

Ontspannen heeft meer effect dan inspannen

Er is een toenemende evidentie voor het feit dat psychosociale factoren bijdragen aan het risico op een coronaire hartziekte. Psychosociale factoren kunnen de prognose bij patiënten met een coronaire hartziekte verslechteren en belemmeren de therapietrouw en de pogingen om de leefwijze te verbeteren. In de meeste klinische en wetenschappelijke onderzoeken worden angst en depressie gebruikt om de effectiviteit van de interventies te evalueren, maar dit is bij slechts een deel van de patiënten aanwezig. In dit onderzoek wordt de mate van (psychosociale) stress gebruikt als uitkomst maat, aangezien dit in meer of mindere mate bij elke hartpatiënt aanwezig zal zijn. Er wordt naar subjectieve (zelfwaargenomen) stress en naar objectieve (hartslag en bloeddruk) stress gekeken.

Het doel van onderstaande studie is om het effect van hartrevalidatie te onderzoeken in vergelijking met hartrevalidatie gecombineerd met ontspanningstherapie, waarbij gekeken wordt naar psychologische stress, hemodynamische variabelen, cardiale risicofactoren en cardiale gerelateerde ziekenhuisopnamen met een 2-jaar follow-up bij patiënten met hartklachten.

Methode

De huidige studie omvat 81 patiënten tussen de 40-80 jaar, met een voorgeschiedenis van coronair vaatlijden, waarvan 13 met stabiel angina pectoris en 68 met een acuut myocard infarct.

De patiënten worden willekeurig verdeeld over 2 groepen, waarbij de ene groep alleen het hartrevalidatieprogramma volgt en de andere groep het hartrevalidatieprogramma in combinatie met ontspanningstherapie.

Het hartrevalidatieprogramma bevat 4 counselingssessies (1 stressmanagement, 1 stoppen met roken en 2 voeding) en een trainingsprogramma van 3 sessies per week gedurende 12 weken. De ontspanningsgroep krijgt na elke trainingssessie 1 uur ontspanningstherapie. Dit bestaat uit 2 onderdelen namelijk ontspanningstherapie volgens Mitchell, een spierontspanningsmethode waarbij gebruik gemaakt wordt van reciproque inhibitie en visualisatietechnieken in combinatie met een ademhalingstechniek, namelijk vier maal (in de 2e maand acht maal) een volledige uitademing laten volgen door een langzame inademing door de neus.

Resultaten

In beide groepen is er een significante verbetering van de psychosociale stress, maar bij de ontspanningsgroep is deze aanzienlijk hoger dan bij de groep die alleen het hartrevalidatieprogramma volgt. Bij de ontspanningsgroep zijn de waarden van de hartslag, de systolische bloeddruk, de diastolische bloeddruk en het product van de hartslag met de systolische bloeddruk significant lager aan het einde van het programma, terwijl er bij hartrevalidatie zonder ontspanningstherapie geen veranderingen zijn.

In beide groepen is er van het begin van het programma tot het einde een significante vermindering van het aantal rokers. Ook de bodymassindex is in beide groepen aan het eind van de interventies significant lager. Er is een opmerkelijke vermeerdering van het aantal lichamelijke activiteiten evenals van het aantal patiënten met cholesterolwaarden van minder dan 200 mg/dl.

Gedurende de 2 jaar durende follow- up waren er geen sterfgevallen of grote hartproblemen in

beide groepen. De kans om te worden opgenomen in het ziekenhuis was niet significant verschillend voor beide groepen.

Conclusie

Deze studie laat zien dat ontspanningstherapie een positief effect heeft op psychosociale en fysieke stress. Beweging plus ontspanning is effectiever in dat opzicht dan inspanning alleen. Dit is verbazend, wanneer we bedenken dat beweging, inspanning en fitness over het algemeen geassocieerd worden met een positief effect op bloeddruk en hartslag en een beter gevoel. Er was geen verschil in de overige uitkomstmaten van hartrevalidatie. Voor zover 'stress' belangrijk is voor het herstel van een hartpatiënt is het dus zinvol om op zijn minst ontspanningstherapie toe te voegen aan de inspanning. Wat het effect is van ontspanning alleen laat deze studie niet zien.

Door de aandacht terug te trekken uit de omgeving, stil te staan bij innerlijke veranderingen, "passief" te kunnen waarnemen, zichzelf te accepteren zonder direct te willen beïnvloeden of te veroordelen wat gevoeld wordt, krijgt de patiënt informatie uit het lichaam, het levende systeem, wat kan leiden tot een betere zelfregulatie en daarmee een grotere belastbaarheid in brede zin.

Dit is een mogelijke verklaring vanuit de AOT waarom bewuste ontspanningsinstructie en spanningsregulatie zo'n grote toegevoegde waarde heeft ten opzichte van alleen een fysiek trainingsprogramma en waarom het zowel het fysieke herstel, als het psychische herstel bevordert. Dat roept de vraag op of een inspanningstraining die vooral op deze aspecten is gericht (lichaamsbewustwording en grenzen leren kennen) en minder op het vergroten van de belastbaarheid niet eigenlijk effectiever zou zijn.

Publicatiedatum: 23 augustus 2011

Bron: *The Effect of Cardiac Rehabilitation With Relaxation Therapy on Psychological, Hemodynamic , and Hospital Admission Outcome Variables.* Angela Neves, MSc, Alberto Jorge Alves, MSc, Fernando Ribeiro, MSc, Joao Lopes Gomes, PhD, and José Oliveira, PhD

Auteur: Margo Muijselaar