

## DE ALS-VERPLEEGSTER BIEDT EEN AANTAL SUGGESTIES VOOR PALS DIE PIJN HEBBEN.

1. **Oefen specifieke bewegingen en doe aan stretching** — alleen of met de hulp van een familielid of verzorger — om spier stramtheid en stijve gewrichten te helpen voorkomen of verlichten en mobiel te blijven. Vergeet niet om regelmatig uw armen boven schouderhoogte te heffen, want dat kan helpen bij schouderpijn. Vergeet uw vingers, ellebogen, heupen, polsen, enkels en tenen niet.
2. **Gebruik uw spieren niet verder dan ze kunnen** — beware ze voor de activiteiten die voor u het belangrijkste zijn.
3. **Gebruik een zachte halskraag** om het gewicht van het hoofd te helpen tillen en voorkom nekpijn en nekspanning.
4. **Neem niet-steroidale anti-inflammatoire geneesmiddelen** (NSAID's), zoals ibuprofen, om ontsteking te helpen verlichten, maar vermijd producten met aspirine (tenzij voorgeschreven door een arts) want ze kunnen tot bloedingen en zweren leiden.
5. **Probeer zachtjes te wrijven of druk toe te passen bij fasciculaties**, een soort spasme of kramp die vaak in een vroeg stadium ALS voorkomt en die vervelend, pijnlijk kan zijn en u wakker kan houden 's nachts. (De medicatie baclofen wordt algemeen aanbevolen voor de behandeling van fasciculaties.)
6. **Therapie zakken** gevuld met rijst, vlaszaad, maïs of andere vullers kunnen in de magnetron verwarmd worden of gekoeld in de vriezer. Ze werken met name goed op de achterkant van de nek en over de toppen van de schouders, vooral voor mensen die achter een computer hebben gezeten voor lange perioden.
7. **Dagelijks staan**, alleen of met hulp, telkens het kan, omdat het de bloedcirculatie (met name voor de voeten) bevordert en helpt de wervelkolom te rekken.
8. **Breng uw voeten omhoog tot** hetzelfde niveau of hoger dan uw hart om zwelling die kan worden veroorzaakt door lang in een rolstoel te zitten, te helpen verminderen.
9. **Plaats uw armen op uw rolstoel armleuningen**; het helpt de ribbenkast uit te zetten en bevordert een betere ademhaling.
10. **Goede zithouding** door stutten met kussens, dekens of andere ondersteuning.
11. **Overweeg neuromusculaire "trigger punt" massage.** Triggerpunten zijn harde plaatsen ("knopen") in spierweefsel die kunnen leiden tot pijn in de directe omgeving of in andere delen van het lichaam. Trigger punt massage therapie is speciaal ontworpen om pijn te verminderen en te elimineren, met massage op deze specifieke punten. Bel rond; sommige massage therapie klinieken hebben therapietafels die tot op de grond zakken, waardoor het makkelijker is voor mensen met beperkte mobiliteit om op tafel te gaan liggen (alleen of met hulp) voor therapeutische, pijnstillende massage. Zorg ervoor dat u veel water drinkt na een massage, want die helpt afvalstoffen aangemaakt door spieren tijdens de massage te spoelen, en houdt de spieren gehydrateerd.

Bron: MDA/ALS Newsmagazine