niet goed open of dicht;
 - patiënt heeft pijn en/of geluid bij openen, sluiten of eten;
 - elementen vertonen duidelijke slijtage;
 - wangspieren zijn hard bij palpatie;
 - in de tong zijn afdrucken van elementen zichtbaar;
 - De wang vertoont ribbels.
2. Twijfel je? Stuur de patiënt dan altijd door voor een advies.
3. Tijdens het dragen van beugels komen er extra veel krachten op de spieren in het hoofd-halsgebied. Wees hier alert op.
4. Bij een (nacht)bitje tegen bruxisme gaat de patiënt niet per se minder klemmen.
5. Bij mensen met predisponerende factoren kan een bezoek aan de mondhygiënist voor verergering van de klachten zorgen.
6. Nodig eens een orofaciaal fysiotherapeut uit voor een ICO-groepbijeenkomst. Samenwerken leidt tot elkaar versterken.
7. Werk bij voorkeur samen met NVOF- en CKR-geregistreerde orofaciaal fysiotherapeuten.

beroep toegelicht. Namens de NVOF was ik, samen met collega Jacco Schekkerman, op de vakbeurs Mondhygiëne. Onze workshop Zet je tanden erin was als eerste volgeboekt.”

Vrickx tot slot: “Ik vind het heel waardevol om, bij zó’n belangrijk onderdeel van het menselijk lichaam, een bijdrage aan herstel en welzijn te kunnen leveren. Mooi aan mijn werk vind ik tevens het contact met mensen, dat motiveert en stimuleert. Ik leer nog dagelijks bij.”

Op de website van haar praktijk biedt Vrickx veel achtergrondinformatie en diverse blogs:
www.fysio-de-hoofdzaak.nl. ■