



Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

Amersfoort

www.methodevandixhoorn.com

e-mail: vdixhoorn@euronet.nl

telefoon: 033- 4635292

MEDEDELINGEN 110

Juni 2014

Inhoud

Nieuws en Literatuurservice

Nieuws

Rapport 'Stress en Hart en Vaat Ziekten (HVZ)'

De Nederlandse Hartstichting heeft onlangs een rapport gepubliceerd waarin de rol van stress bij hart en vaatziekten begrijpelijk wordt uitgelegd. Het is bedoeld voor patiënten en hulpverleners, maar zeker ook voor cardiologen. Jarenlang was het onderwerp in zekere zin taboe voor cardiologen en zag de Nederlandse Hartstichting ervan af ruchtbaarheid te geven aan een samenhang die het brede publiek als vanzelfsprekend aannam. Het is vooral de verdienste van Jos van Erp, als psycholoog in dienst van de NHS, dat dit rapport tot stand is gekomen. Een werkgroep van hoog- en zeergeleerde mensen is in 2010-2011 vijf maal bijeengekomen om de diverse aspecten te bespreken en tekst aan te leveren. 'Stress' wordt omschreven als een natuurlijke reactie bij alle dierlijke wezens en tegelijk typerend voor mensen omdat zij in hun denken problemen kunnen blijven herhalen, via zgn piekeren, of cognitieve perseveratie en zo de invloed vergroten. Stress reacties komen veel voor en hebben een aangetoonde nadelige invloed, op fysiek en op mentaal niveau, die een cardioloog eigenlijk niet kan negeren. De paragraaf over stress management is van de hand van Jan van Dixhoorn.

Interessant is dat vanuit een lineair perspectief het alleen zinvol is om aandacht aan stress te geven wanneer aangetoond is dat het een oorzaak is van klachten, dysfunctioneren en ziekte, zoals in dit rapport is gedaan. Vanuit een procesmatig perspectief echter gaat het om het zoeken naar een ingang voor een zinvolle verandering en als spanningsregulatie effectief blijkt te zijn, dan is dat voldoende reden om er aandacht aan te geven in de praktijk. Het rapport is te vinden in onze Bibliotheek.

Master Thesis Ontspanning en Angst

Op 4 juli wordt op Hogeschool Windesheim de master thesis toegekend aan Annelee Mataheru en Rikkie Overbeek. Zij zijn docenten aan deze hogeschool en hebben analyse van data van het Resultatenproject van patiënten met angst gekozen als onderwerp van hun onderzoek. De vraagstelling is: wat is het effect van adem en ontspanningstherapie volgens, de methode Van Dixhoorn op angstklachten bij patiënten met en zonder DSM-IV diagnose? De conclusie luidt dat de methode in beide gevallen effectief is en een even grote daling in klachten op de NVL en ATL laat zien, maar dat patiënten met een angststoornis meer klachten hebben en ook houden. Zij normaliseerden dus minder vaak. Zoek in onze Bibliotheek.

Evidentie voor behandeling van Dysfunctioneel ademen ?

In 2013 verscheen een merkwaardig rapport vanuit het Cochrane Instituut (nr 630), waarin geconcludeerd werd dat er geen studies bestaan die het effect van behandeling van hyperventilatie / dysfunctioneel ademen onderzoeken. De studie van Grossman werd gemist, nr 540. Het Cochrane Instituut maakt reviews van gecontroleerd onderzoek naar de effectiviteit van behandelingen bij gespecificeerde aandoeningen. Deze review is merkwaardig omdat hyperventilatie / dysfunctioneel ademen geen diagnose is. Het is een aantal symptomen, die kunnen voorkomen met of zonder medische aandoening, zie bijv: nrs 624 en 623. Het probleem is dat patiënten daardoor onterecht in een diagnose kunnen terecht komen en als zodanig behandeld worden. Een actuele wetenschappelijk vraag is daarom bij welke aandoeningen en bij hoeveel patiënten het voorkomt. In die situaties zijn er wel degelijk gegevens van behandelresultaten.

Uit de oude doos

In respons op de studies van nrs 630 en 626 kwamen oudere studies tevoorschijn, die nog steeds waardevol zijn. Zoek ze eens op en lees nrs 540, 540a, 539, 74 en 74a.

Onderbouwing van onze methode

In het recent verschenen boek over ademdysfunctie (Leon Chaitow, Dinah Bradley, Christopher Gilbert, eds, Recognizing and treating breathing disorders. Churchill Livingstone, Elsevier, 2014) zijn twee hoofdstukken

een onderbouwing van onze procesgerichte methode. De indirecte benadering wordt aan de hand van een concrete instructie toegelicht en beargumenteerd, nr. 628. Kwantitatieve evaluatie middelen van ademdysfunctie worden uitgelegd, nr 627. Een gegeven waar wij vanuit gaan, dat interne aandacht de kwaliteit van een beweging verhoogt, wordt experimenteel bevestigd in een onderzoek van James, nr 626.