

D.A.M.-therapie

De afkorting D.A.M. betekent: Driedimensionale Arthrokinematische Mobilisatie en is ontwikkeld door Chris Riezebos en Eric Koes. Dit is een vorm van manuele therapie. De DAM-therapeut heft functiestoornissen in gewrichten op door het op de juiste manier manipuleren van de botten die onderdeel zijn van het betreffende gewricht.

Over het algemeen zijn die stoornissen bewegingsbeperkingen die pijn veroorzaken in andere gewrichten die de beperking trachten te compenseren. Die andere gewrichten moeten dan bewegingen maken waar ze niet voor gemaakt zijn.

Bewegingsbeperkingen kunnen optreden door letsel (verstuiken), door immobilisatie (er moest gips omheen voor de genezing van een aanliggende botbreuk bijvoorbeeld) of door het (beroepsmatig) langdurig aannemen van een 'gedwongen houding'.

De ligamenten (kapsels) om het gewricht zijn daardoor verslapt waardoor, paradoxaal genoeg, het gewricht beperkt wordt in zijn beweging. Ligamenten sturen de rol-glij-beweging van het gewricht en die functie is verstoord door het trauma.

Door het manueel 'bijsturen' van de betreffende botstukken 'leren' de ligamenten weer 'hoe de beweging gemaakt moest worden'. Afhankelijk van de toestand van het kraakbeen in het gewricht, wordt de vroegere mobiliteit snel teruggewonnen.

Deze techniek is gebaseerd op vrij recente inzichten in de biomechanica en fysiologie van gewrichten. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat het bindweefsel van door immobilisatie of trauma getroffen gewricht, paradoxaal genoeg, *slapper* is geworden dan voorheen. Het "rekken" van kapsels en banden is dus uit den boze! Dat is een ontoelaatbaar verouderde behandelwijze.

D.A.M. wordt toegepast:

Na een immobilisatieperiode (gips),

Na een trauma (verstuiking),

Na langdurig aannemen van een gedwongen houding (bespelen van muziekinstrument),

Als vaak terugkerende handelingen in het dagelijks leven leiden tot een bewegingsbeperking (RSI).

Bij specifieke aandoeningen als scoliose, carpaal tunnel syndroom, hernia of hielspoor.

D.A.M. geeft vrijwel direct resultaat, het probleem is binnen enkele sessies opgelost. Bestaat het probleem al langer dan zal naast de therapie geoefend moeten worden om de herkrege bewegingsvrijheid te behouden.

Gelukkig herstelt het ligament na een verstuiking van een gewricht meestal vanzelf, zeker bij jonge mensen. Ook zal een jong mens niet altijd een bewegingsbeperking overhouden na een immobilisatie (door gips of id.) al is de kans groot zeker als het gips er langer dan vijf weken om moet zitten wat vaak het geval is bij het breken van de pols. Bij twijfel is het raadzaam dit te laten beoordelen door een DAM-therapeut. Helaas zijn huisartsen niet zo bekend met bewegingsbeperkingen.

Waar zijn DAM-therapeuten te vinden?

Onder "damcursus" kunt u op Internet het een en ander vinden.

Preciezer:

<http://www.damcursus.nl/database/databaseraadplegen.php>

Over het algemeen zijn het fysiotherapeuten die een aantal DAM-cursussen hebben gevolgd.

De "grote meester" is nog steeds:

Naam: Dhr. Eric Koes

Praktijk: Praktijk v. manuele therapie E.Koes

Adres: 2e Sweelinckstraat 97a

Postcode: 2517 GV

Plaats: Den Haag

Telefoon: 070-3454644

E-Mail: ewkoes@xs4all.nl