

Nerve Reset Therapie

De nervus vagus als sleutel tot meer ontspanning

De nervus vagus (zie ook het kader ‘Wat is de nervus vagus?’) staat de laatste jaren steeds meer in de belangstelling van onderzoekers en behandelaren. Ook in verband met ME/CVS is er meer aandacht voor dit belangrijke onderdeel van het zenuwstelsel, omdat het een belangrijke rol speelt bij het zelfherstellend vermogen van het lichaam. In Nederland is de Nerve Reset Therapie een nieuwe behandelvorm, die op dit moment nog steeds wordt doorontwikkeld.

> JOHN MULDER

Aan de wieg van de Nerve Reset Therapie (vanaf hier NRT), staat Marco Borhem, psychosomatisch fysiotherapeut bij de Vermoeidheidskliniek in Lelystad. Wij spraken hem over de achtergrond, de doelen en de effecten van de NRT.

Hoe het begon

Een jaar of drie geleden zag Marco vanuit Australië positieve berichten over een therapie die zijn basis heeft in Body Awareness Therapie (BAT). Hij was al enigszins bekend met de aanpak bij deze therapievorm, maar deze leek in eerste instantie veel te intensief voor de patiënten van de Vermoeidheidskliniek, waarvan het merendeel de diagnose ME/CVS heeft.

Marco: “BAT is een behandelmethodede waarbij je door bewegingen bewust wordt van hoe het zenuwstelsel van het lichaam reageert. Je traint de figuurlijke rem van het zenuwstelsel, waardoor het lichaam opnieuw leert diep te ontspannen en het zelfherstellend vermogen van je lichaam aan te spreken. Wij zijn op deze basis van BAT een nieuwe therapievorm gaan ontwikkelen en hebben een aantal wijzigingen aangebracht. Dit is de Nerve Reset Therapie, een therapievorm waar we nog steeds zaken aan verbeteren.”

Het doel van de therapie

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat onder

andere bij ME/CVS-patiënten het zelfherstellend vermogen van het lichaam verminderd is en onvoldoende functioneert. Het gevolg is dat patiënten op lichamelijk vlak steeds verder achteruitgaan en daardoor bij lichamelijke inspanningen steeds meer moeten inleveren. Helaas is niet alleen op lichamelijk vlak sprake van achteruitgang, ook sociaal functioneren en een werkzaam leven hebben te leiden onder dit gebrek aan zelfherstellend vermogen.

De nervus vagus is de belangrijkste zenuwvezel en is verantwoordelijk voor ongeveer 70 tot 80% van het zelfherstellend vermogen. Het is dan ook van belang om deze hersenzenuw te activeren en zo herstel van het lichaam bij stress en na inspanning te stimuleren.

Hoe NRT er in de praktijk uitziet

In een aantal stappen leer je je lichaam met eenvoudige schudbewegingen tot zelfstandige reflexen (tremoren) vanuit de hersenstam en het ruggenmerg te komen. Door enige spanning op de spieren ontstaan deze reflexen vanzelf en activeer je de nervus vagus, die zo'n belangrijke rol speelt bij herstel van het lichaam en ontspanning. Marco: “Op deze manier bevordert je het evenwicht van het bewuste en onbewuste zenuwstelsel en herstel (reset) je het vermoeidheids- en pijnsysteem.”

Wanneer je beelden ziet van de oefeningen, kunnen die er intensief uitzien. Ze zijn echter minder belastend dan het lijkt. Ze kunnen veilig worden

uitgevoerd en worden – indien nodig – aangepast aan de belastbaarheid van de patiënt. De behandeling zelf is modulair opgebouwd en kan in vier tot acht consulten worden gedaan. Het is belangrijk om thuis de oefeningen regelmatig te blijven doen.

Voor wie is NRT geschikt?

De Vermoeidheidskliniek behandelt onder andere mensen met ME/CVS, fibromyalgie, long covid en chronische vermoeidheid en is er ook voor klachten als orthostatische intolerantie (POTS). Vooral patiënten met chronische klachten door een ontregeld zenuwstelsel – klachten zoals pijn, stress en overprikkeling – kunnen baat hebben bij NRT.

Een patiënt: “Ik vind de oefening lastig, omdat ik kritisch word.”

Voor een relatief klein deel van de patiënten werkt deze therapievorm niet of minder goed. We vroegen Marco hoe hij denkt dat dit komt. Marco: “We hebben er nog niet specifiek onderzoek naar gedaan, dus ik moet afgaan op mijn professionele intuïtie. Voor deze therapie is het nodig dat je als patiënt in staat bent om je over te geven aan de behandeling en aan wat er gebeurt. Er is een kleinere groep van patiënten die het moeilijk of lastig vindt om de spreekwoordelijke controle los te laten, waardoor het moeilijker of onmogelijk is om de tremoren (de schudbewegingen) ‘op te roepen’.

De resultaten tot nu

Op dit moment zijn er iets meer dan honderd



Foto: Marco Borhem

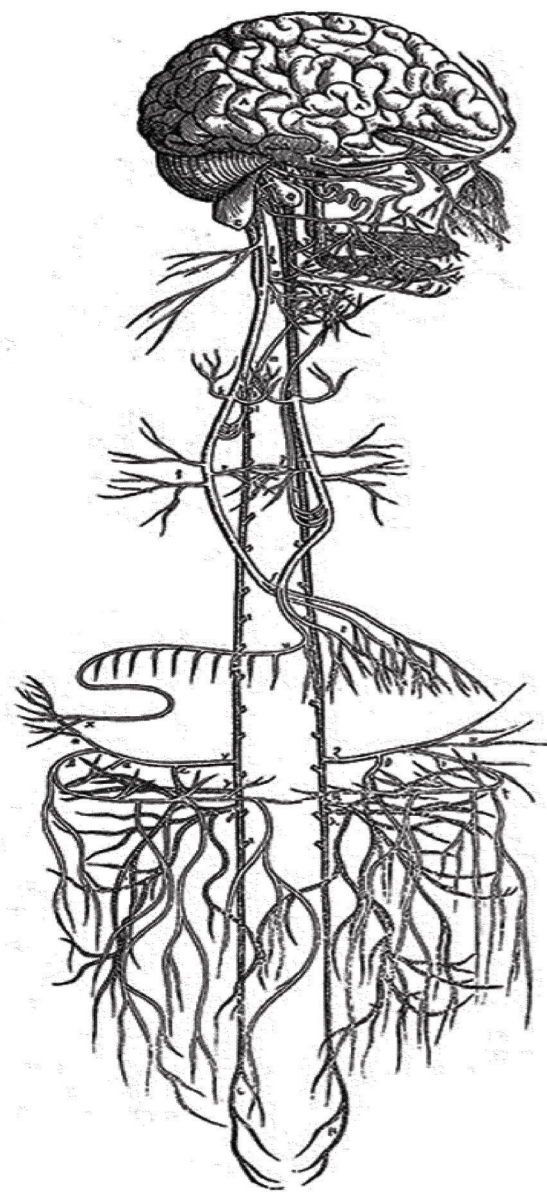
patiënten die met NRT zijn behandeld. Er is nog geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar deze therapievorm, zoals dat wel is gedaan bij BAT, waar NRT op is gebaseerd. Specifiek voor NRT doet de Vermoeidheidskliniek interne evaluaties met behulp van een vragenlijst, waarin patiënten ook in hun eigen woorden hun ervaring kwijt kunnen. Uit de evaluatie onder 113 patiënten komen de volgende gemiddelde waarderingen naar voren.

Gemiddelde waardering Nerve Reset Therapie - n = 113	
Vragen	Waardering
Ik ben tevreden over de NRT-oefeningen.	4.40
Mijn lichaam gaat door de NRT-oefeningen ongecontroleerd bewegen.	4.40
Ik ben op fysiek niveau door de NRT oefeningen verbeterd.	4.00
Door de NRT-oefeningen ervaar ik meer controle over mijn klachten na inspanning.	3.70
Ik zou andere patiënten de NRT aanraden.	4.80

Interne evaluatie Vermoeidheidskliniek 2023 waarbij 113 patiënten op een schaal van 1 tot 5 aangeven in hoeverre ze het met de stelling eens zijn. - Bron: Vermoeidheidskliniek Lelystad

Vensters op het mooie leven

door Jacqueline Kool



Wat is de nervus vagus?

De nervus vagus is het belangrijkste onderdeel van het parasympathische zenuwstelsel. Het parasympatisch zenuwstelsel is het deel van het autonome zenuwstelsel dat bijdraagt aan rust en herstel van het lichaam. De nervus vagus beïnvloedt een groot aantal belangrijke lichaamsfuncties, zoals stemming, reacties van het immuunsysteem om zich te verdedigen tegen vreemde stoffen die aanwezig zijn in het lichaam (immuunreacties), de spijsvertering en de hartslag. De nervus vagus verbindt de hersenen en het maagdarmkanaal en stuurt via zenuwvezels informatie over de toestand van de inwendige organen naar de hersenen.

Afbeelding links: De nervus vagus maakt deel uit van het hier (gedeeltelijk) afgebeelde autonome zenuwstelsel. De nervus vagus bestaat uit twee zenuwen die vanuit de hersenstam 'communiceren' met organen als het hart, de nieren, de lever, de darmen enzovoorts.

Een patiënt: "Het voelt raar, alleen het is heel effectief, in ieder geval voor de klachten die ik heb."

Wat een psychosomatisch fysiotherapeut doet

Marco is psychosomatisch fysiotherapeut. Waarin verschilt hij van een 'gewone' fysiotherapeut? Een psychosomatische fysiotherapeut is gespecialiseerd in chronische pijn en vermoeidheidsklachten. Hij begeleidt patiënten bij het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en tussen belasting en belastbaarheid. In de behandeling is veel aandacht voor lichamelijke, psychologische en sociale aspecten, waaronder leef- en werkomstandigheden.

Marco werkt bij de Vermoeidheidskliniek in een multidisciplinair behandelteam nauw samen met andere deskundigen zoals fysio-, ergo- en oefentherapeuten, diëtisten, psychologen en internisten.

Conclusie

De Nerve Reset Therapie is een nieuwe therapievorm, ontwikkeld door de Vermoeidheidskliniek in Lelystad. Doel van de therapie is het activeren van de nervus vagus, die een belangrijke rol speelt bij het zelfherstellend van het lichaam. De eerste resultaten (bij meer dan 100 patiënten) zien er goed uit en de therapie wordt veelal gewaardeerd en als zinvol ervaren. Dat klinkt dus hoopvol. Tegelijk is deze therapievorm niet de heilige graal voor ME/CVS-patiënten. Niet alle patiënten 'kunnen' er iets mee en anders dan BAT (de basis van NRT) is NRT nog niet wetenschappelijk onderzocht. Zoals bij veel therapievormen voor ME/CVS-patiënten is het belangrijk dat de therapievorm echt op maat is voor de patiënt. De enige manier om erachter te komen of NRT voor jou werkt, is om deze te ondergaan.

> MYRTHE HETZEL

Zie jij mensen met een beperking als zielige zeehondjes of als helden? Vaak hebben anderen vooraf al een mening over mensen met handicaps of een chronische ziekte. Met dit boek wil de schrijfster mensen een meer realistische kijk geven op leven met mankementen.

Wie is Jacqueline?

Jacqueline Kool (1963) heeft een spierziekte die steeds erger wordt en schrijft daardoor veel vanuit haar eigen ervaring. Daarnaast zet ze zich al jaren in voor mensen met een beperking. Ze is medeoprichter van Disability Studies in Nederland (DSiN), en heeft veel werk gedaan als adviseur en onderzoeker. In haar boek verbindt ze wetenschappelijke, professionele en ervaringskennis met elkaar.

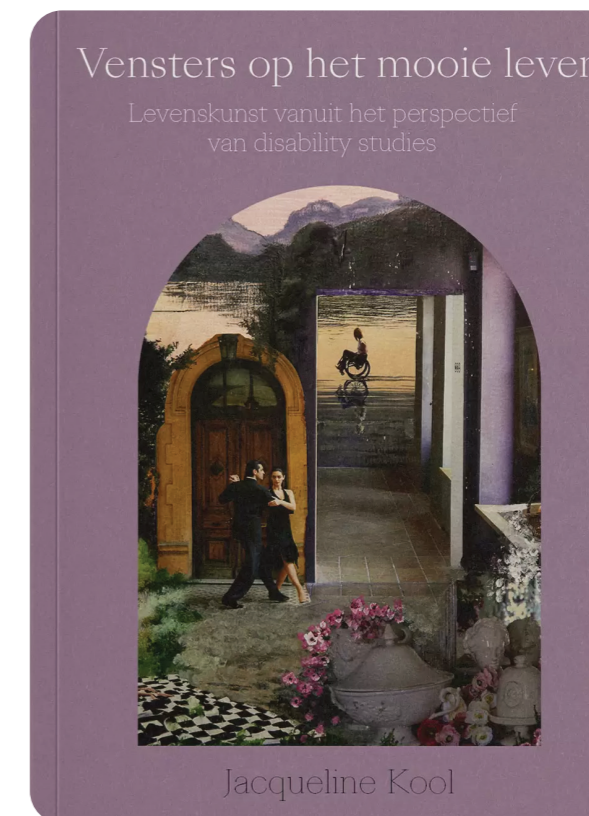
Geniet van je lijf en leven

Het boek bestaat uit een selectie van publicaties van Jacqueline uit de laatste 25 jaar en een paar nieuwe artikelen. Via verschillende onderwerpen neemt ze je mee in haar gedachten en beleavingswereld. Daarbij maakt ze gebruik van uitspraken van andere schrijvers, waaronder Renate Dorrestein (ME/CVS-patiënte en schrijfster van Heden ik). Zo zet ze je aan het denken over jezelf en de wereld om je heen. Ook moedigt ze je aan tot het hebben van een open blik en te genieten van je lijf en leven - hoe die er ook uitzien. Dit doet ze door vier verschillende 'vensters' of ramen.

Vensters en droomlandschappen

De vensters zingeving, verbondenheid, lichaam en creativiteit geven allemaal een inkijkje in het denken van de schrijfster. Met menselijkheid, medegevoel en humor bespreekt ze de relatie tussen ziekte, gezondheid en zin geven aan je leven. Ook is ze niet bang om kritiek te leveren op onze samenleving, die niet is ingesteld op mensen met een beperking. Bijvoorbeeld door de 'cultuur van het maakbare lichaam', waarin je al snel verdacht bent als je niet geneest.

Jacquelines achtergrond in de theologie maakt het boek op verschillende plaatsen erg filosofisch. Die stukken zijn wat ingewikkeld en moeilijk te lezen



als je daar niet in thuis bent. Toch heeft ze een scherpe blik als het gaat om gekke en oneerlijke situaties. Daarnaast weet ze mooi te beschrijven hoe ook leven in een lichaam met veel beperkingen de moeite waard is. Zo draagt ze een stukje levenskunst over. De teksten worden afgewisseld met collage-schilderijen van de schrijfster; 'kleine droomlandschappen' noemt ze die.

Boek met een beperking

Toch heeft het boek ook een handicap: het moeilijke taalgebruik en de (aanhalingen uit) Engelse teksten sluiten een groep mensen buiten. Mensen die niet op het niveau van de universiteit kunnen lezen, of die bijvoorbeeld door hersenmist moeite hebben om hun aandacht erbij te houden. Voor hen zal het een hele uitdaging zijn om door deze vensters naar het mooie leven te kunnen kijken.

Jacquelines boek is te koop via: jacquelinekool.nl.

Prijs: € 22,50

224 pagina's

Ga naar mecvs.nl/medium/m2023 voor meer informatie of scan de QR-code op de achterzijde van dit nummer.