

## **Ademtherapie bij astma: de Papworth methode**

In de zestiger jaren ontdekte de Engelse Longarts Claude Lum dat veel astma patiënten angst, spanning en benauwdheid hadden die goed reageerde op ademinstructies. Hij ontwikkelde een methode, trainde fysiotherapeuten en publiceerde hierover. Hij was een motor achter het besef dat gespannen ademen tot klachten kon leiden, dat hyperventileren een belangrijke rol speelde en niet alleen bij astmapatiënten. Hij beschreef ruim 1000 'hyperventilatie' patiënten die met groot succes behandeld werden, maar een goed onderzoek ontbrak. Dat is nu gedaan en de recente publicatie heeft veel stof doen opwaaien in Engeland en Amerika.

### **De Papworth methode**

De naam is ontleend aan het ziekenhuis waar Lum aan verbonden was en houdt in dat iemand leert rustig door de neus en met de buik te ademen. Er is een intensieve persoonlijke begeleiding. Het doel is gedurende de dag vaak kort even bewust te zijn van spanning en het ademen. Het gaat meer om spanningsregulatie dan alleen ventilatiereductie.

### **Het onderzoek**

Elizabeth Holloway is een oudere fysiotherapeute, getraind in de methode, die nu een gerandomiseerd en gecontroleerd onderzoek heeft gedaan. Van bijna 80 patiënten met milde tot matig ernstig astma uit een huisartsenmaatschap zijn gegevens beschikbaar, een half jaar en een jaar na de therapie. De helft kreeg 5 zittingen van een uur in de Papworth methode. De controle groep werd alleen gemeten, maar dat is ook al extra aandacht.

### **De uitkomsten**

In de onderzoeksgroep namen de astma symptomen volgens een vragenlijst na een half jaar en een jaar sterk af. Er was geen effect op de gevolgen van astma voor het dagelijks leven. Angst en depressie namen eveneens af. De Nijmeegse vragenlijst, die zij de vragenlijst voor dysfunctioneel ademen noemt, reageerde ook. De somscore was licht verhoogd (18-19) bij aanvang en zakte tot geheel normale waarden (11-12) in de experimentele groep en tot minder lagere waarden (14-15) in de controlegroep. Het ademtempo in rust zakte van 15 naar 10 per minuut en bleef gelijk in de controlegroep. De koolzuur concentratie veranderde niet, evenmin als de longfunctie tests.

### **Conclusie**

De Papworth methode is wel lineair en doelgericht, maar niet zo sterk. Ontspannen en lichaamsbewustwording zijn net zo belangrijk als 'goed ademen'. De therapeut dient goed getraind te zijn. Het is geen simpele lineaire methode en lijkt dus wel op AOT. De klachten van astmapatiënten reageren hier goed op, de longaandoening niet. Dat bevestigt de ervaring vanuit de AOT dat een groot deel van de klachten gevolg zijn van een onnodige gespannenheid en dus 'dysfunctioneel' waren.

---

Publicatiedatum: 31 augustus 2007

Bron: EA Holloway, RJ West. Integrated breathing and relaxation training (the Papworth method) for adults with asthma in primary care: a randomised controlled trial. Thorax 2007, e-publication

Auteur: J van Dixhoorn