



Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie

Amersfoort

www.methodevandixhoorn.com

e-mail: vdixhoorn@euronet.nl

telefoon: 033- 4635292

MEDEDELINGEN 108

Januari 2014

Inhoud

Uitschrijvingen register AOS 2014
Certificaat programma
Symposium 'Procesmatig Handelen'
Literatuur en nieuws

Literatuur en nieuws

Wetenschappelijk nieuws

Recent verschenen: Engels handboek over dysfuncties in het adempatroon

Een tweede druk is verschenen van het Engelse handboek over dysfuncties in het adempatroon: Leon Chaitow, Dinah Bradley, Christopher Gilbert. **Recognizing and treating breathing disorders. A multidisciplinary approach**, Churchill Livingstone, Elsevier, London, 2014. Het boek gaat niet over ziekte en pathologie van de longen maar over dysfunctie van het ademen. De bewegingsaspecten zijn rijk vertegenwoordigd, desondanks is het toch redelijk lineair van opzet.

Er is een hoofdstuk van Rosalba Courtney en Jan van Dixhoorn over kwantitatieve meet methodes (NVL, MARM en de SEBQ) en een hoofdstuk van mij over indirecte ademregulatie. Het is een kostbaar boek (€ 65,-, maar bij Bol.com al voor €47,- te krijgen).

Emotie en lichaamsgevoel

Heel mooi onderzoek heeft geleid tot een kaart van lichaamsgevoel, zoals dat voorkomt bij diverse emotionele toestanden voor normale mensen uit diverse landen. Het geldt dus niet speciaal patiënten, maar ieder mens. Opvallend voor de AOT is dat **voelen van het gehele lichaam, inclusief benen en voeten, gepaard gaat aan een gevoel van geluk!** Dit lichaamsgevoel staat centraal staat in onze methode en wordt vaak gerapporteerd na instructies. Een artikel hierover, met de kaart, in de NRC is [hier](#). Heel anders is de situatie bij patiënten met ernstige psychopathologie. Dit blijkt uit een onderzoek naar lichaamsgevoel door Nederlanders die werkzaam zijn in een kliniek voor patiënten met een ernstige somatoforme stoornis. De volledige artikelen zijn te vinden in onze Bibliotheek.

L Nummenmaas, E Glerean, R Hari, JK Hietanen. **Bodily maps of emotions**. Proceedings National Academy of Sciences, psychological and cognitive sciences, 2013.

Kalivaart H, van Broeckhuysen S, Buhning M, Kool MB, van Dulmen S, et al. **Definition and Structure of Body-Relatedness from the Perspective of Patients with Severe Somatoform Disorder and Their Therapists**. PLoS ONE (2012) 7(8)

Burn-out en spanningsregulatie

De eerste publicatie van gegevens die afkomstig zijn van het Resultaten Project van de AOS over 2006-2011 is verschenen. Het zijn de data over Burn-out die bewerkt zijn tot een artikel, met de vraagstelling bij hoeveel patiënten met burn-out stressoren werkelijk aanwezig zijn en een beperkende voorwaarde is en of de vaststelling van hun aanwezigheid door de behandelaar iets uitmaakt voor de uitkomst.

Jan van Dixhoorn, **Spanningsregulatie in de behandeling van burn-out**, een exploratieve studie. Tijdschrift Bedrijfs- en Verzekeringsgeneeskunde, 21-9, 412-418. [Download hier](#).

Dysfunctioneel ademen, 'Dysfunctional breathing' bij astma en COPD

1. Door de artikelen van Mike Thomas over dysfunctioneel ademen bij patiënten met astma is dit begrip op de agenda van longartsen en KNO artsen gekomen. Thomas gebruikte de Nijmeegse Vragenlijst (NVL) om Dysfunctioneel ademen vast te stellen en verandering in de NVL na ademregulatie om het te bevestigen, geheel volgens mijn gedachtegang, waar ik indertijd uitvoerig over correspondeerde met hem. Morgan gaf kritisch commentaar op het concept. Een onderbouwing dat een hoge NVL niet noodzakelijk gevolg is van de astma maar eigenlijk niet nodig en dus 'dysfunctioneel' volgt uit het onderzoek van Elizabeth Holloway. Na adem en ontspanningstherapie zakte de gemiddelde NVL tot circa 12 punten, dat is geheel normaal!

In een latere kwalitatieve studie werd onderzocht wat patiënten feitelijk verwachtten van ademoefeningen, aangezien het de astma zelf niet oplost. Interessante en reële uitkomsten. Onderstaand de literatuur, alles te vinden in onze Bibliotheek. Zoek op de auteur of trefwoord uit de titel.

Emily Arden-Close, Emma Teasdale, Sarah Tonkin-Crine, Natasha Pitre, Mark Stafford-Watson, Denise Gibson, Anne Bruton, Mike Thomas, Lucy Yardley. **Patients' perceptions of the potential of breathing training for asthma: a qualitative study.** *Prim Care Respir J* 2013; 22(4): 449-453

M. Thomas, R.K. McKinley, E. Freeman, C. Foy, P. Prodger, D. Price. **Breathing retraining for dysfunctional breathing in asthma: a randomised controlled trial.** *Thorax* 2003; 58: 110-115

M.D.L. Morgan, **Dysfunctional breathing in asthma: is it common, identifiable and correctable?** *Thorax*, 2002; 57 (Suppl II): ii31-ii35

Elizabeth A. Holloway, Robert J West. **Integrated breathing and relaxation training (the Papworth method) for adults with asthma in primary care: a randomised controlled trial.** *Thorax*, 2007; 0,105.doi: 10.1136/thx.2006.076430

2. De Nederlandse longarts Eric de Groot, geïnspireerd door het werk over dysfunctioneel ademen van Mike Thomas en mijzelf, onderzocht in twee studies het voorkomen ervan bij kinderen, gemeten met de NVL. De studies zijn copyright protected en kan ik helaas niet in de Bibliotheek opnemen:

EP de Groot, EJ Duiverman, Paul LP Brand. **Dysfunctional breathing in children with asthma: a rare but relevant comorbidity.** *European Respiratory Journal*, 2013, 41-5: 1068-1073

EP de Groot, **Breathing abnormalities in children with breathlessness,** *Paediatric Respiratory Reviews*, 2011, 12: 83-87.

3. Een al oudere studie is tot nu toe de enige die dysfunctioneel ademen bij COPD patiënten onderbouwt, in die zin dat een ongecontroleerde pilot studie bij deze patiënten laat zien dat ademregulatie en het vermijden van snel, hoog-thoracaal ademen ('lucht happen') leidt tot een sterke afname van dyspnoe en klachten en een verbetering van het prestatievermogen. Ook deze studie is copyright protected.

Nicholas D. Giardino, Leighton Chan and Soo Borson. **Combined Heart Rate Variability and Pulse Oximetry Biofeedback for Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Preliminary Findings.** *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, Vol. 29, No. 2, June 2004

Stress reductie zonder verandering van stressoren

In Amerikaans onderzoek bleek dat de ervaring van stress en van de invloed van belastende omstandigheden in het onderwijs, waar een hoge werkdruk en veel veranderingen aanwezig zijn, toch kan verminderen als de leraren geleerd hebben zich te ontspannen. Een inspirerende studie, waarvan de samenvatting te vinden is onder wetenschappelijk nieuws op onze site.

Dana Kaspareen, **Relaxation Intervention for Stress Reduction Among Teachers and Staff.** *International Journal of Stress Management*, 2012, 19-3; 238-250.

Thoracaal ademen hangt samen met negatieve emoties

In twee, recent verschenen Amerikaanse studies komt naar voren hoe specifiek de spanning van de borstkas samenhangt met negatieve emotionele toestanden. Het meten van de adembeweging en van de spierspanning van de borstkas leidt tot onverwachte resultaten die de oude visie bevestigen. Lehrer en anderen maten de adembeweging met de lifeshirt en vonden dat emotionele responsen specifiek samenhangen met een thoracaal adempatroon. Thomas Ritz en anderen publiceerden een experimentele studie waarin de spierspanning thoracaal werd gemeten en specifiek bleek samen te hangen met klachten bij angstige mensen. Helaas zijn ook deze artikelen copyright protected.

Paul Lehrer • Jennifer F. Buckman • Eun-Young Mun, Evgeny G. Vaschillo • Bronya Vaschillo • Tomoko Udo, Tam Nguyen • Marsha E. Bates **Negative Mood and Alcohol Problems are Related to Respiratory Dynamics in Young Adults.** *Appl Psychophysiol Biofeedback* (2013) 38:273–283

Ritz, T., Meuret, A. E., Bhaskara, L., & Petersen, S. (2013). **Respiratory muscle tension as symptom generator in individuals with high anxiety sensitivity.** *Psychosom Med*, 75, 187-195. Zie wetenschappelijk nieuws op de site.

Individuele therapie bij hartinfarct patiënten

De invloed van psychotherapie bij overlevers van een hartinfarct werd recent in Italië onderzocht en bleek een sterk gunstig effect te hebben. Interessant is dat de psychotherapie eigenlijk een vorm van lichaamsbewustwording en ontspanning was die gecombineerd werd met bewustwording van emotionele en halfbewuste psychische inhoud. Anders dan de meeste studies van stress management bij deze

patiënten en de praktijk van de hartrevalidatie, maar gelijk aan mijn onderzoek bij hartinfarctpatiënten, werd de interventie individueel uitgevoerd. Dat levert toch verrassende uitkomsten op.

Adriana Roncella, et al. **One-year results of the randomized, controlled, short-term psychotherapy in acute myocardial infarction (STEP-IN-AMI)**. International Journal of Cardiology, 2013

En verder in de Bibliotheek:

Helmuth Milz, **Eutonie-een boeiend erfgoed**, Lezing te Vlaardingen, 2004. Een informatieve lezing van deze Duitse arts voor Psychosomatik, over eutonie en aanverwante methoden.

A.B.Frederick, **How children learn the skill of tension control**. in: F.J.McGuigan,ed. Stress and Tension Control, New York, Plenum Press 1980

Het boek '**AOT aan de tand gevoeld**'. Alle hoofdstukken zijn inmiddels opgenomen. Zoeken op 'tand' en je vindt ze!!

In de theorie groep van geregistreerde AOT'ers wordt uit bovenstaande literatuur een keuze gemaakt om te bespreken en te bewerken tot een item voor het wetenschappelijk nieuws.

Jan en Irmgard van Dixhoorn