

Bedreigende en kalmerende invloeden bij fibromyalgie

‘Over je grenzen gaan’, ‘lichamelijke symptomen’, en ‘slecht slapen’ bleken de grootste bedreigingen voor mensen met fibromyalgie in een onderzoek van de Universiteit Utrecht. ‘Een goede balans tussen inspanning en ontspanning’, ‘rust of een pauze nemen’ en ‘een rustige omgeving’ werden het meest kalmerend genoemd. De ervaringen van mensen verschilden enorm; wat voor de ene persoon een bedreiging of kalmering is, is dat nog niet voor een ander.

Tekst: Rinie Geenen, Eefje Overgaauw, Raffaella Papi, Zev E.C. Reerds, Renate Schelwald, Tulasi Pino, Eva Anagnostaki & Yliane Prent

De precieze oorzaak van fibromyalgie is onduidelijk. Waarschijnlijk kunnen meerdere oorzaken tot pijn en andere lichamelijke symptomen leiden. Het brein lijkt daarin een rol te spelen. Aangestuurd door onbekende processen laat het brein in de vorm van pijn weten dat er iets aan de hand is. Het brein staat onder invloed van allerlei invloeden van buitenaf zoals stressvolle gebeurtenissen of kleinerende uitspraken van anderen en van binnenuit. Denk daarbij aan gevoelens, gedachten

of een ontstekingsproces. Deze invloeden kunnen symptomen versterken of verminderen. Wij onderzochten bedreigende en kalmerende invloeden op lichamelijke symptomen.

Onderzoeksmethode

Meer dan duizend mensen met aanhoudende lichamelijke symptomen vulden online een vragenlijst in. Dit betrof voornamelijk mensen met fibromyalgie, een reumatische aandoening, chronisch vermoeidheidssyndroom of prikkelbaredarmsyndroom.

Er werd gevraagd om bedreigingen te noemen die een gevoel van gevaar, onheil, schade of onveiligheid teweeg kunnen brengen. Ook werd gevraagd naar kalmerende invloeden die een gevoel van kalmte, welzijn, veiligheid of sociale verbondenheid teweeg kunnen brengen. Uit dit onderzoek werden 40 bedreigingen en 40 kalmerende invloeden geselecteerd en op kaartjes gezet. Deelnemers aan het onderzoek legden de kaartjes bij elkaar die zij qua betekenis bij elkaar vonden horen. Daarnaast



'Het brein reageert vrijwel automatisch op bedreigingen, daardoor kunnen we snel beschermende maatregelen nemen.'

ordenden zij de kaartjes van minst naar meest bedreigend en van minst naar meest kalmerend. Dit artikel beschrijft de resultaten van 77 mensen met fibromyalgie die aan dit onderzoek meededen: 75 vrouwen en 2 mannen tussen 22 en 65 jaar.

Bedreigingen

Het brein reageert vrijwel automatisch op bedreigingen. Dat is gunstig, want daardoor kunnen we snel beschermende maatregelen nemen. Er zijn echter ook mensen die te vaak bedreigingen ervaren, bijvoorbeeld door steeds opkomende herinneringen aan een ernstig ongeval, doordat ze lang geleden van een overbezorgde ouder hebben geleerd om constant op hun hoede te zijn of omdat de huidige gevolgen van een aandoening beangstigend zijn. Dergelijke bedreigingen zouden het brein kunnen aanzetten om met een toename van pijn, vermoeidheid en andere lichamelijke symptomen te reageren.

Wij vonden vier groepen van bedreigingen.

1. Lichamelijke symptomen en belemmeringen
 - a. Weersomstandigheden, prikkels zoals geluid en straling
 - b. Substanties die men consumeert zoals voedsel, drank of medicijnen
 - c. Niet bewegen of lang eenzelfde houding aannemen
 - d. Lichamelijke symptomen, infecties
2. Fysieke belasting
 - a. Drukke, te veel activiteiten
 - b. Lichamelijke inspanning
3. Emotionele stress
4. Sociale druk

Top 10 bedreigende factoren

1. Over je grenzen gaan ^{(2a)*}
2. Een lichamelijk symptoom, zoals pijn, vermoeidheid of stijfheid ^(1d)
3. Slecht slapen ^(1d)
4. Te weinig tijd om te rusten ^(2a)
5. Gestrest of gespannen zijn ⁽³⁾
6. Geen energie hebben ^(1d)
7. Lang een bepaalde houding aannemen ^(1c)
8. Ontstekingsactiviteit, een infectie, koorts of andere ziekteactiviteit ^(1d)
9. Zorgen hebben ⁽³⁾
10. Meerdere activiteiten gepland hebben ^(2a)

*het cijfer tussen haakjes verwijst naar de (sub)groep waarbinnen de factor viel

De onderzoeksdeelnemers beoordeelden de bedreigingen zeer verschillend. Wat de ene persoon een ernstige symptoomversterkende bedreiging noemde, was voor een andere persoon nauwelijks een bedreiging. We konden wel een top 10 opmaken van factoren die gemiddeld als meest bedreigend werden ervaren.

Kalmering

Gelukkig beschikken mensen ook over een kalmeringssysteem. Bij een jong kind bieden allereerst de ouders kalmering en veiligheid. Later leert het kind om zichzelf te kalmeren. Wie over een goed kalmeringssysteem beschikt, kan omgaan met spanning en verdriet, voelt zich veilig en geborgen en heeft vertrouwen in de liefde en zorg van anderen. Bij sommige mensen werkt het kalmeringssysteem beter dan bij anderen.

Wij vonden vier groepen van kalmerende factoren. De mensen beoordeelden ook de kalmeringen zeer verschillend. Voor de ene hielp de ene kalmering om

symptomen te verlichten, terwijl voor een ander een totaal andere kalmeerder effectief was. We maakten ook een top 10 van factoren die gemiddeld als meest kalmerend werden ervaren.

Omgaan met bedreigingen en kalmerende factoren

Een goed werkend kalmeringssysteem helpt in de omgang met bedreigingen, maar bedreigingen kunnen ook zelf aangepakt worden.

De precieze aanpak hangt af van de aard van de bedreiging. Zo kunnen angsten verminderen door jezelf geleidelijk, in kleine stappen, weer bloot te stellen aan de bedreiging. Voor de aanpak van traumatische herinneringen aan negatieve levensgebeurtenissen is vaak professionele hulp nodig. De therapeut kan bijvoorbeeld vragen om aan de gebeurtenis terug te denken, terwijl een afleidende situatie wordt aangeboden (EMDR). Deze aanpak helpt om de gevolgen van het trauma te verzachten. Mindfulnessstraining en compassie-



'Een goed werkend kalmeringssysteem helpt in de omgang met bedreigingen.'



De onderzoeksgroep van de Universiteit Utrecht: Eva Anagnostaki, Yliane Prent, Tulasi Pino, Eefje Overgaauw, Raffaella Papi, Rinie Geenen, Zev Reerds en Renate Schelwald

training kunnen het kalmeringssysteem versterken. In mindfulnessstraining leer je om negatieve gevoelens en gedachten te ervaren zonder erdoor overspoeld te worden. Je veroordeelt je gedachten en gevoelens niet, maar bekijkt ze zoals ze zijn, zonder ze te willen veranderen. Ook lichamelijke symptomen worden niet genegeerd of veroordeeld. In compassietraining leer je om zachtaardig voor jezelf en anderen te zijn en dat je niet de enige bent die lijdt en onvolkomenheden ervaart.

Toepassing

Onderzoekers van de Universiteit van Coimbra (Portugal) en de Universiteit Utrecht verrichten verder onderzoek naar deze factoren en naar behandelingen toegespitst op deze factoren. De

kennis uit het huidige onderzoek kan ook nu al worden gebruikt om voor individuele mensen in beeld te brengen welke bedreigende en kalmerende factoren ze belangrijk vinden, zodat ze daaraan kunnen werken. Ook kan worden onderzocht of veranderingen in deze invloeden leiden tot vermindering van symptomen en verbetering van de stemming en het functioneren. Ten slotte is het nuttig om te onderzoeken of deze factoren samenhangen met biologische factoren zoals activiteit in het brein en hormonen. Psychische gebeurtenissen hebben namelijk fysiologische reacties (en soms ook aanhoudende veranderingen) tot gevolg die weer gevolgen kunnen hebben voor symptomen. Er is wel al wat onderzoek gaande op dat gebied. ✨

Vier groepen van kalmerende factoren

1. Positief sociaal contact
 - a. Partner (intieme relatie)
 - b. Vrienden (vriendschap en leuke dingen doen)
 - c. Anderen (zich herkend voelen en lotgenotencontact)
2. Aanpassing
 - a. Rust, balans
 - b. Een positieve instelling en stemming
 - c. Kalme, veilige omgeving
3. Professionele hulp
4. Zelfsturing (zelfmanagement)
 - a. Spiritualiteit of ontspanning
 - b. Vrijtijdsactiviteiten
 - c. Warm water of massage
 - d. Gezonde voeding, supplementen

Top 10 factoren kalmerende factoren

1. Een goede balans tussen inspanning en ontspanning ^(2a)
2. Rust of een pauze nemen ^(2a)
3. Een rustige omgeving zoals de natuur of het eigen huis ^(2c)
4. Binnen je eigen grenzen blijven ^(2a)
5. Slapen ^(2a)
6. De vrijheid hebben om iets te doen zoals je het zelf wil doen ^(2b)
7. In een veilige en vertrouwde omgeving zijn ^(2c)
8. Warme temperatuur zoals een bad, infrarood lamp of kruik ^(4c)
9. Regelmaat en structuur ^(2a)
10. Omringd worden door lieve mensen ^(1b)

*het cijfer tussen haakjes verwijst naar de (sub)groep waarbinnen de factor viel