

Weg met die vermoeidheid?

Moeheid aanpakken: lichaamsbeweging, emoties en negatieve gedachten

In twee eerdere artikelen werden de volgende beïnvloedende factoren van moeheid besproken: ernstig overgewicht, ziekteactiviteit, hormonen, slaap en slaap-waak ritme. Dit laatste artikel gaat over lichaamsbeweging, emoties en negatieve gedachten.

Is het mogelijk om in veertig minuten te leren hoe een probleem aangepakt kan worden dat misschien al wel vijf, tien of twintig jaar bestaat? Dat lijkt een onmogelijke opgave als het om chronische moeheid gaat. Toch hebben de wetenschap en klinische praktijk wel wat te bieden. Bijna honderd mensen waren nieuwsgierig naar de mogelijkheden. Ze bezochten een workshop waarin handreikingen werden geboden voor de aanpak van moeheid. De reden om deze workshop te geven, lag in goede resultaten van een behandeling van ernstige moeheid.

Mensen verschillen

Er is niet één model dat chronische moeheid voor alle mensen kan verklaren. Veel factoren kunnen moeheid beïnvloeden en er zijn bovendien veel gevolgen van moeheid. Deze factoren kunnen met een speelgoedmobiel in beeld worden gebracht. Dat is zo'n apparaat dat je aan het plafond hangt en waaraan diertjes of andere onderdelen hangen. Als één onderdeel beweegt, dan gaat de rest ook bewegen. Elk onderdeel van het speelgoedmobiel beïnvloedt elk ander onderdeel. Iedere kindermobiel is anders. Bij de ene mobiel wordt de beweging vooral bepaald door één zwaar onderdeel, terwijl bij andere mobielen veel

kleine onderdelen even zwaar en bepalend zijn voor de bewegingen. Zo verschillend als speelgoedmobielen zijn, zo verschillend zijn mensen ook. Bij sommige mensen beïnvloedt één factor alle andere factoren en bij andere mensen zijn er veel factoren die elkaar beïnvloeden. Ieder moet voor zichzelf ontdekken welke factoren de eigen moeheid beïnvloeden. In tabel 1 staan zes factoren weergegeven die moeheid kunnen beïnvloeden. Lichaamsbeweging, emoties en negatieve gedachten hebben bij sommige mensen een behoorlijke invloed op de moeheid.

Tabel 1. Factoren die moeheid kunnen beïnvloeden

De mate waarin één of meer van onderstaande factoren van invloed zijn op chronische moeheid verschilt van persoon tot persoon:

1. Ziekteactiviteit en hormonen.
2. Ernstig overgewicht.
3. Slaap en slaap-waak ritme.
4. Lichaamsbeweging.
5. Emoties en negatieve gedachten.
6. Een andere invloed (bijvoorbeeld pijn).

Lichaamsbeweging

Hoe tegenstrijdig het ook mag klinken, beweging helpt om moeheid te verminderen. Ook leidt het tot verbetering van het functioneren, de gezondheid en de stemming. Veel mensen hebben baat bij programma's die zijn gericht op een geleidelijke opbouw van beweging of 'low fitness-training'. In deze programma's wordt gestart met een niveau van bewegen dat iemand makkelijk aankan en is er sprake van geleidelijke opbouw. Fysiotherapeuten bieden deze programma's aan en begeleiden ze. Wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat bewegingstherapie



Figuur 1. Wat ziet u als u naar de foto kijkt?

Uw eerste reactie zal zijn dat de mensen rechts groter zijn dan de mensen links, maar u weet waarschijnlijk meteen dat dit een misleiding is. Feitelijk is de kamer misvormd. De tegels rechts zijn kleiner dan de tegels links, het plafond is rechts lager, de achtermuur rechts staat dichterbij en de tegels en vakken waarin de jongens zitten zijn niet vierkant of rechthoekig maar hebben de vorm van een parallellogram. Als we in het midden van de kamer door een gat kijken, dan zien we echter grote mensen rechts en kleine mensen links; ook al weten we dat ze even groot zijn. Ons brein is zo gewend om naar vierkante en rechthoekige kamers te kijken, dat we het moeilijk anders kunnen zien; zelfs als we weten dat het niet klopt.

zorgt voor vermindering van chronische moeheid. Toch is jaren later bij sommigen het bewegen weer tot een nulpunt gedaald. Het is daarom belangrijk om te weten hoe het bewegen langer volgehouden kan worden. In tabel 2 staan zes tips om het bewegen vol te houden.

Emoties

Bij sommige mensen spelen emoties een rol bij het voortbestaan van moeheid. Bijvoorbeeld angst voor letsel kan mensen ervan weerhouden om te bewegen. Angst en zorgen kunnen mensen ook uit hun slaap houden. Sommige mensen voelen zich somber, hebben weinig zin om nog iets te ondernemen en hebben minder interesse in wat er om hen heen gebeurt dan vroeger. Het kan zijn dat dit voortekenen zijn van een depressie of dat er misschien al sprake is van depressie. Als er sprake is van angst of depressie, dan is het goed om hulp te zoeken via de huisarts. Die kan bijvoorbeeld helpen bij de verwijzing naar een psycholoog.

Negatieve gedachten

Bij sommige mensen is er sprake van overheersende negatieve gedachten zoals: ik heb altijd pech; niets helpt tegen moeheid; wat ik ook probeer, ik word er alleen maar slechter van; en ik moet dit doen (in plaats van ik wil dit doen). Het hebben van ernstige negatieve gedachten, wordt ook wel 'catastroferen' genoemd. Dat is een extreem negatieve houding ten aanzien van feitelijke of te verwachten moeheid.

Tabel 2. Tips om het bewegen vol te houden

- 1. Stop op tijd.** Ga niet door met bewegen totdat je ontzettend moe bent, maar bouw de beweging geleidelijk op volgens een schema. Als je stopt met bewegen terwijl het nog leuk is, dan heb je volgende keer ook weer zin om te bewegen.
- 2. Kies zelf.** Denk goed na over wat je echt zelf wilt. Als je iets kiest wat je zelf wilt doen dan zal je die activiteit eerder blijven uitvoeren. Misschien vind je het belangrijk dat je zelf nog boodschappen kunt doen of de kinderen naar school kunt brengen. Dat zou kunnen betekenen dat fietsen of wandelen de beste bewegingsactiviteit is.
- 3. Zorg dat je het kunt.** Zorg dat je de bewegingsactiviteit goed kunt. Dansen houd je beter vol als je hebt geleerd hoe het moet. En als je in een fitnesscentrum wilt sporten, dan is het handig om te weten hoe de apparaten werken. Deskundigen kunnen je helpen. Als je er moeite mee hebt om iets uit een kastje boven je hoofd te pakken, herhaal dan de beweging een paar keer totdat het makkelijker gaat. Tenslotte helpt het als je de lat niet te hoog legt. Als je wel vijf kilometer kunt fietsen en niet tien kilometer, dan is het beter om vijf kilometer te fietsen. Lukt het niet met een gewone fiets, dan kan het misschien wel met een elektrische fiets.
- 4. Beweeg samen.** Samen met anderen bewegen is gezellig. De ander kan je steunen en aanmoedigen als het even wat moeilijker gaat. Op internet staat een filmpje van ouderen die samen een hip-hop danscursus volgden. Ze hadden veel lol bij het bewegen en met het herhalen van kreten die bij hip-hop horen. De andere mensen maakten het bewegen tot een gezellige activiteit.
- 5. Wat en wanneer.** Maak duidelijke afspraken over de bewegingsactiviteit: wanneer, waar, met wie en hoe lang... 'Ik ga iedere maandag om half tien met een buurvrouw wandelen, iedere woensdag om tien uur naar een gymklasje en iedere vrijdag na het ontbijt op de fiets naar de markt.' Deze concrete voornemens helpen beter dan algemene voornemens, zoals 'ik wil wat meer gaan bewegen'.
- 6. Geniet.** De allerbelangrijkste tip is om een prettige bewegingsactiviteit te kiezen. Ik ken iemand met een chronische aandoening, die gepassioneerd raakte door fotograferen. Om mooie natuurfoto's te kunnen maken moest ze soms hele stukken lopen. Dankzij haar fotografiehobby ging ze steeds meer bewegen. Deze bewegingsactiviteit houdt ze nog steeds vol, want het geeft haar veel plezier.

Catastroferen wordt gekenmerkt door

- constant piekeren
- gevoelens van hulpeloosheid en
- uitvergroten. Met uitvergroten wordt bedoeld dat de moeheid en andere problemen nog ernstiger worden gepresenteerd dan ze al zijn.

Negatieve gedachten zijn vaak automatisch en moeilijk af te leren. Kijk bijvoorbeeld naar figuur 1. Zelfs als je weet hoe je wordt misleid, dan is het nog moeilijk om iets anders te bekijken. Zo ook met negatieve gedachten. Je weet dat het nutteloos is om zo te denken en dat het eigenlijk niet zou moeten, maar de gedachten komen toch steeds op. Negatieve gedachten worden ook wel niet-helpende gedachten genoemd.

In cognitieve therapie leer je om niet-helpende en helpende gedachten te onderscheiden. Deze kennis gebruik je om je leven een andere wending te geven. Het woord 'cognitief' verwijst naar gedachten. Vaak is therapie niet alleen gericht op gedachten, maar ook op gedrag dat helpt om bijvoorbeeld hulpeloosheid, angst of somberheid te overwinnen. Dat wordt dan 'cognitieve gedrags-therapie' genoemd en het wordt meestal gegeven door psychologen.

Misschien helpen ook nieuwe therapieën zoals ACT tegen negatieve gedachten. De A staat voor accepteren, de C voor 'zich willen inzetten om te veranderen' (commitment) en de T voor therapie. Binnen ACT leer je om niet-helpende gedachten los te laten in plaats van er zinloos tegen te vechten. Ook leer je om je leven zinvoller in te richten.

Leefstijl

Lichaamsbeweging of emoties en negatieve gedachten hebben bij sommige mensen een belangrijke invloed op de moeheid. Iedereen is anders en iedereen moet zelf ontdekken welke factoren vooral belangrijk zijn voor het beïnvloeden van de eigen moeheid (zie tabel 1). Belangrijk is wel te weten dat bij de huidige kennis een gezonde leefstijl nog het beste medicijn tegen moeheid is. Het is niet eenvoudig om de leefstijl te veranderen, maar het is de moeite waard om het te proberen. Als het niet lukt om zonder hulp in beweging te komen, zoek dan hulp bij een fysiotherapeut. Als het niet lukt om negatieve emoties en gedachten te overwinnen, zoek dan via de huisarts hulp van een psycholoog. Niemand hoeft zich te schamen om hulp te vragen bij het werken aan vermindering van de moeheid en verbetering van de kwaliteit van leven.

Rinie Geenen en Charlotte Dewsaran-van der Ven

«

ADVERTENTIE

Medische toepassing van contactlenzen

Visser Contactlenzen is specialist in contactlenzen op medische indicatie. Denk aan aandoeningen zoals:

- Extreem droge ogen, zoals bij het syndroom van Sjögren
- Keratoconus

Samen met de behandelend oogarts helpen we patiënten verder. U vindt ons in verschillende ziekenhuizen op de **polikliniek oogheelkunde**. Voor een overzicht van al onze locaties verwijzen wij u naar onze website.

VISSER

contactlenzen

comfortabel & veilig

T 088 - 900 80 80

I www.vissercontactlenzen.nl

