

Orofaciale fysiotherapeutische casuïstiek

Patiënt 1

Peter Pater, 56 jr - getrouwd, spanningsgerelateerde hoofdpijn (TT2).

Peter is IT-er. Hij werkt bij een groot bedrijf en door organisatorische veranderingen is het onrustig geweest op de werkvloer. Dat gaf, en geeft, spanningen.

Bewegen doet Peter niet veel. Zijn werk is ook zijn hobby. Dus in zijn vrije tijd bouwt hij websites en doet andere dingen op zijn computer.

Zijn manier om te ontspannen is wat series kijken op Netflix of wat op social media zitten.

Hij slaapt maar matig. Wordt niet uitgerust wakker, wattig gevoel in zijn hoofd. En nek- en hoofdpijn, soms heftig.

Een deel van zijn klachten lijken verklaard te kunnen worden door habitueel klemmen overdag en nachtelijk knarsen (bruxisme). Peter snapt dat het belangrijk is om hier iets aan te doen, maar laat zijn oefentrouw vooral bepalen door zijn werk. Ofwel: hij gaat de hele dag maar door met werken achter zijn PC, negeert de seintjes die hij krijgt op zijn scherm (om te pauzeren), neemt weinig pauzes, luncht achter zijn PC, etc.