

Huisarrest? Denk aan de effecten van een nieuwe heup en duikbellen

Het op de heupen krijgen om na een operatie weer te duiken

Ik ben 59 jaar oud en heb twee maanden geleden een nieuwe heup gekregen na een auto ongeluk. Ik ben helemaal hersteld en ben begonnen met een door mijn arts voorgeschreven programma om mijn spieren te versterken. Ik ben sinds een aantal jaren gebrevetteerd en wil het duiken niet opgeven. Wanneer zou het veilig zijn om weer te gaan duiken en zijn er ook problemen met duiken na een operatie voor een nieuwe heup?

DAN lid

De grootste zorg voor iedere soort inspanning na het krijgen van een nieuwe heup is dat de operatieplek en het bot volledig hersteld moeten zijn.

Het meest waarschijnlijk is dat het je weer vrij staat om te gaan duiken als:

- a) je arts je toestemming geeft voor volledige activiteiten; en
- b) en je weer in staat bent om oefeningen te doen en je dagelijkse activiteiten weer op kunt pakken.

Hier is waar het om gaat: je moet je volledige gewicht op je heupen kunnen dragen; daarnaast moet je geen problemen hebben zoals pijn, zwellingen of stijfheid. Er is geen groot verschil tussen de fysieke belasting van je heup tijdens een sessie in de sportschool en tijdens het duiken. Zo lang er maar een toereikende bloedstroom is om te helpen bij het uitwassen van stikstof is een probleem onwaarschijnlijk. Als jij - en je lichaam - positief antwoorden op dit voorbehoud, kun je beginnen je eerste duik met je nieuwe heup te plannen. Maar doe het wel kalm aan.

Net als bij iedere soort verwonding en weer gaan duiken, bestaat er geen garantie dat je geen verwonding aan je heup zult oplopen. Het grootste risico voor duikers is echter de hoeveelheid blootstelling (diepte en tijd) aan stikstof. Het kan verstandig zijn om conservatief te duiken door niet meer zo diep, zo lang of zo vaak te gaan als je weer gaat duiken.

Geraakt zijn door het duiken

Ik ben het weekend gaan duiken, maakte drie duiken per dag met de laatste rond de middag op zondag. Ik had beide dagen wat moeite met klaren en op de laatste dag kreeg ik een reversed block (oorbarotrauma tijdens de opstijging). Ik kan goed horen en heb geen pijn, maar aan de zijkant van mijn nek heb ik een paar kleine bobbeltjes waar ik op kan duwen zonder dat het pijn doet. Heeft u daar wel eens eerder van gehoord?

DAN lid / instructeur

Dit wordt een subcutaan emfyseem genoemd, een ernstig klinkende naam, maar gelukkig met een remedie. Waar komen deze bobbeltjes echter vandaan? Het is waarschijnlijk dat deze ingesloten lucht van origine van een longbarotrauma af is gekomen: soms staan de longen onder een te hoge druk bijvoorbeeld wanneer we problemen met het klaren hebben.

Luchtbelletjes komen normaliter niet onder de huid van de nek - of ergens anders in de lichaamsweefsels - voor. Het is niet waarschijnlijk dat jouw belletjes uit je middenoor komen, maar long- en oorbarotrauma

kunnen tegelijkertijd voorkomen.

Een middenoorbarotrauma bij een opstijging leidt je aandacht af van het open houden de luchtweg; en dat kan ook gebeuren tijdens de handeling van het klaren van verstopte Buizen van Eustachius. Het rommelvlies kan ook gemakkelijk beschadigd raken of een van de meer delicate interne membranen die te maken hebben met geluidsoverdracht binnen in het oor. Een kort ogenblik mag echter geen pijn of andere symptomen geven (zoals tuiten of een galmend geluid, of gedempt gehoor).

Een barotrauma kan optreden als we met kracht proberen de sinussen en/of het middenoor te klaren. Dit kan zelfs de druk in de luchtruimtes in de long verhogen en hele kleine openingetjes in het longweefsel creëren; dit laat een hoeveelheid lucht naar de schouder, nek of zelfs het gezicht stromen.

De verwonding kan ontstaan tijdens een eerdere duik en de herhalingsduiken kunnen ervoor zorgen dat er kleine hoeveelheden lucht hun weg naar de nek vinden. Duikers hebben misschien de luchtbellen niet in de gaten, tenzij ze symptomen ontwikkelen zoals de bellen voelen bewegen, een verandering van de stem, zwelling van of druk in nek en gezicht.

Hoewel het niet mogelijk is om te precies aan te geven hoe dit ontstaan is, is het voor jou het beste om een locale keel- neus- en oorarts te raadplegen voordat je weer gaat duiken. Er bestaat ook nog een mogelijkheid van een niet gediagnosticeerd pulmonaal probleem die dit veroorzaakt heeft. Een longoverdrukverwonding is een contra-indicatie voor verder duiken totdat je door een duikmedisch deskundige gezien bent.