

Kracht door balans

De meerwaarde van het biofeedback stressprofiel

Auteur: Mevr. D.M. Matto, Eerstelijnspsycholoog / biofeedback therapeut BCIAAC

Inleiding

Veel mensen melden zich bij de huisarts met moeheid en pijnklachten. Als de huisarts vermoedt dat er een medische oorzaak is, stuurt deze door voor verder onderzoek en als daar niets uit komt wordt de conclusie getrokken: “het zal wel tussen de oren zitten”. De klachten vallen vanaf dat moment onder het kopje “spanningsgerelateerde klachten” en er vindt doorverwijzing naar een psycholoog plaats. De psycholoog neemt denkwijze, gedrag en persoonlijkheid onder de loep en start een therapie in de hoop dat de klachten spontaan verdwijnen als de patiënt beter leert omgaan met problemen en persoonlijke valkuilen. Soms gebeurt dat ook, maar veelal blijven klachten aanwezig, zeker als mensen tijdens de therapie uitgedaagd worden om te experimenteren met nieuw gedrag, wat als spannend ervaren wordt. Als de spanningsklachten op de voorgrond blijven, wordt de patiënt geleerd om te ontspannen; vaak met beperkt succes, omdat oefeningen gegeven worden, terwijl niet duidelijk is wat er in het lichaam van de patiënt aan de hand is. Zo kan het gebeuren dat een patiënt met een normaal adempatroon het advies krijgt om dagelijks een adem oefening te doen en dat een patiënt met een verstoord adempatroon het advies krijgt om via progressieve relaxatie de spieren te ontspannen. Het is beter om bij mensen met spanningsgerelateerde klachten echt te gaan kijken wat er in het lichaam gebeurt tijdens ontspanning en tijdens spanning. Dat is wat het biofeedback stressprofiel zichtbaar maakt. Via meting van lichaamssignalen wordt getest of het lichaam adequaat reageert op spanning en of de patiënt in staat is om het lichaam in een ontspannen staat te krijgen. Bovendien kan op die manier getest worden of een ontspanningsoefening het gewenste effect heeft. Mijn ervaring is dat via biofeedback de patiënt zijn of haar klacht leert begrijpen en dat de therapeut beter kan bepalen welk soort begeleiding of therapie nodig is om de klacht te doen verminderen. In dit artikel laat ik aan de hand van een tweetal voorbeelden zien wat de meerwaarde is van het biofeedback stressprofiel.

Gezondheid en innerlijke balans

Gezondheid draait om de balans tussen inspanning en ontspanning. De hersenen, het zenuwstelsel en het hart werken continu samen om de balans in het lichaam te handhaven. Als er actie van het lichaam gevraagd wordt, dan zorgen deze systemen er voor dat energie vrij komt en dat processen van groei en herstel, zoals spijsvertering en het innerlijk afweersysteem, op een lager pitje gezet worden. Dit is niet alleen het geval bij lichamelijke inspanning, maar ook bij geestelijke inspanning. Een andere reden waarbij het lichaam in een staat van actie of alertheid komt, is het ervaren van gevaar of dreiging, wat het geval is bij spannende situaties of in een onveilige omgeving. Het is geen probleem om enige tijd in deze staat van activiteit of alertheid te verblijven, echter daarna moet het zenuwstelsel zich voldoende kunnen ontspannen om te herstellen, energiereserves aan te vullen en ervaringen te verwerken. Spanningsgerelateerde klachten ontstaan wanneer het lichaam een te lange tijd in een actieve of alerte staat verkeert, terwijl er onvoldoende ontspanning tegenover staat.

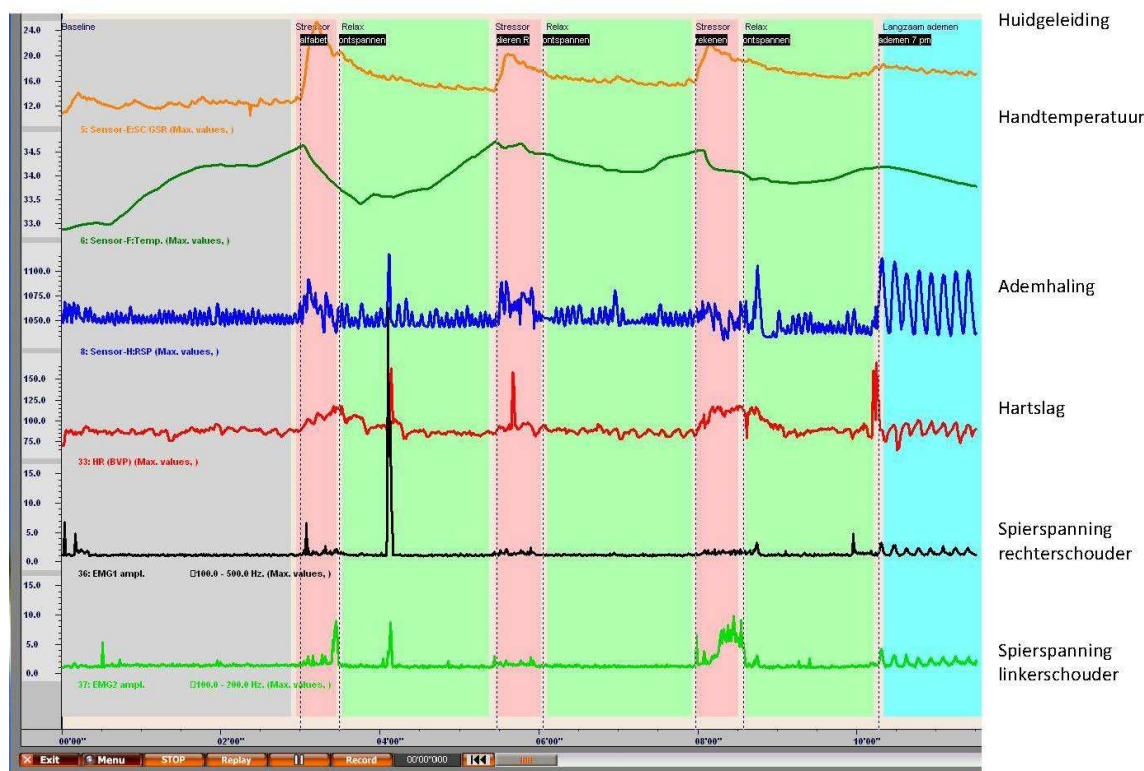
Het biofeedback stressprofiel

Als we ontspannen zijn, dan is dat te zien aan de manier waarop de ademhaling, hartslag, spierspanning, handtemperatuur en huidgeleiding zich gedragen. Tijdens ontspanning ademen we rustig, is de hartslag normaal, werken hartslag en ademhaling met elkaar samen, zijn de spieren ontspannen en de handen warm en droog. Tijdens spanning kun je een verandering van deze signalen waarnemen.

Deze verandering is niet bij iedereen hetzelfde. Sommige mensen gaan sneller ademen tijdens spanning, anderen spannen hun spieren aan of worden druk in hun hoofd. Het biofeedback stressprofiel meet de genoemde lichaamssignalen tijdens rust, tijdens mentale inspanning (een denктаak) en tijdens herstel na mentale inspanning. Uit deze test is veel informatie te halen over de basisspanning, de voor de patiënt specifieke reactie op spanning en over het herstellervermogen, zoals de volgende voorbeelden laten zien.

Casus hoofdpijn

De heer W., 33 jaar, wordt door de huisarts verwezen naar de psycholoog in verband met hoofdpijnklachten. Volgens de huisarts is er sprake van een mengbeeld, waarbij stress en verhoogde spierspanning van het hoofd een belangrijke rol spelen. De heer W. heeft een zware tijd achter de rug met veel spanningen in de privésfeer en een extreem hoge werkdruk. Zijn hoofdpijn is in die tijd ontstaan. Nu hij een rustiger periode heeft, is de hoofdpijn minder intens, maar nog dagelijks aanwezig. Tijdens het biofeedback stressprofiel (zie grafiek 1) is de spierspanning in de schouders gemeten in combinatie met de ademhaling, hartslag, huidgeleiding en handtemperatuur.



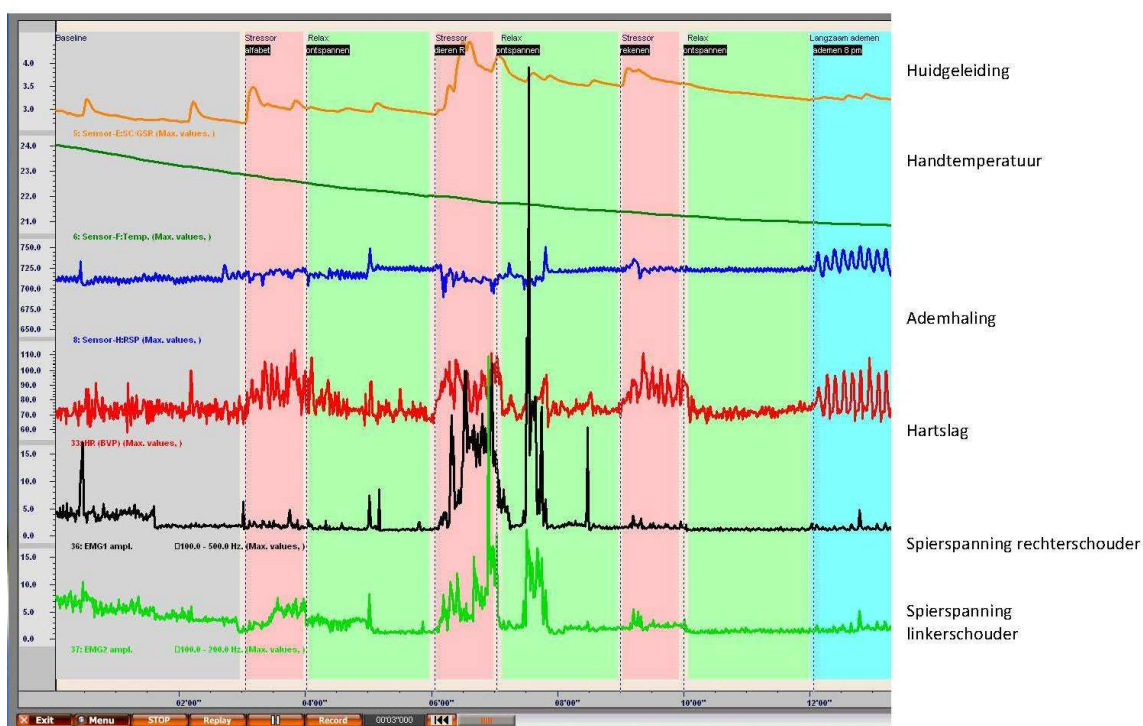
Grafiek 1: stressprofiel van de heer W. Opvallend is de continu reagerende huidgeleiding. Het grijze segment is de basismeting, de rode segmenten zijn de mentale inspanningstaken, de groene segmenten zijn de ontspanningsopdrachten en het blauwe segment is een adem oefening.

Uit die meting bleek dat de heer W. vrijwel gedurende de hele test ontspannen schouders had. Later is de spierspanning in de nek, kaken en het voorhoofd gemeten en ook daar bleek geen spanning te zitten. Het leek erop dat de hoofdpijn een andere oorzaak had dan een verhoogde spierspanning. Verder kijkend naar het stressprofiel is er een afwijkend beeld te zien in de huidgeleiding, gemeten via transpiratie op de vingertop. De huidgeleiding is een maat voor reactie/emotie. Tijdens reactie/emotie ontstaat er extra transpiratie op de vingertoppen, waardoor de huidgeleiding stijgt. Het verwachte patroon is een stijging van de huidgeleiding tijdens de mentale inspanningstaken en een daling van de huidgeleiding tijdens ontspanning en tijdens herstel na de mentale inspanningstaak. Bij de heer W. was de huidgeleiding echter continu onrustig, zelfs wanneer het in de kamer stil was tijdens de opdracht om te ontspannen, alsof hij de hele tijd aan het reageren was.

Bij de nabespreking vertelde hij dat zijn zintuigen continu actief waren: hij zag en hoorde alles. Wat hij niet beseftte, was dat zijn lichaam daar continu op aan het reageren was en hij zag in dat het goed zou zijn voor zijn gezondheid om te leren zijn aandacht naar binnen te richten en zijn zintuigen rust te gunnen. Via biofeedback training, waarbij hij zijn huidgeleiding kon volgen op een beeldscherm, leerde hij wat hij moest doen om de huidgeleiding te laten dalen. Hij heeft dat gecombineerd met aandachtgerichte oefeningen thuis, zoals de bodyscan uit de mindfulness. Al snel ervoer de heer W dat hij anders de wereld in ging kijken, dat het rustiger werd in zijn hoofd en dat de hoofdpijn afnam. Na 5 sessies kon de behandeling afgerond worden, omdat de hoofdpijn verdwenen was.

Casus moeheid

Mevrouw B., 46 jaar, meldt zich omdat ze al een jaar of drie moe is. Daarnaast is ze bij vlagen prikkelbaar en labiel. Ze vertelt dat ze vastloopt in situaties, waarin ze zichzelf niet mag zijn. Dat heeft ze meegemaakt in haar werk, maar ook in de familiekring merkt ze dat ze vaak niet op haar gemak is. Bij het biofeedback stressprofiel (zie grafiek 2) vallen 2 dingen op: haar ademhaling is snel en oppervlakkig en haar handtemperatuur is veel te laag en daalt verder tijdens de test. Ook spant ze soms onbewust haar schouders aan. De hoogte van de handtemperatuur wordt bepaald door de hoeveelheid bloed in de vingertoppen. Wanneer het lichaam in een staat van alertheid komt, dan zorgt het zenuwstelsel er voor dat de bloedvatjes in de vingertoppen samenknijpen, zodat extra bloed beschikbaar is voor de hersenen en grote spieren die nodig zijn als er gevaar dreigt. Het verwachte patroon is een daling van de handtemperatuur tijdens de mentale inspanningstaken en een stijging van de handtemperatuur tijdens ontspanning en tijdens herstel na de mentale inspanningstaak. De koude handen kunnen er op wijzen dat mevrouw B. de wereld wantrouwend benaderd en dit geeft ze direct toe. Door het gevoel dat ze niet zichzelf kan zijn, wordt ze extra alert en dat gebeurt in steeds meer situaties. Het oppervlakkige snelle ademen is een beeld dat past bij spanning en alertheid.



Grafiek 2: stressprofiel van mevrouw B. Opvallend is de lage en verder dalende handtemperatuur. Het grijze segment is de basismeting, de rode segmenten zijn de mentale inspanningstaken, de groene segmenten zijn de ontspanningsopdrachten en het blauwe segment is een adem oefening.

Alhoewel ze zich eerder niet bewust was van haar adempatroon, werd ze dit door de meting wel en was ze benieuwd wat er zou gebeuren als ze langzamer en dieper zou leren ademen. In de therapie werd aandacht besteed aan de thema's veiligheid en jezelf durven zijn. De ademoefeningen gaven haar extra ontspanning en leerde zij toepassen in situaties, waarin ze zich ongemakkelijk voelde. Ze ontdekte dat anderen haar accepteerden, ook als ze zichzelf durfde te zijn, en voelde zich steeds meer op haar gemak in groepen. Ze heeft ander werk gezocht, wat beter bij haar paste en haar moeheid nam af. Bij hermeting had ze warme handen en reageerde haar zenuwstelsel normaal tijdens de test.

Conclusie

Het biofeedback stressprofiel laat zien wat er in het lichaam gebeurt in reactie op spanning en geeft inzicht in het vermogen om te ontspannen en het herstelvermogen na spanning. De oorzaak van spanningsgerelateerde klachten wordt via een dergelijke meting duidelijker en de behandeling kan beter afgestemd worden op de specifieke situatie van de patiënt. In Nederland is de afgelopen jaren gewerkt aan een netwerk van praktijken, waar een dergelijk biofeedback stressprofiel afgenomen kan worden. Een overzicht van therapeuten staat vermeld op www.biofeedbackvereniging.nl