

Boekbespreking

Weef je eigen parachute

Mindfulness en fysiotherapie

P. van Burken

met medewerking van
T.C. de Boer
G. Browne

 Bohn
Stafleu
van Loghum

Mindfulness en fysiotherapie, eerste druk.
Het boek is geschreven door Peter van
Burken, met medewerking van Tjitske de
Boer en Gordon Browne en is
uitgegeven door Bohn Stafleu van
Loghum in Houten (2017).
Ook als e-book beschikbaar.

Om met Jon Kabat-Zinn te spreken: “Je hoeft nergens te komen, als je maar aanwezig bent.” Kabat-Zinn, de grondlegger van de mindfulness, ontwikkelde dit gedachtegoed tijdens zijn hoogleraarschap aan de universiteit van Massachusetts (VS). En nu ligt er mooi handboek door en voor fysiotherapeuten over hoe je mindfulness kunt toepassen bij patiënten met chronische pijn en stressgerelateerde aandoeningen.

In de huidige gezondheidszorg is er steeds meer aandacht voor mindfulness. Dit past bij de moderne behandelaanpak, waarbij zelfregulatie en zelfmanagement van de patiënt verwacht worden. Een blik in onder andere PubMed leert dat mindfulness ruime wetenschappelijke aandacht krijgt. Er wordt – en is – veel onderzoek naar gedaan; daarmee heeft mindfulness een evidencebased plaats verworven.

Bij mindfulness is de focus van de aandacht tweeledig. Er is een ‘somatische aandachtsfocus’, die is gericht op het musculoskeletale systeem, waarbij houding, beweging en adem belangrijk zijn, en er is een ‘cognitief-emotionele aandachtsfocus’. Deze laatste beïnvloedt de

Achter de waterval gaan staan, in plaats van eronder

automatische en geconditioneerde responsen, die belangrijk zijn bij de behandeling van chronische pijn. Niet alleen wordt in dit boek uitgelegd dat bij patiënten met chronische pijn de aandachtsfunctie vaak is afgenomen, ook komt uitgebreid aan de orde hoe deze functie weer gestimuleerd kan worden door gerichte lichamelijke aandachtsopdrachten in te zetten.

Het is een boek met veel verwijzing naar wetenschappelijk onderzoek, want onderbouwing van het effect van mindfulness is er in overvloed. Er is inmiddels voldoende bewijs dat de aandachtstraining binnen mindfulness de sensorische cortex activeert en de thalamocorticale circuits traint. Mindfulness heeft effect op verschillende hersenregionen. Zo is een verhoogde activiteit in de linkerhemisfeer geassocieerd met positieve stemming en emoties. Veel piekeren heeft weer een ne-

gatieve invloed op motorisch presteren. Wel vraagt het veel training om de positieve effecten van mindfulness te bewerkstelligen en daar moet je natuurlijk wel zin in hebben: minimaal zes dagen per week en minimaal 45 minuten per sessie. 'Mindfulness is het gewaar zijn dat ontstaat als de patiënt doelbewust aandacht schenkt aan de zich ontvouwende ervaringen in een context van houding, beweging en adem – van moment tot moment, in het huidige moment en zonder oordeel', schrijven de auteurs. En dat is voor

De berg, die ondanks mentale of fysieke weersomstandigheden kalm en stevig in de aarde verankerd staat

mij meteen een leerpuntje bij het lezen en recenseren van het boek: niet oordelen maar observeren, want stiekem denk ik, dagelijks 45+ minuten oefeningen doen, welke patiënt krijg ik zover? In onze hecatische maatschappij zou dat nog wel eens een valkuil kunnen zijn, maar het toont wel meteen ook het nut van mindfulness aan.

Actieve aandacht, daar draait het om. Omdat door actieve aandacht zelfregulatie, zelfsturing, zelfmanagement en zelfredzaamheid worden gestimuleerd. Dit is beter dan passieve aandacht, en eigenlijk weten we dat allemaal: actieve mobilisatietechnieken hebben immers ook de voorkeur boven passieve mobilisatietechnieken?

Wat is dan precies de functie van die actieve aandacht in termen van mindful-

ness? Er zijn drie hoofdfuncties, waarbij afzonderlijke hersendelen betrokken zijn. Het hersendeel verantwoordelijk voor het ervaren van pijn is de somatosensorische cortex (dus de schors). De cortex heeft wisselwerking met amygdala, (hypo)thalamus, cerebellum en hippocampus. In het boek wordt niet precies beschreven welke taken bij welk deel van het brein horen.

Zo is bij chronische pijn de aandachtsfunctie in het brein aangetast door de pijn. Met wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat acht weken 24 minuten per dag mindfulnessstraining deze functie kan worden verbeterd.

In het eerste deel van het boek wordt de theorie uitgelegd. Deel twee bestaat uit een cursus van acht lessen die volledig zijn uitgeschreven, met praktische oefeningen; allemaal formele mindfulnessoefeningen, waarin technieken uit de Feldenkraismethode worden toegepast. Van alle lessen is ook de mondelinge inleiding opgenomen, met de bijpassende gedichten (tevens te downloaden via de website) en de huiswerkopdrachten (bijvoorbeeld schrijf- en oefenopdrachten). De lessen worden dus heel gedetailleerd besproken.

Elke les gaat eerst in op cognities, en reikt daarna technieken aan uit de cognitieve gedragstherapie die daarmee verband houden. Er worden veel mooie metaforen gebruikt, die allemaal afkomstig zijn uit de mindfulnesscursussen die psychologen geven. In het tweede deel van elke les draait het om fysieke bewustwording, met oefeningen volgens Feldenkrais. Iedere

les eindigt met de drieminuten-adem oefening. Ook wordt geadviseerd om deze adem oefening in het dagelijks leven op meerdere momenten per dag in te zetten. Waarom zou een bekkenfysiotherapeut dit boek willen lezen? Het oefenen in be-

Gedachten zijn als een komeet met een lange staart. De komeet is de oorspronkelijke gedachte, de staart de overloze denkketting die daarna ontstaat

wustwording en aandacht naar de adem is voor de bekkenfysiotherapeut immers niet nieuw? Toch kunnen de auteurs je inspireren en wakker schudden: een hernieuwde focus voor je professioneel handelen. Is in je behandeling misschien enige vorm van routineus handelen geslopen? En is dat handelen daarom voor verandering en verbetering vatbaar? Dat zou een reden kunnen zijn. Een tweede reden? Het is gewoon fijn om te lezen dat je met bewustwordingsoefeningen op corticaal niveau invloed uitoefent, en dat daar nog evidence voor is ook.

En hoe kan ik deze boekbespreking beter eindigen dan met een metafoer van Kabatt-Zin zelf: "Met mindfulness weef je een parachute die je opvangt als het leven moeilijk wordt."

Jeannette Kunnen

redactie NVFB-bulletin