



LANGE TERMIJN NOODZAAK VAN HET 3-COMPONENTEN PROTOCOL

Ongeveer tien jaar geleden werd het ons duidelijk dat de behandeling van adhesieve arachnoiditis (AA) en andere oorzaken van ernstige chronische pijn een 3-componentenprotocol vereist dat gelijktijdig moet worden toegepast: (1) onderdrukking van ontsteking en auto-immuniteit, (2) regeneratie van beschadigd weefsel, (3) pijnbestrijding.

Dit bulletin bevat een brief van een lange termijn-AA-patiënt. Zij beschrijft haar 3-componentenprotocol, dat niet alleen medicijnen omvat, maar ook dieet, oefeningen en fysieke maatregelen. Deze brief laat zien dat AA niet langer een hopeloze ziekte is.

EEN BRIEF VAN EEN PIONIER IN AA-BEHANDELING:

Beste Dr. Tennant,

Dit is AW, uw vriendin uit Texas. Ik wilde even bij u inchecken en u laten weten hoe het met me gaat, 7 jaar nadat ik begon met het Tennant Protocol voor de ernstige, late stadia van zowel lumbale als cervicale adhesieve arachnoiditis.

In mei 2023 kon ik weer consequent autorijden zonder ernstige opvlammingen! Dit was levens veranderend en iets dat mij bijna 8 jaar grotendeels aan huis had gekluisterd.

Ik neem nog steeds 3x per week ketorolac-injecties in combinatie met een lage dosis dexamethason. Ik gebruik nog steeds narcotica als onderdeel van mijn pijnbestrijding, maar in een veel lagere dosering dan toen mijn traject begon. Ik zorg er ook voor dat ik behandelingen uit alle drie de kolommen van uw aanbevelingen blijf opnemen.

Elke 6 tot 12 maanden laat ik bloedonderzoek doen om te zien of er iets in mijn behandelplan aangepast moet worden. We monitoren mijn hormoonspiegels, schildklier, ontstekingsmarkers, cbc, cmp, EBV-waarden en andere vitaminespiegels zoals D, B12 en B6 wanneer nodig.

In de herfst van 2022 begon ik met fysiotherapie thuis. Ik ga nu zelfstandig door met een eenvoudig fysioprogramma 3 dagen per week, naast het dagelijkse rekken, bewegen en schommelen waar nodig. Ik ben in het algemeen zoveel sterker geworden. Er zijn ups en downs, maar ik kan er nu beter doorheen werken.

Ik koos er ook voor om mijn dieet aan te passen toen ik de diagnose AA kreeg, en dat gaat nog steeds goed. Ik gebruik geen tarwe, gluten, zuivel of bewerkte suikers. Ik heb het Wahls Protocol gebruikt als voedingsgids. Ook ontdekte ik dat ik me het beste voel zonder granen en peulvruchten, terwijl ik ervoor zorg dagelijks 6-9 kopjes groenten en fruit te eten. Ik denk dat een andere naam voor mijn eetstijl het Auto-immuun Paleo Dieet is.

Na virale infecties krijg ik nog steeds vrij ernstige AA-opvlammingen. Ik heb medische ondersteuning wanneer dat nodig is en we werken er samen doorheen totdat ik weer stabiel ben. Ik voel me het best wanneer ik rust prioriteit geef en hoopvol blijf over mijn toekomst. Mijn 3 jongens zijn nu veel ouder dan toen mijn gezondheidsreis begon: inmiddels 11, 13 en 15. Ik ben zo blij dat ik nu fysiek veel meer betrokken kan zijn in hun leven. Een van mijn gebeden was dat ik in de tribune kon zitten tijdens hun sportwedstrijden en dat kan ik nu!!!

Over het geheel genomen is er zoveel om dankbaar voor te zijn. Ik heb nog steeds ups en downs. Een recente opvlamming zorgde ervoor dat ik tijdelijk weer moest stoppen met autorijden en 2 weken lang een rollator nodig had, maar ik ben erdoorheen gekomen. Ik heb ook wat zichtbare spierafname in mijn linker kuit en enkele nieuwe maag-darmklachten. Ik neem altijd aan dat dit samenhangt met AA, maar ik probeer ook zorgvuldig met mijn zorgteam samen te werken om zeker te weten dat er niets anders aan de hand is. Een positieve mindset behouden is het moeilijkste gevecht, omdat dit me helpt door de moeilijke tijden heen te komen.

Nogmaals bedankt voor alles wat u doet voor onze AA-gemeenschap. U en uw team hebben geweldig werk geleverd en ik bid dat u altijd gezegend blijft met een goede gezondheid! Ik kan u niet vertellen hoeveel mensen ik uw boeken heb aanbevolen. Zij hebben er allemaal baat bij gehad! Wij zijn allemaal zo dankbaar voor u en uw werk!