



# Kleur in je leven, nu!

Praktijk Yoga & Natuurgeneeswijzen

## “Als slikken lastig is”

Problemen van de slokdarm komen veelvuldig voor. Dit kan een aantal oorzaken betreffen:

### **Terugvloeien van maagzuur in de slokdarm:**

Dit kan pijnklachten geven rond het borstbeen en soms denkt men zelfs dat het een hartaanval betreft. Vaak kan men dit verminderen door de voeding aan te passen, rustiger te eten. Ook kan het helpen het hoofdeinde van het bed omhoog te zetten.

Vaak wordt er een maagzuurremmer voorgeschreven. Het is niet voor niets dat maagzuurremmers hoog in de top tien staan van meest verkochte medicijnen.

Op natuurgeneeskundig gebied kan men celzout nr. 9, natrium phosphoricum D6 van Dr. Schussler na het eten in de mond laten oplossen (4 a 5 tabletjes onder tong). Dit is het celzout voor ontzuring.

Homeopatisch kan na een vette, overvloedige maaltijd ook Carbo vegetabilis D3/D6 worden gebruikt.

### **Brok in de keel:**

Ook een brok in de keel komt vaak voor, het zogenaamde globusgevoel. Veel mensen maken zich hierover ongerust, maar over het algemeen is dit een onschuldig probleem.

Het brokgevoel zit meestal ter hoogte van het strottenhoofd. Dan ontstaat de neiging om steeds te kuchen, te schrapen of meer dan normaal te slikken.

DE OORZAKEN VOOR EEN BROKGEVOEL IN DE KEEL KUNNEN LIGGEN AAN:

### **Spierspanning in de slokdarm:**

Spieren worden aangespannen bij de slikbeweging. Als deze spieren dan gespannen blijven kan dit het gevoel geven van “een brok in de keel”. Als men meer ontspannen is, verminderen de klachten ook.

### **Allergie:**

Als er sprake is van allergie, meestal van de huisstofmijt kan de neus verstopt zijn, maar ook kan dit klachten geven in de keel, waar het een schraal- of een brokgevoel kan geven.

### **Verdere oorzaken:**

Ook kunnen een vergrote schildklier, slijtage van de halswervels, een divertikel in de slokdarm (Divertikel van Zenker) of een langdurige keelontsteking een brokgevoel geven. In deze gevallen is het bezoek aan een arts geïndiceerd.

WAT KAN ER AAN GEDAAN WORDEN?

### **Lichamelijk onderzoek:**

Het helpt al als men gerustgesteld wordt. Dit kan als de KNO arts geen afwijkingen vindt bij onderzoek. Vaak verdwijnen de klachten daarna geleidelijk.

### **Ontspanning:**

Door erover te praten, door ontspanningsoefeningen, meditatie of iets dergelijks kunnen de klachten ook verminderen of geheel verdwijnen.



# Kleur in je leven, nu!

## **Logopedie:**

Soms kan logopedie helpen bij het bestrijden van de klachten. Er worden oefeningen geleerd die de keel- en halsspieren ontspannen.

Doordat bij sommige mensen de stembanden niet goed sluiten, is de stem niet krachtig genoeg en moet men de stem forceren. Behalve een brokgevoel bestaat er dan ook een hese stem.

Het is verstandig om dus bij langere bestaande klachten een bezoek aan de KNO arts te brengen, zodat eventuele ernstiger oorzaken kunnen worden uitgesloten.

## **Een ander, minder bekend probleem bij het slikken is slokdarmspasme.**

Slokdarmspasme (achalasia) betreft een ernstig verkrampde slokdarmspier. Dit wordt veroorzaakt door een al dan niet aangeboren onvoldoende zenuwvoorziening van de slokdarm.

Hierdoor ontstaat langzamerhand een probleem met het doorslikken van voedsel. Men heeft het gevoel dat het eten blijft steken ter hoogte van het borstbeen. Ook kan onverteerd voedsel terugkomen.

Deze klachten verergeren vaak bij stress of bij hoesten. Ook kan men daardoor vaak behoorlijk afvallen in gewicht.

De spierkrampen langs de gehele slokdarm worden vaak gevoeld als pijn op de borst onder het borstbeen. Soms wordt men wakker van de pijn.

Deze klachten lijken vaak op de klachten van angina pectoris (kramp van de hartspier).

Als de klachten aanhouden kunnen in verloop van jaren de ritmische samentrekkingen van de slokdarm sterk afnemen.

De diagnose kan alleen door de KNO arts worden gesteld door röntgenonderzoek van de slokdarm, waarbij het ontbreken van peristaltiek wordt aangetoond.

## **Behandeling:**

Slokdarmspasme is vaak moeilijk te behandelen. Medicijnen kunnen verlichting geven. Soms zijn zware pijnstillers nodig. In veel gevallen wordt de vernauwing behandeld door de slokdarm op te rekken door middel van een ballon en soms wordt in zeldzame gevallen een operatie gedaan.

Deze aandoening begint vaak onopgemerkt tussen 20 en 60 jaar en verergert in de loop der jaren.

Belangrijkste symptoom is het moeilijk doorslikken van vloeistof of voedsel. Verder moet men vaak 's nachts hoesten en is er pijn op de borst.

Nieuwe ontwikkelingen in de behandeling zijn het injecteren van Botox, Dysport of Neurobloc in de onderste slokdarmsfincter. Deze behandeling is even effectief als de oprekking door middel van ballonnen.

Tot op heden lijkt deze behandeling meer effect te hebben bij ouderen dan bij jongeren.

Er is nog volop onderzoek gaande naar deze behandelmethode, maar de effecten op de langere termijn zijn nog niet volledig bekend.

Micha Iedema  
Natuurgeneeskundig therapeut  
[www.kleurinjeleven.nu](http://www.kleurinjeleven.nu)

Micha Iedema - Ringlaan 14 - 4511HG Breskens - Tel: 06-21818809

K.v.K. 8515395 - Rekening: ABN-AMRO 40.94.90.725 – BTW.nr. 123.271.940.B.01