

Lichaamsbewustwording belangrijk in herstel van overspanningsklachten

Promotie-onderzoek

Op 12 oktober 2005 is Mevrouw JA Landsman-Dijkstra aan de Rijksuniversiteit Groningen gepromoveerd op een onderzoek naar het effect van een kortdurende interventie. In het Leefstijl Trainings Centrum (LTC) te Dalfsen wordt mensen met Chronische Aspecificke Lichamelijke Klachten (CALK), geleerd door middel van een driedaagse interne interventie die 'leefstijltraining' of 'Lichaamsbewustwordingstraining' (LBT) wordt genoemd, om adequaat te reageren op verstoringen van de balans tussen lichamelijke en psychische belasting en belastbaarheid. Vergroting van het lichaamsbewustzijn is daarbij het aangrijpingspunt. CALK wordt gedefinieerd als medisch onverklaarde klachten die langer dan drie maanden bestaan.

Effecten

Met nametingen op twee en twaalf maanden na de driedaagse interventie bij 122 deelnemers zijn de volgende resultaten gemeten: toename van de kwaliteit van leven, psychosociaal welbevinden en self-efficacy, minder depressieve attributiestijl en een meer actieve leefstijl zowel fysiek als sociaal. De gemeten veranderingen zijn behoorlijk groot. De effectiviteit is na twaalf maanden zelfs groter dan na twee maanden en dat wijst erop dat een blijvende gedragsverandering is ontstaan. De partners bevestigen dat.

Kosten - baten

Hoewel er geen vergelijking is met een controle groep die geen therapie heeft gekregen kan op grond van de gemiddelde duur van dergelijke klachten toch geconcludeerd worden dat de interventie tot een kostenafname leidt voor zowel de verzekeraar ten aanzien van directe kosten van medische consumptie als voor de werkgever ten aanzien van indirecte kosten van verzuim en WAO.

Bron: JA Landsman-Dijkstra, *Building an effective short healthpromotion intervention; theory driven development, implementation and evaluation of a body awareness program for chronic a-specific psychosomatic symptoms*. Dissertatie, RU Groningen, ISBN: 9077113347. Nadere inlichtingen: Mw JA Landsman, tel: 0515 532812, e-mail: landsman@fysionet.nl