
Relaxatietechnieken bij CVS

Wilfried Van Craen

Wilfried Van Craen heeft een privépraktijk als psychotherapeut en werkt vooral met cognitieve gedragstherapie en hypnotherapie. Daarnaast geeft hij ook cursussen in relaxatievaardigheden en is hij auteur van acht boeken over praktische psychologie, waaronder *Relaxatie en zelfhypnose in de praktijk*.

Website: www.wilfriedvancaen.tk

Nee, het is niet zo dat mensen met het chronischevermoeidheidssyndroom (CVS) per definitie meer gespannen zijn dan anderen, maar wel – en dat is zoals zeggen dat het wel eens koud is op de Noordpool – dat ze door hun ziekte behoorlijk wat minder energie hebben. Spanning is de energievreter bij uitstek, en daarmee is dan meteen duidelijk waar dit artikel over gaat: de bescherming van de levenskwaliteit van de CVS-patiënt door ont-spanning.

Naast de evidente lichamelijke oorzaken zit de CVS-patiënt met zijn energietekort vaak in een psychologische vicieuze cirkel: door een gebrek aan energie doet men niet langer leuke, batterijopladdende activiteiten, terwijl die nu net de belangrijkste leveranciers van energie zijn. Energie krijg je namelijk niet door passiviteit maar door activiteit. Dus: gebrek aan energie leidt tot het vermijden van batterijopladdende activiteiten, wat op zijn beurt dan weer leidt tot minder energie.

Bovendien is passiviteit een voedingsbodem voor piekeren en dat slurpt weer energie op ...

We moeten dus de beperkte energie die er is beschermen als was het een kwetsbare, waardevolle schat.

Lichamelijke spanning – ook wel eens *arousal* genoemd – gaat aan de haal met die kostbare schat en daarom moeten we die spanning als een vijand zien die we moeten bestrijden.

Relaxatietechnieken zijn daarvoor het meest aangewezen, temeer omdat andere ‘ontladers’ van spanning, zoals sport, vaak maar beperkt of helemaal niet mogelijk zijn voor CVS-patiënten.

Leer je vijand kennen

Als je een vijand hebt, kun je hem best zo goed mogelijk leren kennen. Dan weet je waar zijn zwakke plekken zitten en kun je hem sneller uitschakelen. Laat ons daarom even het verschijnsel ‘spanning’ in kaart brengen.

In mijn praktijk hoor ik mensen die via hun huisarts of specialist naar mij verwezen worden weleens zeggen: ‘Ik begrijp eigenlijk niet wat ik hier kom doen, ik bèn helemaal niet gespannen’.

Er zijn nogal wat misvattingen over het verschijnsel spanning en mensen beseffen vaak niet dat ze gespannen zijn. Ten eerste denkt men dat er al heel wat moet gebeuren eer men gespannen is, terwijl het eerder het resultaat is van vele onopgemerkte kleine druppeltjes die de spreekwoordelijke emmer vullen en helaas ook doen overlopen. Ten tweede zijn de meeste mensen het zo gewoon om gespannen te zijn dat het een ‘normale’ toestand is geworden die niet meer opvalt.

Spanning sluipt ook bijna altijd ongezien het organisme binnen. Dat komt omdat ze een cumulatieve structuur heeft, net zoals bij dakpannen: de een ligt op de ander, en zo stapelen ze zich op.

Mensen hebben het ook mis als ze denken dat ze alleen maar spanning krijgen bij grote, ingrijpende gebeurtenissen. Niets is minder waar. Heel de dag door bouwen we, zonder dat we het merken, kleine momenten van spanning op: tijdens de och-

tendrush, even later in de file, bij het doornemen van de agenda op het werk, de wrijvingen met die ene collega, dat lastige dossier en 's avonds loopt er wel eens iets fout met het koken of het klussen of de opvoeding van de kinderen ... het leven loopt nu eenmaal vaak niet op rolletjes. Ook bij hen die door hun CVS-klachten niet meer aan het werk kunnen, bouwt de spanning zich tijdens de dag op. Het piekeren ('Wat moet dat met mij worden?', 'Ik ben niets meer waard!', 'Ik heb geen toekomst meer', 'De anderen vinden me wellicht een aansteller' ...) is meestal de belangrijkste leverancier, maar ook het twijfelen ('Zal ik het aankunnen om naar die samenkomst te gaan?'), de schuldgevoelens ('Ik heb weer zo weinig gedaan vandaag, wat zal mijn partner denken?') en uiteraard het over de grenzen gaan ('Ik voel me redelijk goed, ik ga maar naar de Ikea', maar je hebt die ochtend ook al wat extra gedaan, en aan de kassa sta je te trillen van de spanning).

Als je het zo opgesomd ziet, lijkt het alsof alleen vervelende, negatieve gebeurtenissen spanning met zich zouden meebrengen. Ook dat is een misvatting. Leuke, positieve gebeurtenissen kunnen even grote leveranciers zijn van spanning: een communiefeest, een vakantiereis, een bouw of verbouwing, de geboorte van een kindje zijn allemaal zaken waar we naar uitkijken en die we ongetwijfeld als positief ervaren, maar ze kunnen wel behoorlijk wat stress en spanning met zich meebrengen. Kortom, spanning kan zich de hele dag door – meestal ongemerkt – opbouwen en zo leiden tot een hoog gemiddeld spanningsniveau.

Dat laatste is het gemiddelde tussen de spanning die we opladen en de spanning die we ontladen.

Omdat de ontladingsmogelijkheden van CVS-patiënten heel beperkt zijn, ligt hun gemiddeld spanningsniveau hoger dan bij mensen die via allerlei activiteiten hun spanning overdag regelmatig kunnen ontladen (met de fiets naar het werk, een rondje gaan lopen, competitiesport, eens flink doorstappen ...).

Als het gemiddeld spanningsniveau relatief hoog ligt (wat om voornoemde reden vaker het geval is bij CVS-patiënten), raak je ook makkelijker boven de symptoomdrempel. Dat is de drempel die je moet overschrijden om last te krijgen van spanningssymptomen. Die kunnen lichamelijk zijn (spierspanning, hoofdpijn, buikklasten, hyperventilatie), emotioneel (angst, irritatie, frustratie, woede ...), cognitief (concentratiestoornissen, vergeetachtigheid, piekeren,...) of gedragsmatig (prikkelbaar zijn, slaapstoornissen, tics ...). Die spanningssymptomen zijn op zich erg vervelend en moeilijk onder controle te krijgen waardoor je er ... ja hoor, meer spanning van krijgt. Dat is onze tweede vicieuze cirkel.

Relaxatietechnieken hebben als doel om enerzijds het gemiddeld spanningsniveau te verlagen, anderzijds zijn ze een hanteergedrag om spanningssymptomen te reduceren.

Soorten relaxatietechnieken

Als je 'relaxatietechnieken' zou googelen, word je overstelpt met een haast oneindige reeks benaderingen die zich alle profileren als relaxerend: van massage en tra-

ditionele oosterse benaderingen tot hyperwesterse elektronische snuffjes zoals brillen die alfavolgen triggeren. Kortom, je zou door de bomen het bos niet meer zien. Daarom hebben we enig snoeiwerk verricht om de meest aangewezen methoden over te houden. Bij die strenge selectie hebben we twee criteria gebruikt: een pragmatisch criterium (welke technieken zijn het meest aangewezen voor CVS?) en een empirisch criterium (welke technieken blijken volgens evidencebased onderzoek het meest adequaat?).

Op basis van deze twee criteria blijken twee technieken het meest aangewezen. De eerste is een actieve spierontspanningsmethode die men **progressieve relaxatie** noemt. Ze werd ontwikkeld in de jaren '30 van de vorige eeuw door de neurofysioloog Jacobson en is sindsdien alsmar meer verfijnd. Het is in de psychologische en medische sector de meest toegepaste, maar ook meest onderzochte, relaxatietechniek geworden. Jacobson gebruikte als invalspoort de spiertonus om mensen te leren hun organisme te ontspannen en dat is zeer toepasbaar voor CVS-patiënten, want velen hebben last van spierspanning. Het enige 'nadeel' aan deze methode is dat ze geen quick fix is. Je moet een trainingsprogramma doorlopen van vier fasen, waarin je op steeds kortere tijd, via het loslaten van je spierspanning, tot een effectieve relaxatie komt. De laatste fase (die nog slechts een minuut duurt) is handig om snel en efficiënt toe te passen in het dagelijks leven. Wil je de vaardigheid van het loslaten van spanning in je dagelijks leven na een poosje automatisch en onbewust laten verlopen, dan ben je gebaat bij een vervolgp programma dat de Zweedse psycholoog Öst heeft uitgebouwd: toegepaste relaxatie. Dat zorgt ervoor dat je een twintigtal keer per dag heel snel je lichaam afcheckt en de spanning loslaat. Door klassieke conditionering verloopt dat na een poosje automatisch en hoef je niet meer te oefenen.

Voor sommige mensen met CVS is een actieve spierontspanningsmethode niet mogelijk. Bij deze techniek worden de spieren namelijk eerst opgespannen alvorens ze te ontspannen en dat opspannen kan, hoewel eerder uitzonderlijk, soms te moeilijk of te pijnlijk zijn. In dat geval is een tweede keuze aangewezen, namelijk een meer passieve benadering (passief betekent: je hoeft niets te doen, je laat het over je heen komen).

De meest toegepaste én onderzochte methode is **autogene training** en, in het verlengde daarvan, eventueel zelfhypnose. Autogene Training is een suggestieve methode die in dezelfde periode als de progressieve relaxatie is ontwikkeld door de arts Schultz, die met medische hypnose werkte. Schultz werkte een programma uit waarmee hij de mensen leerde zich diep te ontspannen door het oproepen van een aantal suggesties: die van rust in de geest en zwaarte (spierontspanning) en warmte (verwijding van de bloedvaten) in het lichaam (vooral de ledematen).

Omdat men werkt met zelsuggestie zou je dit eigenlijk een techniek van zelfhypnose kunnen noemen.

Wetenschappelijke hypnose is de laatste jaren sterk in de (academische, zowel als publieke) belangstelling gekomen (denk maar aan het gebruik van hypnose als analgesietechniek tijdens een ingreep bij koningin Fabiola). Het is jammer dat er nog zoveel misverstanden over hypnose bestaan, want er is erg veel evidencebased onderzoek verricht over de manier waarop je via zelsuggestie lichamelijke processen (bijvoorbeeld immuniteit) kunt beïnvloeden.

Deze drie basistechnieken (progressieve relaxatie, autogene training en zelfhypnose) beantwoorden het beste aan de criteria die we genoemd hebben in het begin van deze bijdrage.

De meest aangewezen techniek is ten slotte degene die jou het meest aanspreekt. Ga op ontdekking via praktijkgerichte zelfhulpboeken over relaxatie (liefst met cd), cursussen of individuele begeleiding. Dat laatste kan bij een gedragstherapeut (zie www.vvgt.be), een gespecialiseerde kinesitherapeut of bij een erkende hypnotherapeut (zie www.vhyp.be). Leer zo ervaringsgericht welke benaderingen je het meeste aanspreken en maak van de verschillende bruikbare technieken en fragmenten je eigen, persoonlijke relaxatiecocktail. Gezondheid!