



## COLUMN RINIE GEENEN

# Omdenken

Met hersenscans kan het functioneren van de hersenen van mensen worden onderzocht. Het is al lang bekend dat de hersenen van mensen met fibromyalgie gemiddeld sterkere reacties op prikkels laten zien. Nog opvallender zijn de resultaten van onderzoek in de afgelopen tien jaar. Er is met hersenscans vastgesteld dat bij mensen met fibromyalgie de omvang van de grijze stof in de hersenen kleiner is dan bij anderen.

### Grijze cellen

Er is veel onderzoek gedaan naar lichamelijke afwijkingen bij mensen met fibromyalgie. Afwijkingen in de spieren zijn daarbij maar zelden gevonden, wel dus opvallende bevindingen in de hersenen zoals gemiddeld relatief weinig grijze cellen. Dat zou vooral gelden voor mensen die ouder zijn en al langer fibromyalgie hebben. Voor mensen met fibromyalgie is het vaak een opluchting als overtuigend lichamelijke afwijkingen worden aangetoond. Er zijn immers nog steeds mensen die niet in het bestaan van fibromyalgie geloven.

### Leren en bewegen

Het is echter niet zo dat alle mensen met fibromyalgie relatief weinig grijze cellen hebben. Ook is onduidelijk wat dergelijke afwijkingen in de hersenen precies betekenen. Misschien spelen ze een rol in de oorzaak van de pijn. Maar het kan ook zijn dat de afname van grijze cellen een gevolg is van pijn en de daarmee samenhangende problemen zoals een verstoorde slaap. Mensen met fibromyalgie komen misschien ook minder in nieuwe omgevingen. Als mensen vaak in nieuwe omgevingen komen of nieuwe dingen leren, dan nemen hun grijze hersencellen weer toe; dat is onafhankelijk van leeftijd. Tenslotte speelt ook de lichamelijke conditie een rol. Hoe beter de conditie, hoe meer grijze cellen.

### Troost

Allereerst is dus bewezen dat bij fibromyalgie inderdaad sprake is van lichamelijke afwijkingen. Dat helpt misschien in het verkrijgen van meer erkenning voor fibromyalgie. Ten tweede geldt dat deze afwijkingen in de hersenen mogelijk weer ongedaan gemaakt kunnen worden door te bewegen, te denken en in nieuwe omgevingen te komen. Een verminderde omvang van grijze cellen in de hersenen is dus geen noodlot. Het kan nog veranderen, ook op oudere leeftijd. Het onderzoek toont echter niet aan dat fibromyalgie wordt veroorzaakt door veranderingen in de hersenen. Eigenlijk is het dus ook een beetje een droevig verhaal, want die oorzaak zouden we zo graag willen weten.

### Hersengymnastiek

Met het ouder worden neemt het lichaamsgewicht vaak toe. Aan de andere kant nemen er ook veel dingen af: we krijgen minder haren op ons hoofd, de sterkte van onze botten en spieren neemt af en we hebben minder grijze hersencellen. Het goede nieuws is dat het mogelijk lijkt om de afname van grijze cellen een halt toe te roepen door anders te denken en te doen. Grijze cellen nemen toe als mensen meer bewegen en puzzels oplossen, denkspelletjes doen of iets leren zoals jongleren. Het lijkt vooral belangrijk dat energie wordt ingezet om nieuwe dingen te bedenken en te doen. Dat zouden we 'omdenken' of 'omdoen' kunnen noemen. Het is de moeite waard om dit te proberen, ook al weten we helaas niet of daarmee de ernst van fibromyalgie minder wordt.

### Rinie Geenen

Prof. dr. Rinie Geenen (1955) geeft psychologie-onderwijs aan de Universiteit Utrecht en doet onderzoek naar emotionele, sociale en biologische aspecten van reumatische aandoeningen.

