



Prikkelbaar Darm Syndroom

INFORMATIE PDS PROGRAMMA

Behandeling van Prikkelbare Darm Syndroom

Hieronder volgt uitleg, wat de behandeling van PDS inhoudt. en hoe u daarmee van uw klachten kunt afkomen. Voordat we de inhoud en de vorm van de behandeling DarmManagement bij PDS toelichten, willen we nader ingaan op de dikke darm en de factoren die een rol spelen in de darmwerking. Ook hypnose en het nut van hypnotherapie zal hieronder aan de orde komen. Daarna vindt u de informatie over de behandeling zelf.

Inleiding

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)

De spastische dikke darmstoornis, ook wel bekend als Irritable Bowel Syndrome (IBS), is een veel voorkomende stoornis zonder organische afwijkingen. De belangrijkste symptomen zijn buikpijn en problemen met de stoelgang. PDS komt voornamelijk voor bij jonge stressgevoelige mensen. Het blijkt dat meer vrouwen dan mannen aan de stoornis lijden. In een praktijk van een gastro-enteroloog heeft meer dan 30% van de patiënten last van deze kwaal. Als middel hiertegen worden o.a. een vezelrijk dieet voorgeschreven, krampwerende en kalmerende middelen, pijnstillers, bulkvormende stoffen en antidepressiva. Helaas werken deze middelen vaak alleen tijdelijk en lossen ze de oorzaken niet op.

Leven met een spastische dikke darm is geen pretje en wordt soms nog door de omgeving te weinig begrepen. Medicijnen en dieetvoorschriften leveren niet altijd het gewenste resultaat. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat hypnotherapie ook bij PDS een effectieve behandelingswijze is. Hypnotherapie is van oudsher een medisch vak, gericht op het veranderen van fysiologische processen. Hypnose wordt o.a. gebruikt voor pijnbestrijding en bij de lichamelijke gevolgen van stress.

Hypnotherapie: bewezen effect

Onderzoek van Prof.dr. P.J. Whorwell van het Academisch Ziekenhuis Manchester (Engeland) heeft aangetoond dat in hypnose de gevoeligheid van de dikke darm verlaagd wordt. Al tijdens het induceren van hypnose werd colonmobiliteit (beweeglijkheid van de dikke darm) beïnvloed. De Lancet publiceerde in 1984 een wetenschappelijk onderzoek van Whorwell over het effect van een Hypnotherapeutisch behandelprogramma voor PDS. Een groep patiënten onderging een deel hypnotherapie, een andere groep psychotherapie en een derde groep placebotherapie. De patiënten die aan de psychotherapeutische sessies deelnamen, vertoonden lichte maar, significante pijnverlichting en een gevoel van welbevinden, maar niet een verandering in de darmwerking. De hypnotherapiepatiënten echter, vertoonden een sterke verbetering op alle fronten. Het verschil tussen deze twee groepen was significant. Bij de Hypnogroep werden na 18 maanden géén klachten meer geconstateerd. Dit onderzoek boekte een positief resultaat van 80% in de leeftijdscategorie 25 - 55 jaar. Boven de 55 jaar had de hypnotherapie succes bij 50% van de patiënten. Vervolgonderzoek tot op heden bij grotere aantallen patiënten leverde een overeenkomstige score.

PDS-behandelprogramma en onderzoek in Nederland

In samenwerking met de Hypnotherapy Research Unit van het Academisch Ziekenhuis Manchester verzorgt de Nederlandse Academie voor Psychotherapie een PDS-behandelprogramma en onderzoek in Nederland. De behandeling heeft de vorm van een cursus: DarmManagement bij PDS. De cursus is gericht op lichamelijk herstel. Ook stressbestendigheid (o.a. in probleemsituaties) en het vergroten van zelfvertrouwen maken deel uit van de behandeling. Evenals het leren volhouden van een dieetadvies. De behandeling DarmManagement bij PDS is gericht op een natuurlijke herstel van het aangedane darmgebied, zodat u uw dikke darm controleert in plaats van dat de dikke darm uw leven beheerst!

PDS en de werking van de dikke darm

Oorzaken van PDS

Tot nu toe is nog niet volledig bekend wat nu de precieze oorzaak is van het PDS. Bij inwendig onderzoek kan alles er normaal uitzien, er is bijvoorbeeld geen ontsteking, maar op de een of andere manier functioneert de dikke darm niet zoals u wilt.

De dikke darm

De dikke darm is te vergelijken met een gespierde slang, die de ontlasting kneedt en voortstuwt. In de dikke darm worden water en zouten teruggewonnen uit de ontlasting, waardoor de ontlasting vaster en deegachtiger wordt. Door sterke samentrekkingen van de spierwand van de darm wordt de ontlasting naar de endeldarm verplaatst, wat het bekende "aandranggevoel" veroorzaakt. Via de anus worden de verteerde voedselresten geloosd. Wanneer de voedselresten te snel of te langzaam de dikke darm passeren blijft er te veel of te weinig water in de voedselbrij. Dit verklaart voor een deel de diarree of de obstipatieklachten bij een geïrriteerde, spastische dikke darm.

De overprikkelde dikke darm

Mensen met PDS hebben een dikke darm die overgevoelig is. Al snel wordt met name de binnenwand van de dikke darm overprikkeld door druk en uitrekking van de ontlasting en van winderigheid. Ook onregelmatige of krampachtige bewegingen zijn waarneembaar. Klachten zijn een zeurderige buikpijn met af en toe een kortdurende verergering en uitstraling, een opgeblazen gevoel (waardoor kleding kan gaan knellen), een flodderige of brijige ontlasting, diarree of verstopping (vaak afwisselend), een verminderde eetlust, een vol gevoel in de maag, gasvorming, rommelingen, een opgeblazen gevoel en winderigheid. De dikke darm is een uiterst gevoelig en prikkelbaar orgaan, gevoelige voor de volgende zaken: het eten zelf, spanning, druk en emotionele opwindning.

Darmen, Spieren, Emoties, Zenuwen

Onze darmbewegingen kunnen we niet op een directe manier controleren. De spieren van de darm (het z.g. gladde spierweefsel) vallen buiten onze bewuste beïnvloeding. Dit in tegenstelling tot skeletspieren (het z.g. dwarsgestreepte spierweefsel): bewegingen van je armen of benen kun je wel controleren, de spieren van de dikke darm kun je niet aan of ontspannen.

Uw darmen reageren, net als de rest van het lichaam op uw emoties. Bijna iedereen kent wel een aanval van diarree, vlak voor een stresserende gebeurtenis als bijvoorbeeld een examen. Omgekeerd kan een lichamelijke pijn, bijvoorbeeld door een plotselinge kramp van de dikke darm, ons geestelijk welbevinden negatief beïnvloeden: we worden somber of sneller geïrriteerd.

We weten dat onze darmen, net als de rest van het lichaam, beïnvloed worden door zenuwactiviteit en allerlei biochemische en hormonale processen vanuit de hersenen en het ruggenmerg. Dit zogenoemde vegetatieve systeem kan stimulerend of juist remmend inwerken op de dikke darm. Als u in actie moet komen, als reactie op angst of stress, wordt er bloed onttrokken aan het darmstelsel wat ter beschikking komt aan spieren waarmee we bewegen (o.a. been, rug en armspieren). Wanneer we in rust zijn, zal de darmwerking eerder toenemen, en gaat het bloed terug naar darmen zodat de opname van voedingsstoffen optimaal kan plaatsvinden. Deze hormonale en zenuwstelselprocessen vallen buiten onze directe controle.

PDS en Hypnotherapie

Hypnotherapie als behandeling voor PDS

Dr. Whorwell begon in 1980 in Manchester met het behandelen van patiënten met een zware vorm van PDS, door middel van hypnotherapie. Deze groep reageerde niet op medicatie. Hij ondervond dat 75 - 80 % van de patiënten verbetering ondervond en dat deze verbetering doorzette zelfs nadat de behandeling was afgerond. Het doel was om de patiënt weer de beheersing te geven over zijn darmen, in plaats van dat de darmen de patiënt beheersen. Vandaag de dag worden er nog steeds vergelijkbare resultaten geboekt met hetzelfde behandelprogramma. Succes is niet 100% gegarandeerd. Veel mensen ondervinden dat zij geen of slechts milde symptomen meer hebben na de behandeling. De Academie heeft in samenwerking met de staf van Dr. Whorwell het behandelprogramma vertaald en aangepast aan de behoeften van de Nederlandse patiënten. U heeft ook een goede kans om gunstig op de behandeling te reageren, doordat u de vaardigheid zult gaan bezitten die u nodig heeft om de symptomen te verlichten en ze onder controle te krijgen.

Wat is hypnose en hoe werkt het?

Sommige mensen worden een beetje ongerust bij de gedachte aan hypnose, daarom is het

belangrijk om alle indianenverhalen uit de weg te ruimen. Hypnose is een techniek, een vaardigheid die mensen kunnen leren zodat zij meer mogelijkheden verkrijgen om problemen op te lossen. Een hypnotische toestand of "trance" is een staat van verscherpte aandacht (verhoogde concentratie), iedereen doet het, waarschijnlijk meerdere keren per dag, zonder dat dat hypnose wordt genoemd! Als u bijvoorbeeld een boek leest of u kijkt naar een film; kunt u er zo in opgaan dat u niet hoort wat iemand tegen u zegt. Wellicht kent u ook het gevoel dat, wanneer u in het verkeer onderweg bent, u voor een moment de gedachte had: "Hé, ben ik hier al?" Er lijkt een stuk overgeslagen te zijn. In deze tijd was u kort in trance.

Gedurende de therapie sessies werkt de therapeut met u om u te helpen om een (diepe) hypnotische toestand te bereiken. Er zijn veel manieren om dit te doen, afhankelijk van de persoon. Normaal gesproken wordt een ontspanningstechniek gebruikt of wordt u gevraagd een bepaald beeld voor te stellen om uw aandacht te focussen. U slaapt niet, noch bent u bewusteloos. U benut de woorden van de therapeut om zo meer te ontspannen, u prettig te voelen en geestelijk in u zelf op te gaan. U kunt alles horen, wat er om u heen gebeurt, alhoewel deze geluiden u niet zo erg zullen storen, omdat uw belangstelling er niet naar uitgaat. In feite controleert U de situatie, niet de therapeut!

Steeds dieper in hypnose gaan is als het afwandelen van een trap: elke keer kunt u dieper en verder komen. De hypnotherapeut biedt u deze trap aan, maar u bepaalt of u deze trap afdaald. Hoe snel u dat wilt, hoe ver u wilt gaan, hoe diep u wilt komen, u bepaalt en neemt alles in eigen hand.

Waarom werkt hypnotherapie?

Zoals gezegd, we kunnen onze dikke darm niet rechtstreeks beïnvloeden. Hoe kunt u dan uw dikke darm gaan controleren in plaats van dat die dikke darm u controleert. Het is een vaststaand feit dat gedachtenbeelden (of: imaginaties) in de hersenen een reactie in het lichaam kunnen bewerkstelligen. Een bekend voorbeeld is in gedachten sterk concentreren dat u bijt in een citroen: de speekselklieren in de bovenkaak zullen dan actief worden en speeksel in de mondholte afscheiden. Een minder bekend voorbeeld is het concentreren op het drinken van een koud glas melk: de speekselklieren in de onderkaak zullen dan speeksel afscheiden.

Bepaalde gedachtenbeelden kunnen dus een heel specifieke uitwerking op het lichaam en de organen hebben. Dit zogenoemde vegetatief vermogen, iets wat ieder mens van nature bezit, is dus al werkzaam als u nog bewust en wakker bent.

In hypnose blijkt dit vermogen om via gedachtenbeelden allerlei fysiologische processen van de darmen te beïnvloeden, vele malen groter. In het DarmManagement programma zijn imaginaties opgenomen die hun specifieke uitwerking hebben op de dikke darm. Andere bijzondere toepassingen zijn bijvoorbeeld het uitvoeren van operaties onder hypnose en de toepassing van hypnose bij pijnloze bevallingen. Op overeenkomstige wijze kan dus rechtstreeks de pijnklachten van de dikke darm worden aangepakt.

Laboratoriumonderzoek heeft verder uitgewezen dat hypnotherapie direct de werking van de darmen beïnvloedt. Het verandert de manier van bewegen van de darmen, hoe de spieren samentrekken en ook de mate van gevoeligheid in de darmen. Met hypnotherapie kunnen we dus een directe en specifieke invloed uitoefenen op het menselijk lichaam. Dit maakt deze therapievorm bij uitstek geschikt voor de behandeling van PDS.

Het DarmManagement Programma

Opzet van het Programma

De behandeling bestaat uit 14 sessies van gemiddeld 1 uur, en een intake en afsluitingsgesprek. U heeft dezelfde hypnotherapeut gedurende de hele behandeling en hij of zij wordt steeds meer een bondgenoot van u. Uw actieve betrokkenheid en deelname is van cruciaal belang, net zoals het doen van de oefeningen die u op krijgt om uw vaardigheden te trainen (net zoals het beoefenen van een sport of het leren bespelen van een instrument: oefenen is essentieel!)

Het begin

De eerste sessies worden gebruikt om hypnotische vaardigheden op te bouwen en om de spanning en gevoeligheid van uw dikke darm te verminderen. Dan wordt ook begonnen om uw mate van zelfvertrouwen te verhogen en om te gaan met relevante problemen of onderwerpen die u ontdekt. Hierdoor zal de dikke darm minder prikkels te verwerken krijgen, omdat het

zenuwstelsel op een lagere basisspanning wordt ingesteld en minder heftig hoeft te reageren op situaties van het dagelijks leven. U krijgt een tape om naar te luisteren en om elke dag mee te oefenen. Daarna leert u de verstoorde relatie tussen lichaam en dikke darm te herstellen, zodat u rechtstreeks invloed kunt gaan uitoefenen op de werking van de dikke darm. Dat het uiteindelijke doel is om die vaardigheden te bezitten waarmee u de symptomen kunt beheersen, zo snel en automatisch als mogelijk, zelfs zonder het gebruik van de tapes.

Verbetering

Wij kunnen niet voorspellen wanneer iemand verbetering zal ondervinden. Sommige mensen bemerken dit al na een paar sessies, terwijl anderen er langer over doen. Als er totaal geen verbetering is na 14 sessies, dan zijn we van mening dat de cursus voor deze persoon niet geschikt is. Of dat er nog andere problemen een rol spelen. Er zijn enkele mensen die langer willen doorgaan dan 14 sessies, om een bepaald resultaat te vergroten of een bepaald thema nader uit te werken. Iedereen kan weer terugkomen wanneer hij de behoefte voelt voor een extra ondersteunende "opfris" sessie.

Doelen

De behandeling DarmManagement bij PDS is gericht op een natuurlijk herstel van het aangedane darmgebied, zodat een ongestoorde stoelgang weer een vanzelfsprekendheid wordt. De behandeling is gericht op de volgende gebieden:

- a. Lichaam : algemene en lokale relaxatie, pijnvermindering, vermindering van gevoeligheid en overprikkelbaarheid, krampvermindering, verbeterde werking van medicijnen en/of dieet, beheersing van de stoelgang, herstel van de natuurlijke peristaltiek.
- b. Mentaal: vergroten van het zelfvertrouwen, het stellen van haalbare en efficiënte doelen, heldere probleemschatting, bevorderen van egosterkte, klacht en stressbeheersing.
- c. Emotioneel: angst en pijnreductie, ombuigen van een passieve naar een actieve opstelling, negatieve beleving van de klacht ombuigen, positieve toekomstverwachting creëren.
- d. Gedrag: doelen realiseren door door te zetten, controle over omgevingsfactoren, stimuleren in huiswerk oefeningen en het hanteren van zelfhypnose tapes, het volhouden van dieetvoorschriften, afbakenen van de eigen grenzen, leren sterk te zijn in conflictsituaties, beheersen en beheren van de eigen lichaamsspanning.

Vorm

DarmManagement bij PDS is een additief behandelprogramma in cursusvorm volgens WGBO-richtlijnen opgezet. Het dient als ondersteuning van de therapie van de verwijzend arts of specialist. Deze ontvangt na het beëindigen van de therapie een verslag over de behandeling en het resultaat.

Inhoud

Intake interview, Ideomotorisch reageren, Passieve en Actieve Imaginatie, therapeutische suggesties, Reframing, Egostate en Egoversterkende therapie.

Dingen om aan te denken

1. Wanneer u vragen heeft over hypnotherapie of de behandeling, aarzel dan niet om deze te stellen.
2. Belangrijk is dat het niet belangrijk is om een "diepe" trance te bereiken om al ten volle van de therapie te profiteren!
3. Als u zich om welke reden dan ook niet prettig mocht voelen bij de therapeut, aarzel dan niet om dit te zeggen. Het is van groot belang dat u zich prettig voelt bij uw therapeut.
4. Normaal gesproken, zal uw afspraak elke week op dezelfde dag, op dezelfde tijd zijn. Het is het beste om geen afspraken te missen gedurende de eerste paar weken van de behandeling. Daarna is het niet zo erg als een keertje overslaat vanwege vakantie of iets dergelijks. Wij zullen er alles aan doen om een nieuwe afspraak te maken.