

NIEUWE BEHANDELMETHODE IN DE PIJNREVALIDATIE



Bert Hofstra

Het Centrum voor Revalidatie is één van de vier Ontwikkelcentra Pijnrevalidatie in Nederland en het Pijnrevalidatieteam ziet daarom de ontwikkeling van behandelprogramma's als één van de voornaamste taken; de introductie van de HeartMath-methode is zo'n innovatie. De methode blijkt een waardevolle aanvulling te zijn op het bestaande behandel aanbod. Bert Hofstra, fysiotherapeut van het Pijnrevalidatieteam, vertelt over zijn ervaringen met deze nieuwe methode.

"Twee jaar geleden kwam ik in aanraking met het interactieve biofeedbacksysteem van HeartMath. Ik was, ondanks enkele kritische kanttekeningen, meteen enthousiast en kocht de software. Proefondervindelijk kan ik zeggen dat het effect verrassend en inspirerend was. Ik verdiepte me in de literatuur en de wetenschappelijke onderzoeken van HeartMath en volgde de basiscursus Professional Trainer. Het Pijnrevalidatieteam ondersteunde een *pilot study* naar de toepassingsmogelijkheden van HeartMath.

Inmiddels zijn we twee jaar verder en vele ervaringen rijker. De methode blijkt goed aan te sluiten bij onze behandelprogramma's. We hebben daarom besloten de methode op te nemen in ons behandel aanbod. Dit voorjaar ben ik geslaagd voor de Licentie Training, ik ben nu een gecertificeerd HeartMath-Provider."

DIRECT ERVAREN WAT ER GEBEURT

Bij de HeartMath-methode (HM) ligt het aangrijpingspunt primair bij de emotie. Het veronderstelde werkingsmechanisme wordt gezocht in de stressfysiologie. HM beschrijft de relatie tussen het autonome zenuwstelsel, emoties, gedachten en gedrag. Naast de wederkerige beïnvloeding van het autonome zenuwstelsel en de cortex gaat HM er vanuit dat het hart naast de pompfunctie ook een belangrijke functie heeft in het positief beïnvloeden van het autonome zenuwstelsel en daarmee ook op ons denken, de cortex. Op basis van onderzoek naar de relatie tussen het autonome zenuwstelsel en hartritmevariabiliteit heeft HM geconstateerd dat patronen in hartritmevariabiliteit een incoherent (ongeordend, chaotisch) verloop kunnen hebben, maar ook een coherent (geordend) verloop. Incoherente patronen worden gezien wanneer de aandacht 'in het hoofd zit' (veel

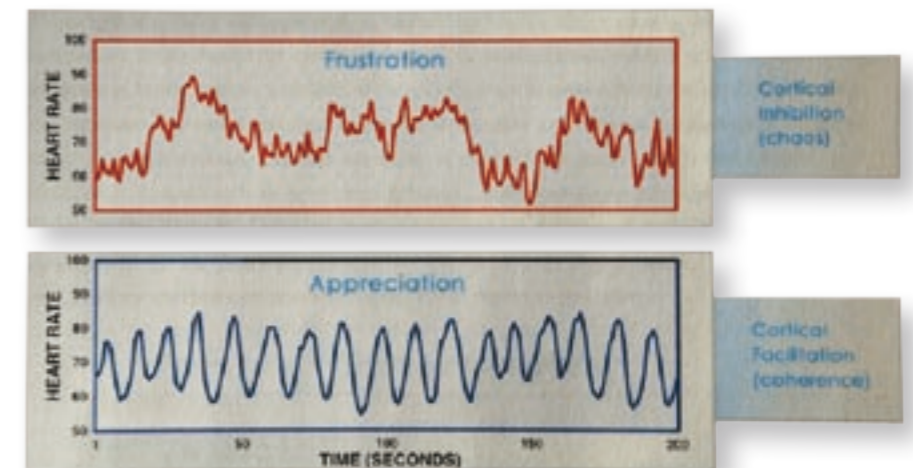
nadenken, zorgen maken, dus sympatische activiteit) en bij negatieve emoties, zoals frustratie. Een coherent patroon staat voor een optimale balans in het autonome zenuwstelsel tussen sympathicus en parasympaticus en wordt gezien bij positieve emoties zoals waardering en bij een rustige, diepe ademhaling.

Via een sensor aan de vinger of het oor meet het biofeedbacksysteem hartritmevariabiliteitspatronen en zet het signaal om in een grafiek, voor de patiënt zichtbaar op het beeldscherm. Door deze directe, interactieve methode ervaren patiënten direct wat er in en met hun gebeurt. Met gerichte aandachtsoefeningen volgens het Stress Relief Programma worden patiënten zich bewust van hun reactiepatronen op stress. Daarnaast leren ze op welke wijze ze 'coherent' kunnen worden en hoe ze dat kunnen toepassen in stressvolle situaties.

ONRUSTIG EN OVERACTIEF

Hofstra: "Uit de *pilot study* blijkt dat de meeste patiënten die we indiceerden voor de HM-module, behoren tot de groep *over-users*. Kenmerkend voor deze patiënten zijn de innerlijke onrust en het onvermogen tot rust te komen; ze zijn en blijven overactief. De pijn speelt hierin vaak een belangrijke onderhoudende rol. Het (on)bewuste verzet hiertegen - het niet willen of kunnen voelen - maakt hen geschikt voor de HM-methode. Uit het onderzoek blijkt ook dat de methode, behalve een effectief middel voor stressmanagement, effectief is om beter te leren omgaan met pijn. Patiënten worden zich bewust van de relatie tussen pijn, lichaam, gedachten en emoties en de methode geeft direct handvatten ter verbetering van het functioneren. Daardoor durven en kunnen patiënten weer tot rust komen. Door het aan den lijve ervaren én de feed-

De HeartMath-methode is ontwikkeld door het non-profit HeartMath Institute dat in 1991 is opgericht door Doc Childre in Californië. De methode leidt tot hogere prestaties, betere gezondheid en een toegenomen gevoel van welbevinden. Het programma is bedoeld voor zowel individuen als voor organisaties. De kracht van het programma ligt in de combinatie van eenvoud en effect. Zie ook www.heartmathbenelux.com. Daar vindt u onder meer een uitvoerige literatuurlijst over het onderwerp.



Bron: HeartMath Instituut

back via het scherm ontstaat snel inzicht in de onderhoudende factoren van het pijnprobleem."

ACCEPTATIEGERICHT PROCES

Pijnrevalidatie gaat uit van een actieve participatie van de patiënt en de bereidheid tot gedragsverandering te komen. De behandeling vindt plaats in een biopsychosociale context en is gericht op het opheffen of verminderen van factoren die normaal belast functioneren in de weg staan. Bij de cognitieve gedragstherapie zijn de gedachten van de patiënt over pijn, gevoelens, gedrag en de invloed daarvan op het dagelijkse functioneren het aangrijpingspunt. In de cognitief-somatische benadering is dat het lijfelijk ervaren van fysiek belastende situaties en de pijn en gedachten die de patiënt daarbij heeft. De HM-methode lijkt ook aan te grijpen op het acceptatiegerichte proces. Patiënten worden zich bewust van hun verzet en compensatiegedrag jegens pijn. Met aandachtstraining ontwikkelt de patiënt vaardigheden om pijn te leren accepteren en tot ander gedrag over te gaan.

"Mensen ervaren en zien op het scherm wat verzet tegen pijn en innerlijke onrust doen met hun hartritme en hartcoherentie. De HM-methode is een aanvulling op de fysieke training in het behandelprogramma, waarin patiënten ervaren wat belastende activiteiten met hun doen en hoe ze daar op een adequate manier mee kunnen omgaan," aldus Hofstra.

Ook andere leden van het Pijnrevalidatieteam scholen zich nu in de HM-module; de methode is officieel onderdeel geworden van de pijnrevalidatiebehandeling. Daarnaast wordt - in het kader van het onderzoeksspeerpunt Pijn en Arbeid - onderzoek gedaan naar hoe de HeartMath-methode kan bijdragen aan normaal belast functioneren in werk en privéleven bij mensen met chronische pijnklachten.

Voor meer informatie kunt u mailen naar: b.hofstra@cvr.umcg.nl.