

Herstel je balans

(gepubliceerd in Psychologie Magazine, april 2011, 88-91)

Altijd rugpijn of zere schouders. Komt het door verkeerd bewegen of zit het 'tussen de oren'? Een psychosomatisch fysiotherapeut benadert klachten van allebei de kanten. 'Die schouder probeert je iets duidelijk te maken; luister daarnaar.'

'Ik ben er helemaal klaar mee', verzucht Wanda. Ze is een alleenstaande moeder met vier kinderen. Op haar werk loopt het niet lekker en ook thuis zijn er problemen. Ze is oververmoeid en heeft overal in haar lijf pijn. Daarom zit Wanda nu bij Jolanda Kragten in een gezondheidscentrum in Almere.

Kragten is psychosomatisch fysiotherapeut. Ze heeft na haar studie fysiotherapie een driejarige vervolgopleiding gedaan. Dat stelt haar in staat mensen te behandelen die lichamelijke klachten hebben waarvoor geen duidelijke medische oorzaak gevonden is, of waarbij stress en spanning een rol spelen. 'De balans tussen lichaam, geest en leefomgeving is bij hen verstoord,' zegt Kragten. 'De psychosomatisch fysiotherapeut leert ze hoe ze dat verstoorde evenwicht kunnen herstellen.'

Kragten vraagt Wanda om een paar meter van haar af te komen staan en te observeren wat die nabijheid lichamelijk met haar doet. 'Ik merk dat mijn ademhaling omhoog gaat,' antwoordt Wanda, 'en mijn hart begint te bonken.'

Stapje voor stapje komt Kragten dichterbij. Bij elke stap vraagt ze Wanda hoe die zich voelt, en of ze misschien nóg een stap mag zetten. 'Ja hoor,' zegt Wanda, die zienderogen nerveuzer wordt, 'ik kan er nog wel wat bij hebben.' Uiteindelijk staan de twee bijna neus aan neus. 'Hoe voelt dit nou?' wil de fysiotherapeute weten. 'Erg ongemakkelijk', kan Wanda nog net uitbrengen. 'Waarom laat je me dan zo dichtbij komen?' vraagt Kragten terwijl ze een paar passen naar achter doet.

Daar moet Wanda even over nadenken. 'Dit gebeurt heel vaak', zegt ze dan zachtjes. 'Eigenlijk laat ik altijd over mijn grenzen heen lopen.' Kragten knikt. 'En wat doet dat met jouw lijf?' vraagt ze. 'Ik voel meer spanning, meer pijn', mompelt Wanda. 'Probeer te herkennen wanneer je over je grens laat gaan', adviseert de fysiotherapeute. 'Je lijf geeft het aan, je hoeft alleen maar te letten op de signalen die het geeft. Eigenlijk heb je een perfect instrument in handen om te voelen wat je nodig hebt.'

Skippybal

Ook de 46-jarige Dirk Schouten was onder behandeling van een psychosomatisch fysiotherapeut. Al vijftien jaar heeft hij last van een spastische dikke darm. Dat betekent dat hij vaker dan anderen naar de wc moet. En als hij moet, dan moet hij onmiddellijk, vertelt hij. 'Ik heb een paar keer een ongelukje gehad. Ik kon het gewoon niet meer ophouden. Nou, daar word je knap onzeker van, hoor.'

Voor zijn werk op Schiphol moet Schouten door allerlei controles. Daardoor kan het even duren voordat hij weer naar een toilet kan. 'En daar ging ik steeds meer tegen opzien. Als er bij die controles even oponthoud was, raakte ik al in paniek. Ik was doodsbang dat ik het niet zou halen.'

Ook naar vrienden of familie ging hij niet meer. 'Mijn wereldje werd heel klein. Ik had ook continu buikpijn en moest wel zes keer per dag naar de wc. Niet dat er dan veel kwam. Maar ik was intussen wel 24 uur per dag met mijn stoelgang bezig.'

Bij de psychosomatisch fysiotherapeut deed hij allerlei oefeningen. Zo moest hij op een skippybal zitten en nagaan hoe dat voelde. Of hij moest op zijn buik liggen, en dan kondigde zijn fysiotherapeut aan dat ze een zwaar boek op zijn rug ging leggen. Ze wilde nagaan wat zoiets lichamelijk en emotioneel met hem deed. Schouten: 'Van zoiets werd ik al knap zenuwachtig.'

Geleidelijk aan werd hij zich bewust van de spanning in zijn lichaam. Hij leerde die los te laten, naar eigen zeggen vooral door zijn klachten onder ogen te zien en er zich niet langer tegen te verzetten. En toen ging het meteen een stuk beter. 'Ik heb nu nog maar een keer per dag ontlasting, ik slik zelfs bijna geen medicijnen meer en ga zonder nadenken weer overal naar toe.' Schouten lijkt het nog nauwelijks te kunnen bevatten. 'Mijn zelfvertrouwen is er een stuk op vooruit gegaan. Eigenlijk ben ik gewoon weer helemaal de oude.'

Bewustwording

Aan de hand van een uitgebreide intake en uitvoerig lichamelijk onderzoek bepaalt een psychosomatisch fysiotherapeut welke behandeling geschikt is. Deze behandeling kan allerlei vormen aannemen: adem- en ontspanningsoefeningen, massage, gesprekken, balansoefeningen – allemaal manieren om patiënten weer contact met hun lichaam te laten maken.

'Veel patiënten gaan voorbij aan de signalen die hun lichaam geeft', licht Jolanda Kragten toe. 'Ze hebben bijvoorbeeld niet in de gaten dat ze gespannen zijn, of dat ze over zich heen laten lopen. Bewustwording is dus heel belangrijk. Leren voelen wat er in je lijf gebeurt als er bijvoorbeeld iemand boos op je is, kan al een hele eye-opener zijn.'

Daarnaast kan ook het aftasten van grenzen en het onder de loep nemen van gedachtepatronen tot de behandeling behoren. Veel mensen raken bijvoorbeeld in de knoop doordat ze te hoge eisen aan zichzelf stellen. Ze rusten niet voordat ze de hele strijk hebben weggewerkt of de tuin winterklaar hebben gemaakt – ook al hebben ze nog zo'n pijn in hun armen.

Een psychosomatisch fysiotherapeut leert zulke patiënten inzien waar hun grenzen liggen. Dat kan gebeuren door de achterliggende gedachten onder de loep te nemen. Iemand die bijvoorbeeld denkt 'ik moet deze klus vandaag klaren, anders ben ik niets waard', leert kritisch naar zulke gedachten te kijken.

'De psychosomatische fysiotherapie maakt gebruik van technieken uit allerlei stromingen', vertelt Kragten. 'Denk aan mindfulness, cognitieve gedragstherapie, NLP, biofeedback en RET. De lichamelijke klacht waarmee een patiënt binnenkomt is het aangrijpingspunt, maar anders dan "gewone" fysiotherapeuten kijken psychosomatisch fysiotherapeuten naar de hele persoon. Een pijnlijke rug vraagt bij de ene patiënt dus om een heel andere aanpak dan bij de andere.'

Onderzoeken naar de diverse technieken die bij psychosomatische fysiotherapie worden gebruikt, laten positieve resultaten zien. Dat geldt zowel voor de lichaamsgerichte als voor de cognitieve interventies. Voorwaarde is wel dat iemand bereid is aan zichzelf te sleutelen.

'Je moet wel naar jezelf willen kijken,' zegt Kragten. 'Het gaat een psychosomatisch fysiotherapeut tenslotte om het samenspel tussen lichaam en geest. Bij een psycholoog praat je over je gevoelens en gedachten, bij een psychosomatisch fysiotherapeut leer je deze lichamelijk te ervaren. Het is maar net waar het zwaartepunt van de problemen ligt of je beter naar een psycholoog of een psychosomatisch fysiotherapeut kunt gaan.'

Met lichamelijke klachten die niet uitsluitend fysiek verklaard kunnen worden, kun je natuurlijk ook nog bij een haptotherapeut terecht. Alleen ligt bij haptotherapie de nadruk op iemands sociale of psychische functioneren. Het doel van zo'n behandeling is namelijk dat patiënten leren (meer) gevoelscontact te maken met zichzelf en hun omgeving. Voor haptotherapeuten hoeft het lijf dus niet het aangrijpingspunt te zijn: zij kunnen ook uit de voeten met mensen die géén lichamelijke klachten hebben, maar bijvoorbeeld kampen met relatieproblemen. Psychosomatisch fysiotherapeuten behandelen zulke patiënten niet.

Emotiecentrum

De 38-jarige Martine van Eijk moest wel iets overwinnen toen ze naar Jolanda Kragten werd doorgestuurd. Voor de hevige pijn in haar schouder konden artsen geen afdoende lichamelijke oorzaak vinden. 'Ze zeiden uiteindelijk dat het emotiecentrum in mijn hersenen overprikkeld was. Aan de ene kant vond ik het vreselijk om te horen. Ik was altijd al bang dat het tussen mijn oren zou zitten. Aan de andere kant was het ook een opluchting. Dit was tenminste nog redelijk concreet. Het gaf mij in elk geval een overtuigende verklaring voor mijn klachten.'

Bij Kragten leerde ze dat ze letterlijk en figuurlijk niet in balans was. 'Als ik een duwtje kreeg, viel ik meteen om,' vertelt ze, terugkijkend op de behandeling. 'Terwijl ik zelf juist het gevoel had dat ik elke vezel in mijn lichaam aanspande om te blijven staan.'

Van Eijk bleek haar krachten helemaal verkeerd in te zetten. Ze moest leren welke spieren ze moest gebruiken om overeind te blijven, en welke ze intussen kon loslaten. Dat deed ze aan de hand van allerlei oefeningen. Ze moest bijvoorbeeld gaan liggen, zich ontspannen en denken aan haar grote teen. Het was een openbaring voor haar te merken dat daardoor de pijn in haar schouder afnam. 'Kennelijk maakt het nogal wat uit waar je op focust.'

Ook moest Van Eijk tijdens een ontspanningsoefening luisteren naar de geluiden om haar heen. Opeens hoorde ze het geluid van een passerende trein, een auto die optrok. 'Voorheen hoorde ik dat soort dingen nooit. Ik was te veel op mijn klachten gericht om nog aandacht te hebben voor iets anders.'

Op aanraden van Jolanda Kragten las ze het boek *De pijn de baas*. Een feest van herkenning. 'Mensen met medisch onvoldoende verklaarde klachten zijn vaak perfectionistische types die altijd maar doorgaan en nooit tijd voor zichzelf nemen. Nou, daar herkende ik me helemaal in', legt ze uit. 'Jolanda vond ook dat ik hard voor mezelf was. Ze zei steeds tegen me: laat die pijn er zijn. Daar was

ik aanvankelijk boos over, want ik wilde die pijn helemaal niet. Maar Jolanda zei dan: die schouder probeert jou iets duidelijk te maken, luister daarnaar. O ja, dacht ik dan.'

Ze leerde het rustiger aan te doen en minder van zichzelf te eisen. Bezigheden als bedden opmaken doet ze nu in porties. De pijn is daardoor een stuk minder geworden. 'Ik hoop er ooit helemaal van af te komen,' zegt ze, 'maar ik ben al heel blij met deze vooruitgang. Ik heb geleerd met kleine stapjes tevreden te zijn. Vroeger vond ik dat ik de border van de tuin in één dag af moest hebben. Dat heb ik nu niet meer. Ik ben een stuk relaxter geworden.'

Wiebeldingen

Intussen is Annemarie bij Jolanda Kragten binnengekomen. Ze heeft een burn-out en rug-, nek- en schouderklachten. Kragten vraagt haar zichzelf staand in een spiegel te bekijken. Eerst staat ze gewoon op de vloer, daarna komt de fysiotherapeute met allerlei wiebeldingen aanzetten. Kussens met noppen, halfronde bollen gevuld met lucht – Annemarie dient overal op te stappen. Dat doet ze zonder aarzelen.

'Doe je dat altijd?' vraagt Kragten. 'Eerst doen, dan denken?' Annemarie schiet in de lach. 'Ja, ik geloof het wel', zegt ze.

Dan vraagt Kragten haar hoe het voelt, op zo'n balansbol staan. 'Nou, eh, wiebelig', giechelt Annemarie. 'Mág dat ook van jou?' vraagt Kragten. 'Nee, liever niet', antwoordt Annemarie. 'Waarom niet?' wil Kragten weten. Annemarie: 'Ik heb liever zelf de controle.' 'Oké', zegt Kragten. 'Probeer die gedachte los te laten. Neem gewoon waar wat je voelt, zonder een oordeel te geven. Als je gaat denken, voel je niet meer wat er in je lichaam gebeurt.'

Meer weten over psychosomatische fysiotherapie?

- www.kngf-nfp.nl: de website van de beroepsvereniging
- Frits Winter, *De pijn de baas*, Ruitenberg Boek, € 13,95