

Trammelant (Tramadol)

Voordat ik zelf 'aan de tramadol ging' kende ik het alleen maar als stevige pijnstillers voor pechvogels die bij een ongeluk van de straat werden geraapt, vergingen van de pijn en door de genadige injectie van een stoere ambulancebroeder de rit naar de SEH beter konden verdragen.

De setting waarin ik het voorgeschreven kreeg is veel minder heroïsch. Weer zo'n 50-plus-huisvrouw met rugpijn in de spreekkamer van de huisarts. Een summier onderzoekje bevestigt het vermoeden dat het gaat om een hernia. 'Kan wel anderhalf jaar duren' spreekt de huisarts mij bemoedigend toe. En ook 'vooral blijven bewegen'. Om dat wat minder pijnlijk te maken betekent dat ik met een recept voor tramadol de praktijk verlaat.

Als oud-verpleegkundige weet ik natuurlijk dat pijnbestrijding een belangrijke pijler is van de behandeling. Iemand met gebroken of gekneusde ribben is heel erg geholpen met sterke pijnstillers (morfine, oxycodon) om ervoor te zorgen dat iemand 'gewoon doorgaat met ademen'.

In zo'n acute situatie is er nog geen sprake van 'het middel is erger dan de kwaal'. Goede pijnbestrijding helpt dan erger, bijvoorbeeld een longontsteking, te voorkomen.

Maar weten is iets anders dan ervaren. Hoorde ik nu (zelf) tot die grote, grijze massa van voornamelijk vrouwen die gebukt gaan onder min of meer vage klachten, die bepaald niet sexy zijn, waardoor ze geen andere mogelijkheid zien dan in stilte te lijden?

Die voortdurende, zeurende zenuwpijn, de toenemende vermoeidheid door het slechte slapen daardoor, deed alle frivoliteit en veerkracht uit me wegvloeien.

Zo kwam er ook een Z-drug (zoplicon) op m'n medicijnplankje terecht, want slecht slapen valt op een bepaald moment niet meer te negeren.

Enfin; het ging van kwaad tot erger. Een depressie lag op de loer. Bedoelde men dit soms als er een beetje lacherig werd gezegd: tramadol is trammelant?

Wat zou dan het probleem kunnen zijn van deze medicatie bij zoiets als een hernia?

Achteraf praten is natuurlijk makkelijk, maar als ik terugkijk denk ik dat het een combinatie was van een pijnstillers die niet helpt tegen zenuwpijn, daarom niet helpt om je in beweging te houden, maar tegelijkertijd een soort onverschilligheid teweeg brengt die alle initiatief om in actie te komen uitdooft.

Na ongeveer een maand of drie kreeg ik dit mechanisme in de gaten en besloot om de tramadol te gaan afbouwen.

Op naar de huisarts die mij op een post-it een schema voorspiegelde met 'telkens 10 mg minderen'.

Om dat te kunnen doen, kreeg ik tramadol-vloeibaar voorgeschreven.

De eerste 10 mg er af ging zonder problemen. Bij de 2^e stap had ik er meer weet van. Toen ben ik overgestapt op do-it-yourself-farmacie; met behulp van een zg. diabetesspuitje (met streepjes van 0,1 ml) ging ik zo langzaam mogelijk naar beneden.

Zelfs dat ging niet ongemerkt; ik zocht afleiding in bezigheden in de keuken. Om een uur of vier in de middag kwam er een onrust naar boven die ik het beste kon bedwingen met me concentreren op uitproberen van nieuwe recepten.' Altijd goed blijven eten! ' zeiden m'n ouders vroeger.

Een klein wandelingetje met als beloning een halve aflevering van 'The incredible doctor Pol' was ook een van mijn tactieken. Daar loop je toch niet mee te koop als fervente liefhebber van VPRO-documentaires, maar ik stond het mezelf toe om me door deze moeilijke periode heen te worstelen.

's Morgens in bed dacht ik regelmatig aan zo'n 'down cow' van dokter Pol. Te lang blijven liggen kan voor een koe de dood betekenen. Ze moet en zal opstaan, anders is het einde verhaal.

En wat zijn er toch veel boeken over andermans ellende! In de bibliotheek was het telkens een hele toer om iets vrolijks te vinden. Voor mij waren heel geschikt korte verhalen over bijvoorbeeld de belevenissen van mensen die naar Frankrijk of Italië verhuizen. Telkens een brokje lezen(niet te lang moeten focussen, niet te lang zitten) over veelal hilarische toestanden sleepten me door de dag.

Alles overziend denk ik dat artsen een lichtgevende tiara op hun hoofd moeten zetten met de tekst TIJDELIJK! als ze tramadol (maar ook benzo's, antidepressiva) voorschrijven.

Dat recept zou een startpunt moeten zijn van een lange weg van begeleiding. Eerst zorgen voor minder pijn, dan onverwijld kijken hoe het verder moet. Patiënten geen kans geven onder te duiken met telkens een nieuwe voorraad medicatie, waarmee hun perspectief op verbetering steeds kleiner wordt.

25 september 2021, Pauline Dinkelberg

pauline@verenigingafbouwmedicatie.nl