



Polymyalgia Rheumatica

Vrouw, 53 jaar

Na veel omzwervingen in het medische circuit werd 5 jaar geleden PMR (Polymyalgia Rheumatica) bij mij vastgesteld.

De diagnose PMR wordt aan de hand van de volgende klachten gesteld:

- Pijn aan beide zijde van het lichaam tegelijkertijd.
- Pijn in bepaalde spiergroepen: nek/schouders/bovenarmen/bekken/knieën enz.
- Ochtendstijfheid die langer dan 1 uur duurt.
- Een hoge bezinking.
- Depressiviteit en gebrek aan eetlust en energie.

De enige medicijnen die invloed hebben op deze aandoening is prednisolon.

Vijf jaar geleden ben ik gestart met 20 mg prednisolon en na enige tijd proberen om zo laag mogelijk te gaan zitten, ben ik uiteindelijk op 5 mg uitgekomen. Elke keer als ik minder dan 5 mg probeerde vlamde de ziekte weer op, verhoogde de bezinking en kreeg ik last van ondraaglijke pijnen.

In dezelfde tijd heb ik diverse andere therapieën geprobeerd: homeopathie, aryuveda, NEI, slendern, maar niets bracht verlichting. Na overleg met het JBI (Jan van Bremeninstituut) ben ik begonnen met afbouwen van prednisolon, maar ben daarnaast gestart met diclofenac omdat het anders niet uit te houden was.

Op aanraden van een kennis ben ik naar de acupunctuurkliniek van Rangkuti gegaan. De eerste vier behandelingen leverde geen merkbaar resultaat op, maar na de vijfde behandeling kwam er een omslag.

Ik kon na de vijfde behandeling met de helft van de diclofenac voldoen, na de zesde behandeling had ik geen diclofenac meer nodig. Tevens kreeg ik veel meer energie en zin om te wandelen! Nu wandel ik 1 uur per dag, dit is een flinke wandeling! Soms langer en ik heb daar geen last van. Ik voel me sterker en fitter.

De dosering prednisolon is nu ongeveer 0.70 mg per dag. Als je zo lang prednisolon gebruikt is het onverstandig om sneller te stoppen, je moet het daarom heel langzaam afbouwen.

Bij mijn positieve ervaring en vooruitgang moet ik wel zeggen dat ik niet zonder pijn en beperkingen ben! Ik heb nog veel last van stijfheid, pijn in bekken en schouders bovenarmen en knieën, maar dit is nu zonder medicatie te doen.

De bezinking schommelt al een jaar tussen de 20 en 25. Geen alarmerende verhoging maar toch nog verhoogt.

Om mijn opmerking over de acupunctuur behandeling en de positieve ervaring hiermee werd schamper gelachen. Maar zei de specialist: "Ik kan ook niet zeggen dat 't er niet door komt."