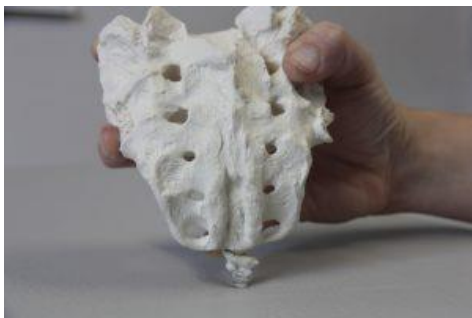


## Wat is NIMOC?

NIMOC is de afkorting van Non-Invasive Mobilization of the Os Coccyx. Dit betekent een uitwendige behandeling van het os coccygis. In gewoon Nederlands is dit een herstel van de afwijkende stand van het stuitje door een heel milde, uitwendige beweging. De kortdurende mobilisatie wordt in zit uitgevoerd en is bijna nooit pijnlijk of belastend voor de patiënt.



Het stuitje kan door een val op je billen of een bevalling een afwijkende stand krijgen. Dit kan kort geleden, maar soms ook heel erg lang geleden ontstaan zijn, waarbij de klachten langzaam verergeren. En wie is er als kind nu nooit een keer van de glijbaan of op het ijs (te) hard op zijn billen/stuit terecht gekomen?



Deze NIMOC is een ‘nieuwe’ behandelmethode van de (bekken)fysiotherapeut voor het behandelen van rug- en bekkenklachten, waaronder stuitpijn. Deze methode geeft een extra mogelijkheid voor de (bekken)fysiotherapeut om patiënten met stuitpijn, bekkenpijnklachten, liesklachten en anuskrimp te behandelen; met verbazingwekkende resultaten. Maar ook bij patiënten met incontinentieklachten voor urine of ontlasting, seksuele pijnklachten of patiënten die moeite hebben om de urine of ontlasting kwijt te

raken, wordt vermindering van de klachten gezien. Verder wordt er vermindering van pijn gerealiseerd bij patiënten met rugklachten.

Wanneer de stand van het os coccygis meespeelt, wordt vaak gezien dat de patiënten met rugklachten niet lang kunnen staan en/of zitten maar ook pijn hebben bij het gaan staan vanuit zit. De NIMOC is geen behandeling op zich maar wordt vaak gecombineerd met triggerpointbehandeling. Triggerpoints zijn punten of knopen in spieren die vaak heel pijnlijk zijn. De triggerpoints worden behandeld door op deze punten druk te geven, of met dry needling. Er wordt dan met een heel dun naaldje in de spierknopen de spier behandeld.

Het komt niet sporadisch voor dat patiënten met ernstige klachten, die al tientallen jaren aanwezig zijn, na de NIMOC behandeling veel minder klachten hebben of zelfs klachtenvrij zijn.

