PDS en therapie

DOOR: KATJA VAN MEURS

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) of Irritable Bowel Syndrome (IBS) is een chronische darmaandoening en valt onder de zogenoemde functionele buikklachten. Er is een verstoring van de functie van het maag-darm-kanaal, met name van de dikke darm. De darm maakt te weinig of te veel bewegingen waardoor verstopping of juist diarree kan ontstaan, of een mengvorm hiervan. Dit verstoorde ontlastingspatroon is, samen met eraan gerelateerde buikpijn/buikkramp, de hoofdklacht van deze aandoening. Daarbij komen een opgeblazen gevoel, een opgezette buik, winderigheid en moeheid veel voor. De symptomen kunnen van persoon tot persoon varieren en van tijd tot tijd ook bij één en dezelfde persoon.

Katja van Meurs is psychosociaal therapeut. In het kader van een specialisatie heeft ze de afgelopen maanden de cursus PDS Therapie gevolgd.
PDS staat voor het Prikkelbare Darm Syndroom. Vanuit haar eigen ervaring met pds heeft ze een bijzondere interesse in dit onderwerp. Met haar kennis en kunde op dit gebied, wil ze er nu zijn voor anderen.

Een grote groep mensen, in Nederland, heeft een maag-, darm-, leveraandoening: zo´n 3,7 miljoen mensen waarvan zo´n 1,7 miljoen het prikkelbaredarmsyndroom!
Als psychosociaal therapeut stel ik mij de belangrijke vraag: *Wat wil ik aanbieden aan (toekomstige) cliënten?*
Ik wil graag een specialisatie in iets wat me na aan het hart ligt. Dit is het prikkelbaredarmsyndroom, omdat ik dit zelf heb. Daarom heb ik afgelopen maanden de cursus *PDS Therapie* gevolgd, bij een bijscholingsinstituut voor therapeuten.

PDS heb ik al vanaf mijn kindertijd, hoewel het toen die naam niet had. Ik had onbegrepen buikklachten (spastisch colon) en omdat er geen duidelijk fysieke oorzaak gevonden kon worden, zou het `tussen de oren ´zitten.
Pas in 2006 kreeg ik, van een MDL-arts, de diagnose PDS. Vooralsnog is het een zogenoemde 'uitsluitingsdiagnose.´ De Rome IV-criteria* worden gehanteerd, waarbij een (huis)arts vooral goed luistert naar het verhaal van de cliënt en diens klachtenpatroon.
Verder medisch onderzoek (bloed, ontlasting, inwendig kijkonderzoek) moet uitsluiten of er sprake is van andere ziekten als de inflammatoire darmziekten Crohn of Colitis ulcerosa, Coeliakie (glutenallergie) of darmkanker.
Er is, heden ten dage, gelukkig wel het een en ander veranderd: PDS wordt serieuzer genomen in de medische wetenschap en in ziekenhuizen door artsen, er vindt meer onderzoek plaats, wat interessante bevindingen oplevert en de behandelopties zijn uitgebreider.

Overgevoeligheid

PDS draait om overgevoeligheid (overprikkelbaarheid). Zenuwen in de darmwand zijn extra gevoelig voor pijn (geworden). Hier zo meteen meer over.
PDS is ook niet uitsluitend in de darmen zelf aanwezig. Een belangrijk aspect is de manier waarop het zenuwstelsel pijn waarneemt, beoordeelt en interpreteert. Er lijkt iets niet goed te gaan in de prikkeloverdracht tussen hersenen en darmen. Dit wordt ook wel de hersen-darm-as genoemd. Hiervoor werken drie zenuwstelsels samen:

- Het centraal zenuwstel (de hersenen en het ruggenmerg);
- Het autonoom zenuwstelsel, dat verdeeld wordt in de (ortho)sympathicus (actief, vecht-vluchtreactie) en de parasympaticus (rusttoestand);
- Het enterisch zenuwstelsel dat in de darmwand vervat zit. Het maakt onderdeel uit van het autonoom zenuwstelsel, maar kan ook op zichzelf staand functioneren oftewel de peristaltiek uitvoeren! Dit wordt ook wel het tweede brein of ons buikbrein genoemd.

Stichting Orthokennis

Uw leverancier van orthomoleculaire kennis

De clinics van stichting Orthokennis

Stichting Orthokennis biedt dit najaar een aantal zeer interessante clinics aan in Nederland en België. In het overzicht hieronder vindt u een keur aan orthomoleculaire onderwerpen. Zoals u van ons gewend bent, houden we rekening met verschillende kennisniveaus. Onze clinics worden hoog gewaardeerd en staan erom bekend dat de gedeelde informatie altijd goed toepasbaar is in de praktijk. Voor onze clinics wordt accreditatie aangevraagd bij diverse beroepsverenigingen. Mochten de clinics live niet door kunnen gaan, dan zullen onze gekwalificeerde professionals moeiteloos overschakelen op een online clinic. Zo weet u zeker dat de clinic altijd doorgaat.

Clinic	Datum	Locatie
Stress, burn-out, depressie en vermoeidheid	15 oktober 2022	Antwerpen
Neurotransmitters: theorie en praktijk	11 november 2022	Breukelen
De schildklier in directe relatie tot stress en het immuunsysteem	25 november 2022	Online

Op www.orthokennis.nl vindt u meer informatie en kunt u zich aanmelden. Mocht u vragen hebben over onze clinics of diensten, neem dan gerust contact met ons op.

Onderzoeksresultaten in uw mailbox
Het is mogelijk om maandelijks de nieuwste wetenschappelijke inzichten en andere relevante wetenswaardigheden op het gebied van de werking van orthomoleculaire voedingssupplementen in uw mailbox te ontvangen. U kunt zich op www.orthokennis.nl aanmelden voor onze e-mailnieuwsbrief.

Telefoon +31 (0)75 640 81 80
E-mail info@orthokennis.nl
Website www.orthokennis.nl

Orthokennis
uw leverancier van orthomoleculaire kennis

mede mogelijk gemaakt door:
VITALS

Je kan hier nog het darmmicrobioom aan toevoegen. Het grootste microbioom van ons lichaam, het kan wel 1,5 kg wegen! In de volksmond ook wel darmflora genoemd, maar dit is eigenlijk niet juist. Het gaat immers niet om planten (flora) maar om biljoenen micro- organismen (bacteriën, virussen, gisten en schimmels). Dit microbioom helpt je darmwand gezond te houden, beïnvloedt je spijsvertering, je immuunsysteem en je hersenen. En... ook hierover is zoveel te vertellen, maar voert te ver voor dit artikel.*

“PDS kan een behoorlijke impact op iemands leven hebben. Het kan een verlies van kwaliteit van leven geven.”

Stressoren

Zowel uitwendige als inwendige stressoren dragen bij aan de ontwikkeling van PDS. Voorbeelden van externe stressoren zijn trauma´s in de kindertijd, bijvoorbeeld mishandeling, en andere pathologische stressfactoren, die de stressresponsiviteit wijzigen en een vatbaar persoon nog kwetsbaarder maken voor PDS. Later in het leven kunnen infecties, operaties, antibiotica (met als gevolg een disbalans van je darmmicrobioom!) en psychosociale stressfactoren allemaal bijdragen aan het ontstaan en de verergering van PDS. (Maté, 2020)
PDS kan een behoorlijke impact op iemands leven hebben. Het kan een verlies van kwaliteit van leven geven. Door pijn, vermoeidheid, het gevoel van controleverlies over je lijf en leven kan iemand een verminderd gevoel van eigenwaarde ontwikkelen. Onzekerheid, spanningen, negatieve gedachten en gevoelens, een verstoorde relatie met het eigen lichaam, pijn bij het vrijen, terugtrekking uit het sociale leven, ziekteverzuim of niet kunnen werken en aangewezen zijn op een uitkering.
Ik noemde net al de extra pijngevoeligheid (hypersensitiviteit) bij mensen met PDS. Een psychologisch trauma kan van invloed zijn op de waarneming van pijn. Net als dat een fysiek trauma dat kan. Er ontstaat een lagere pijndrempel.
Mensen die darmaandoeningen hebben, in het bijzonder mensen met PDS en andere functionele stoornissen, blijken vaak te zijn misbruikt of mishandeld.
Maar de neerwaartse bijstelling van de ‘pijnthermosstaat´ van het zenuwstelsel vereist geen misbruik of mishandeling. Chronisch emotionele stress is voldoende om de pijndrempel te verlagen en hyperalertheid in het brein te bewerkstelligen. Hoewel misbruik of mishandeling een belangrijke bron van een dergelijke stress zou zijn, zijn er ook andere stressfactoren die van invloed kunnen zijn op het zich ontwikkelende kind. Deze stressfactoren zijn subtiel en minder zichtbaar, maar niettemin schadelijk. Dergelijke spanningen zijn aanwezig in veel gezinnen, met ouders die van hun kinderen houden en alleen al bij de gedachte dat ze hun kinderen iets zouden aandoen, geschokt zouden zijn. Kinderen die nooit misbruikt of mishandeld zijn en die zich geliefd en beschermd voelen, kunnen ook ervaringen hebben die de fysiologie van hun pijnperceptie en het functioneren van hun darmstelsel beïnvloeden. (Maté, 2020)

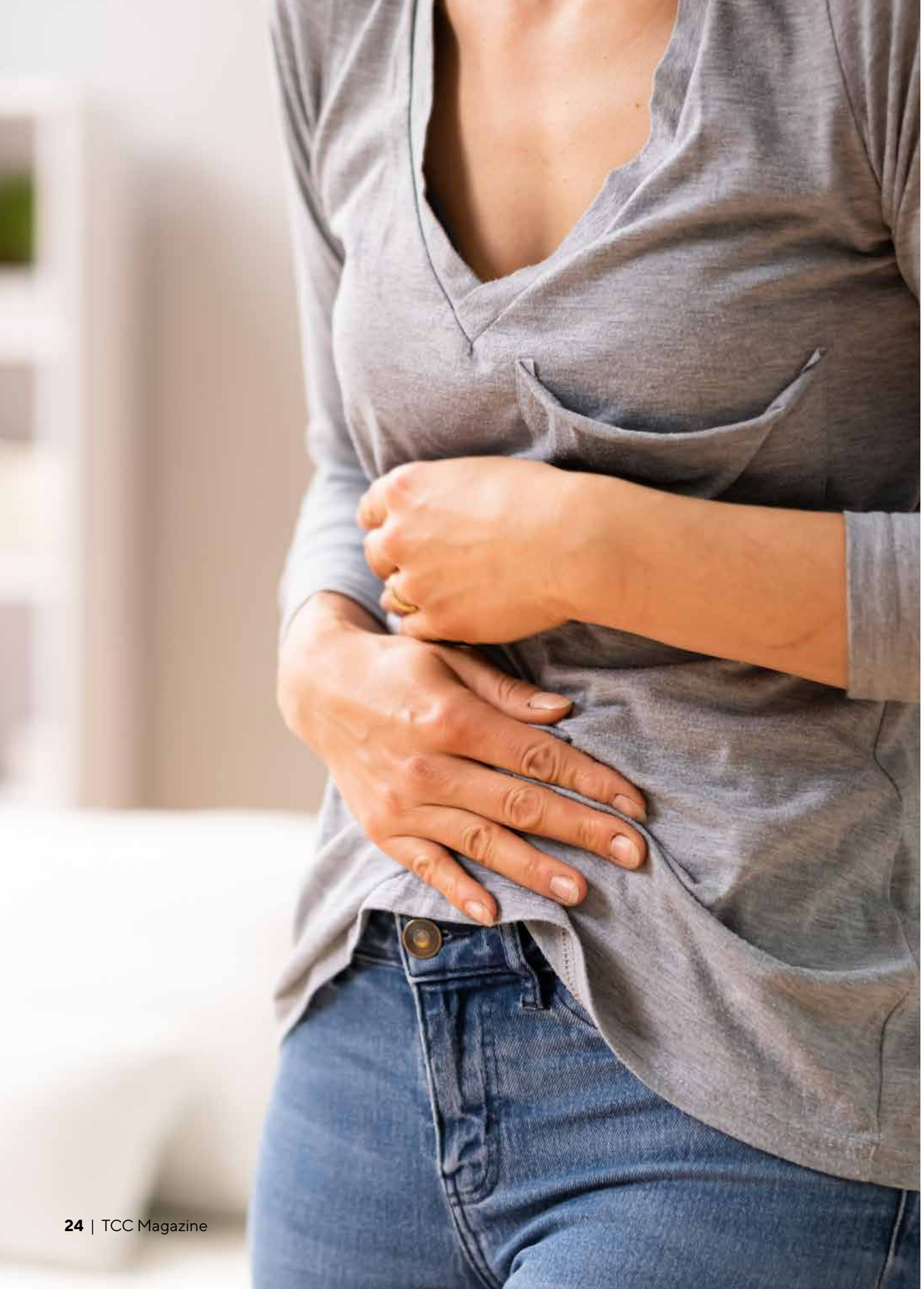
Hersenfysiologie

Nadat tientallen jaren is onderzocht in welk opzicht PDS-patiënten verschillen van mensen zonder PDS, ziet de wetenschap nu steeds meer verschillen in de hersenfysiologie tussen deze twee groepen.
Op PET-scans werd bijvoorbeeld gezien dat bij een bewust toegebrachte rectale zwelling de prefrontale cortex geactiveerd werd bij mensen met PDS. Bij de mensen zonder PDS gebeurde dit niet.
De prefrontale cortex (gelegen in het voorhoofd) is het deel van het brein waar, onder andere, emotionele herinneringen opgeslagen worden. Dit gebied interpreteert huidige prikkels, of die nu fysiek of psychisch van aard zijn, in het licht van vroegere ervaringen, die helemaal terug kunnen gaan tot de vroege kindertijd. Wanneer dit hersengebied wordt geactiveerd, vindt er iets plaats wat emotioneel gezien belangrijk is. Bij mensen die chronische stress hebben ervaren, blijven de prefrontale cortex, en aan dit gebied gerelateerde structuren, in een toestand van grote waakzaamheid, alert op mogelijk gevaar. Deze prefrontale activering is geen bewuste beslissing van het individu, maar het resultaat van de automatische activering van zenuwbanen die al lange tijd geleden geprogrammeerd zijn. (Maté, 2020)
Daarom is het belangrijk om niet alleen naar iemands organen te kijken maar ook naar iemands levensverhaal. PDS-therapie is een holistische en integratieve behandelwijze.

De aandachtsgebieden voor de behandeling van PDS liggen dan ook op de volgende gebieden:

- Lichamelijk vlak
- Mentaal vlak
- Emotioneel vlak
- Gedrag
- Sociaal

Vragen bij de intake liggen op al deze vlakken. Ook vragen rondom gebeurtenissen in de jeugd (en/of trauma) en dus vragen met betrekking tot het gezin van herkomst zullen meegenomen worden.



Het is een behandelvorm die bestaat uit de volgende onderdelen:

- Therapeutische gesprekken
- Hypnotherapeutische interventies
- Lichaamsgerichte oefeningen.

Je kunt dan denken aan o.a. het geven van psycho-educatie over bijv. de spijsvertering, aandacht voor leefstijl, stresshantering, ademhaling en ontspanningsoefeningen en passieve imaginaties. Dit laatste is een interventie vanuit de hypnotherapie.
Hypnotherapie bij PDS is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, begonnen door prof. dr. Whorwell (gastro-enteroloog in het academisch ziekenhuis in Manchester) en dat is vervolgens verder uitgewerkt door dhr. Mahoney, klinisch hypnotherapeut.
Rita Gras heeft hun werk naar Nederland gehaald en verder uitgewerkt tot dit PDS-behandelprogramma. Dit programma wordt ondersteund door het Comité van Aanbeveling, te weten: prof. dhr. P.J. Whorwell, prof. dhr. A. Smout (gastro-enteroloog), dr. D. Keszthelyi (gastro-enteroloog), Rita Gras (hypnotherapeut) en prof. dhr. M.A. Benninga (kinderarts MDL).

Behandeling

De behandeling beslaat zo´n zes tot twaalf sessies, verspreid over minimaal drie maanden. Deze tijd hebben de darmen nodig om nieuw gedrag aan te leren. De controle over de werking van het maag-darmsysteem gebeurt volledig autonoom. Spanning en stress kunnen dus PDS-klachten verergeren en ontspanning heeft juist een positieve invloed op de darmwerking. Daarom is o.a. het werken met imaginaties (gedachtebeelden) belangrijk in deze vorm van therapie. De hypnotherapeuten zijn hier natuurlijk bekend mee, maar voor degene die er niet of minder bekend mee zijn, een toelichting: als therapeut breng je de cliënt in een staat van rust en ontspanning, een trance, wat inhoudt dat de cliënt een verhoogde concentratie krijgt op de eigen innerlijke wereld. De cliënt ontdekt de kracht van het onbewuste. Het onbewuste werkt met symbolen in de vorm van beelden. Deze beelden (imaginaties) kunnen specifieke reacties in het lichaam bewerkstelligen. Denk bijvoorbeeld aan het ‘watertanden´ als je alleen al denkt aan dat lekkere gerecht! Je kan je het gerecht al voorstellen in gedachten, het ruiken, het proeven.
Tijdens een imaginatie kan je zo ook het maag-darmkanaal beïnvloeden.
Mahoney heeft vijf passieve imaginaties (PI´s) geschreven en Whorwell één, allemaal gericht op cliënten met PDS-klachten.
Elke sessie laat je je cliënt zo´n PI ervaren om deze vervolgens, als geluidsopname, mee te geven voor thuis. Je stimuleert dagelijkse herhaling van de PI´s.
Later in de cursus heb ik ook eigen imaginaties geschreven, gericht op PDS met obstipatie en PDS met diarree. Ik vind het een verrijking van mijn therapeutische schatkist!

Eigen regie

We weten dat PDS nog niet te genezen is. Deze behandeling beoogt wel een vermindering van klachten en meer eigen regie over het leven (met PDS) vanuit meer kennis omtrent je lijf en PDS, leefstijl waaronder voeding, omgang met stress, beweging, je sociale leven. En, zoals uit dit artikel blijkt, is iemands gehele levensverhaal belangrijk om aandacht voor te hebben. Als therapeut heb ik oog en oor voor de jeugd van een cliënt: hoe was de opvoeding (hechting), waren er speciale gebeurtenissen, welke kijk op de wereld en patronen in het dagelijks leven heeft iemand ontwikkeld?
Er is dus aandacht voor mentale, sociale, emotionele en gedragsmatige factoren, omdat deze elkaar beïnvloeden.
Als PDS-therapeut bouw je een professioneel netwerk op en werk je samen met (huis)artsen, poh-ggz, diëtisten met een specialisatie in PDS, (bekkenbodem)fysiotherapeuten en eventueel andere therapeuten/ psychologen met bijvoorbeeld een expertise in traumaverwerking.
Als therapeut bied je bovenal hoop. Door je luisterend oor, opmerkzaam oog, je empathie en vertrouwen in de behandeling creëer je een positief verwachtingseffect bij de cliënt.

“Hoop biedt ook het vertrouwen dat wij door het leven gedragen worden en dat het hele leven in verband kan worden gebracht me onze eigen intenties, ook in de toekomst. In de emotie van de hoop beleven wij een fundamenteel gevoel van geborgenheid.” (Kast, 1989)

Bronnen:

Maté, G. (2020). *Wanneer het lichaam nee zegt.* Utrecht: Anck-Hermes.
De Schepper, H. (2021). *Prikkelbare darmen.* Kalmthout, België: Pelckmans Uitgevers.
Studiemap (2022). *Cursus PDS therapie.* Beverwijk: Bivt.
Kast, V. (1989). *De vrije wereld van de verbeelding.* Rotterdam: Lemniscaat.

Voor meer informatie zie de volgende links:
*https://www.pdsb.nl/diagnose/
*https://www.mlds.nl/spijsvertering/microbioom/#:~:text=In%20je%20darmen%20huizen%20biljoenen,en%20hoe%20jij%20je%20voelt.
https://www.ibsbelgium.org/onderzoek-prikkelbare-darmsyndroom/