

Pijn bij bevalling te lijf me

tekst Anca Boon

Een rood etui met spuitjes, naalden en plastic ampullen steriel water. Verloskundige Yvonne Strengers heeft het setje inmiddels standaard bij zich om pijnbestrijding te kunnen geven bij een bevalling. „De methode is goed onderbouwd. Dat vind ik belangrijk.”

Voor ze zelf steriel water bij een zwangere inspoot, had de verloskundige uit Alphen aan den Rijn alle vakliteratuur erover gelezen. Toch was ze nauwelijks voorbereid op het effect dat de vier prikjes in de praktijk hadden op een barende vrouw. „Je kunt horen of lezen hoe het werkt, maar eigenlijk moet je het een keer hebben gezien.”

Die eerste bevalling waarbij ze deze pijnstilling gaf, staat Strengers nog helder voor de geest. De vrouw liep rond in de kamer omdat ze het in bed niet uithield vanwege de rugpijn. „Ze zei: Doe iets.” Strengers vertelt haar

dat injecties met steriel water mogelijk zijn. De vrouw stemt ermee in en het resultaat laat niet lang op zich wachten. „Haar pijnscore ging in één wee van 9 naar 2 op een schaal van 0 tot 10.” De vrouw gaat rustig op bed liggen en dan moet de verloskundige snel zijn: het kind dient zich al aan. „Toen was mijn interesse gewekt.”

Dat mensen sceptisch reageren en niet kunnen geloven dat vier prikjes water werken, snapt Strengers. „Het klinkt ook bizar. Maar zo'n pijnreductie in één wee zie ik alleen met waterinjecties.”

Het principe is overigens al ruim een eeuw bekend. De chirurg die het onderhuids inspuiten van steriel water in 1885 voor het eerst beschreef, gebruikte dit ter verdoving van anus en rectum bij kleine ingrepen.

Wie de methode in de verloskunde heeft geïntroduceerd, is niet bekend. Wel is duidelijk dat verloskundigen in Scandinavië hem sinds 1985 toepassen – met name in Zweden – en dat deze manier van pijnbestrijding nu ook wordt gebruikt in onder andere Canada en Australië.

De afgelopen twee jaar mocht de Alphense verloskundigenpraktijk deze methode toepassen in het

kader van een pilotstudie. Vanaf 1 juli wordt waarschijnlijk het protocol Sterielwaterinjecties officieel van kracht en dan mogen Nederlandse verloskundigen – na scholing – deze manier van pijnstilling toedienen aan barende vrouwen, zowel thuis als in het ziekenhuis.

Hoe een beetje water dat onderhuids wordt ingespoten zo'n effect kan hebben, is nog steeds niet duidelijk. Dát het werkt bij baringspijn is inmiddels in een

hebben duidelijk een pijnverminderende werking.”

Geschokt

Strengers is blij dat ze nu een middel in handen heeft waarmee ze een bevalling zowel thuis als in het ziekenhuis draaglijker kan maken. „Ik heb in Engeland de opleiding tot verloskundige gedaan. Toen ik in Nederland terugkwam, was ik geschokt te merken dat er voor de thuisbevalling niets beschikbaar was.”

„Je kunt horen of lezen hoe het werkt, maar eigenlijk moet je het een keer zien”

tiental wetenschappelijke studies aangetoond. De beroepsvereniging van verloskundigen, de KNOV, schrijft: „Sterielwaterinjecties worden hier vaak geassocieerd met alternatieve geneeswijzen. Deze associatie is niet terecht. Er is namelijk al behoorlijk wat wetenschappelijk onderzoek naar deze methode gedaan.” De conclusie in die studies luidde steeds: „Injecties met steriel water

In de afgelopen tien jaar heeft ze gezien dat de vraag naar pijnstilling, zoals een ruggenprik of een pompje met morfine, tijdens de bevalling toenam. Dat betekent automatisch dat de vrouw in het ziekenhuis bevalt, want de verloskundige mag die middelen thuis niet geven.

Een voordeel van de sterielwaterinjecties is dat deze probleemloos te combineren zijn met de gebrui-



Verloskundige Yvonne Strengers is blij dat ze met sterielwaterinjecties vrouwen nu thuis pijnbestrijding kan geven tijdens de bevalling. „Die rugpijn is echt akelig. Hij is moeilijk weg te puffen en bij sommigen is hij continu aanwezig.” beeld Henk Bouwman

t steriel water

kelijke vormen van pijnstilling. En de ampullen water, spuitjes en naalden zijn goedkoop. „De injecties worden niet vergoed; we betalen het materiaal op dit moment zelf. Maar als we vrouwen kunnen helpen, willen we daar als verloskundigen niet mee wachten tot de vergoeding rond is.”

Optimaal

De onderhuidse prikjes zelf zijn even gemeen, maar niet iets om een punt van te maken, vindt Strengers. „Een ruggenprik doet ook zeer.” Na ongeveer een halve minuut trekt de pijn weg. Bij de eerstvolgende wee voelt de vrouw vaak al minder, tijdens de tweede wee werkt de verdoving optimaal. Het effect houdt gemiddeld zo’n anderhalf tot twee uur aan. „Je kunt de injecties dan zonder probleem opnieuw geven. Over het algemeen is één keer voldoende, soms spuit ik net voor het persen nog een keer.”

De prikken zijn bovendien veilig. Het KNOV-protocol heeft een deel van de rug gemarkeerd waar ze gezet moeten worden. Strengers spuit bij voorkeur op de plaats waar de vrouw de meeste pijn heeft. „Je kunt eigenlijk niet mis zitten”, is haar ervaring.

De injecties met steriel water

nemen de barens pijn niet volledig weg. Ze werken alleen op de onder rug, maar daar hebben zwangeren vaak de meeste last van. Strengers: „Die rugpijn is echt akelig. Hij is moeilijk weg te puffen en bij sommigen is hij continu aanwezig.” De buikweeën die de moeder na de waterinjecties blijft voelen, kan ze op dat moment beter aan.

Hoeveel de pijn na de spuitjes afneemt, verschilt per persoon. „In de literatuur staat dat de injecties in 10 procent van de gevallen geen

effect hebben. Ik heb dat echter nog niet meegemaakt.” Het tegenovergestelde ziet ze wel geregeld: dat de rugpijn niet alleen minder wordt, maar helemaal weggaat.

Een belangrijke motivatie om deze vorm van pijnstilling te introduceren, is voor Strengers dat ze graag ziet dat vrouwen positief terugkijken op de bevalling. „Dat cadeautje kan ik iemand maar één keer geven. Ze hoeven niet per se geen pijn te hebben, maar hij moet hanteerbaar zijn.”



De zwangere krijgt vier prikken, waarbij 0,5 milliliter steriel water onderhuids wordt ingespoten. beeld KNOV

Gynaecologen: Onvoldoende bewijs

De Nederlandse gynaecologenvereniging NVOG liet vorige maand weten weinig te zien in pijnbestrijding met steriel water. „Het is te vroeg om waterinjecties als standaardbehandeling in te voeren voor pijn tijdens de bevalling. Er is onvoldoende bewijs dat die injecties effectief zijn. Ook is niet aangetoond dat er met waterinjecties minder andere

pijnbestrijding nodig is, dat er minder keizersneden nodig zijn of dat dit voor de baby beter is.” De gynaecologenvereniging uitte daarbij de zorg dat vrouwen hiermee pas later tijdens de bevalling „een bewezen effectieve vorm” van pijnstilling krijgen, zoals de ruggenprik. Wat de NVOG overigens niet ter discussie stelt, is de veiligheid van de injecties.

Het klinkt onwaarschijnlijk, maar het werkt

Wendy van Bruggen beviel op 13 mei van haar tweede kind, zoon Thijs. Tijdens de bevalling gaf Strengers haar twee keer injecties met steriel water: de eerste vier voor vertrek naar het ziekenhuis bij 5 centimeter ontsluiting, de tweede keer zo’n twee uur later voor het persen. Strengers: „De eerste keer gaf Wendy een pijnscore aan van 8 op een schaal van 0 tot 10. De tweede keer had ze een pijnscore van 9. In beide gevallen was de score ongeveer drie minuten na de prikjes 0. Ze had natuurlijk nog wel pijn van de weeën, maar de heftige rugpijn was weg.” Van Bruggen is zeer te spreken over deze vorm van pijnbestrijding. „Het was zo’n positieve ervaring.” Tijdens een van de controles vertelde de verloskundige erover. Ze vond het wat raar klinken, alleen water, maar ook wel aantrekkelijk. „Er zit geen raar spul in.”

De prikken zelf waren even gemeen. „Als een bijensteek. Dat is niet lekker, maar het is voor het goede doel.” Een belangrijk voordeel van deze vorm van pijnstilling vindt Van Bruggen dat ze de bevalling bewust heeft meemaakt. „De vorige keer beviel ik met een pompje (met de pijnstiller remifentanyl, een morfineachtige stof, AB). Ik had toen steeds het gevoel dat ik wilde slapen. Nu had ik veel meer het gevoel dat ik erbij was.” Toen de rugpijn weg was, kon ze zich meer ontspannen. Van Bruggen: „Wat een verschil was dat. De heftige kramp van de buikweeën is nog niet lekker, maar ik kon die beter opvangen omdat de pijn minder was.” Ze is blij dat ze voor deze vorm van pijnbestrijding heeft gekozen. „Ik weet het, het klinkt onwaarschijnlijk, een beetje water. Maar ik heb het nu zelf ervaren en serieus, het werkt.”

kort

Preventie slokdarmkanker

Het wegbranden van licht afwijkende cellen in de slokdarm verkleint de kans op kanker, zo maakten onderzoekers van het AMC in Amsterdam deze week bekend. Opkomend maagzuur kan de binnenbekleding van de slokdarm zo veranderen dat er afwijken de cellen ontstaan, een zogeheten Barrettslokdarm. Hoe onrustiger de cellen, hoe groter de kans op slokdarmkanker. Artsen branden gewoonlijk alleen weefsel weg bij patiënten met erg onrustige cellen of vroege stadia van slokdarmkanker. Uit de AMC-studie van hoog-

leraar gastro-intestinale endoscopie Jacques Bergman en arts-onderzoeker Nadine Phoa, beiden werkzaam op de afdeling maag-, darm- en leverziekten, blijkt nu dat die behandeling het best zo vroeg mogelijk kan plaatshebben. „Stel, we noemen Barrettwoefsel wit en slokdarmkanker zwart, dan zit daar een aantal grijstinten tussen”, legt Bergman uit. „Ons onderzoek concentreerde zich op patiënten in de categorie lichtgrijs. Ook in deze groep daalt de kans op slokdarmkanker sterk als we de licht onrustige cellen wegbranden.”

Vitamine D en crohn

Vitamine D-supplementen kunnen patiënten met de ziekte van Crohn helpen bij vermoeidheidsklachten en verminderde spierkracht als gevolg van de chronische ontstekingen in de darm. Dat meldt de website WebMD naar aanleiding van een onderzoeks-presentatie op een congres in Orlando (VS) eind vorige week. „Toediening van extra vitamine D hangt samen met beduidend minder lichamelijke vermoeidheid en emotionele uitputting”, aldus onderzoeker Tara Raftery van het Trinity College Dublin.

Voor het onderzoek bestudeerde ze 27 patiënten met crohn in remissie. De ziekte is dan niet actief, maar patiënten kunnen wel moe zijn. De deelnemers kregen dagelijks een vitamine D-pil (2000 internationale eenheden/50 microgram) of een nepmiddel. De patiënten werden voor en na het experiment onderzocht, waarbij onder meer werd gekeken naar de spierkracht in de handen, vermoeidheid en het gehalte van vitamine D in het bloed. Raftery gaat verder met een grotere studie die de uitkomsten moet bevestigen.

Gen voor lang leven

Onderzoekers van het AMC in Amsterdam en de École Polytechnique Fédérale de Lausanne (Zwitserland) hebben in muizen en wormen genen gevonden die de leeftijd bepalen die deze dieren bereiken. De bevindingen werden afgelopen week gepubliceerd in het vakblad Nature. De onderzoekers ontdekten dat de levensduur samenhangt met de hoeveelheid mito-

chondriale eiwitten. Die wordt gereguleerd door zogeheten MRP-genen. Halveert de activiteit van de MRP-genen in de mitochondriën, de energiecentrales van de cel, dan leven de muizen twee keer zo lang, zo ontdekten de onderzoekers. Dit verouderingsproces is bij mensen niet fundamenteel anders dan bij wormen en muizen, denken de onderzoekers. beeld EPA

