

Psychosomatische fysiotherapie

Meerwaarde biofeedback

Biofeedback is een goede methode om mensen met spanningsklachten te ondersteunen in hun herstel. Objectieve metingen leveren een stressprofiel getoetst aan normwaarden. Het stressprofiel is medebepalend bij het vaststellen van behandeldoelen en interventies. Een casus illustreert de meerwaarde van biofeedback.

Tekst: Daniëlle Matto en Eveline Kempenaar

De psychosomatisch werkend fysiotherapeut behandelt mensen met spanningsklachten en burn-out.¹ De symptomen bestaan onder andere uit vermoeidheid en pijnklachten. De afname van het vermogen om te ontspannen belemmert vaak het herstel.

Met biofeedback kan dit vermogen worden geobjectiveerd door middel van het meten van spierspanning, ademhaling, hartslag, handtemperatuur en vochtigheid van de hand. Deze waarden kunnen worden gepresenteerd in een biofeedbackstressprofiel en worden getoetst aan normwaarden.² Het stressprofiel is van invloed op het bepalen van de behandeldoelen en de interventies.^{3,4}

CASUS

Een man van 33 jaar wordt door de huisarts verwezen naar de psychosomatisch fysiotherapeut in verband met surmenage (overbelasting) en hoofdpijnklachten. Volgens de huisarts spelen stress en verhoogde spierspanning van het hoofd een belangrijke rol.

Uit de anamnese blijken verschillende stressoren: de vroeggeboorte van zijn zoon twee jaar geleden met thuis veel spanning en extra taken naast een reeds bestaande hoge werkdruk. Na afname van de privéspanningen werd de werkdruk beter hanteerbaar. De dagelijkse hoofdpijn bleef echter aanhouden.

STRESSPROFIEL

Uit het biofeedbackonderzoek bleek een niet-verhoogde spierspanning van de m. Trapezius (ontspannen schouders), hoog cervicaal, m. Masseter en de m. Frontalis. De huidgeleiding van de handen was verhoogd. In de biofeedback wordt de aanname gedaan dat huidgeleiding een maat is voor de vegetatieve arousal (reactie/emotie).² De huidgeleiding bleef onafhankelijk van omgevingsfactoren verhoogd. Bij navraag bleek de patiënt dit niet te voelen; hij kon dit niet beïnvloeden. De gemeten continu verhoogde activiteit van het zenuwstelsel belemmerde het herstel.

BEHANDELING

Door biofeedbacktraining, waarbij de patiënt zijn huidgeleiding kon volgen op een beeldscherm, leerde hij wat hij moest doen om deze te laten dalen. Wat hij in de biofeedbacksessie leerde te voelen en te beïnvloeden, oefende de patiënt thuis met behulp van spanningsreductieoefeningen. Daarmee leerde de patiënt de controle over zijn lichaamsspanning te gebruiken in stressvolle situaties. Na vijf sessies was het behandeldoel bereikt.

CONCLUSIE

Een biofeedbackstressprofiel laat de patiënt zien wat hij niet meer in zijn lichaam voelt. Door 'het vermogen om te ontspannen' te oefenen met biofeedback neemt het herstellervermogen toe.

Literatuur

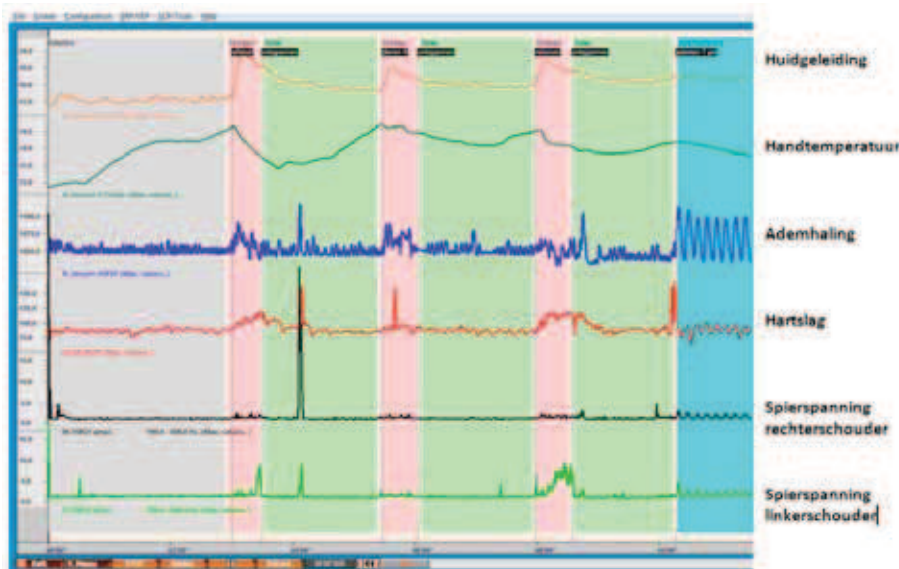
1. Ittersum MW van, Rümke M, Schans CP van der. Consensus about psychosomatic physiotherapy in the Netherlands: a modified Delphi study. Uitgevoerd in 2012. In progress.
2. Schwartz MS, Andrasik F. Biofeedback: a practitioner's guide. New York: Guilford Press, 2003.
3. Matto DM, Oostenrijk F van. Biofeedback, een wetenschappelijk bewezen aanpak in de klinische praktijk. Vertaling en bewerking van Peper E, Harvey R, Takabayashi N. Biofeedback an evidence based approach in clinical practice. Japanese Journal of Biofeedback Research 2009;36(1):3-10. Vakblad van de natuurgeneeskundige 04/JUL/AUG 2011, www.vngk.nl.
4. Khazan IZ. The Clinical Handbook of Biofeedback. Wiley-Blackwell, 2013.

Daniëlle Matto is eerstelijns psycholoog en biofeedbacktherapeut BCIAC.

Eveline Kempenaar is psychosomatisch werkend fysiotherapeut en biofeedbacktherapeut BCIAC.

Ze zijn respectievelijk bereikbaar via info@krachtdoorbalans.nl en info@psychosomatiektherapie.nl.

Uitslag biofeedbackonderzoek.



Meer informatie

Kijk voor achtergrondinformatie over het biofeedbackstressprofiel, inclusief een illustratieve film hoe biofeedback kan worden ingezet, op www.biofeedbackstressprofiel.nl. Aanvullende informatie over biofeedback is te vinden op www.biofeedbackvereniging.nl.