

# Leefstijl en stress in eigen handen

## Een proeve van synthese

### Symposium Society of Psychosomatic Medicine 18.3.2016

Prof. dr. Dirk Vogelaers  
Dienst algemene inwendige ziekten  
Universitair Ziekenhuis Gent

## Patiëntengetuigenis

- ➔ **Leefstijl en stress als kwetsbaarheidsfactor en symptoom**
- ➔ **Elk verhaal is individueel verschillend met een voorgeschiedenis, risicofactoren: multicomposiet te ontrafelen i.p.v. van te bundelen in een label**
- ➔ **Betrokkenheid van patiënten zou systematisch moeten zijn (in symposia, ontwikkeling van zorgpaden, ...)**

## Ode aan David Servan-Schreiber (Eric Boydens)

- **Pionier in niet-medicamenteuze aanpak**
- **Herstel vereist ook het herpositioneren van de stijl van leven (WHO definitie van gezondheid omvat gezondheidsbevordering door augmentatie van veerkracht, zelfhelend vermogen en levensstijl)**
- **In volgorde slaap → autonome zenuwstelsel → emotie-regulatie → gedragsverandering**

## Ode aan David Servan-Schreiber: 7 benaderingen van niet-medicamenteuze aanpak

- **Hartcoherentie**
- **EMDR**
- **Mindfulness**
- **Lichtenergie**
- **Acupunctuur**
- **Prozac of ADIDAS**
- **Voeding**
- **Liefde: man/vrouw fysiologie**

## Ode aan David Servan-Schreiber

- ➔ **Eerst autonome zenuwstelsel en emotie-regulatie in balans brengen, alvorens stap naar gedragsverandering te (kunnen) zetten**
- ➔ **Balans herstellen tussen jaagsysteem (OS) en zorgsysteem (PS; gericht op sociale verbinding, veiligheid, tevredenheid en verbondenheid; doorheen oxytocine en endorfines)**
- ➔ **Herstel en recuperatie toelaten (chronische stress laat geen recuperatie toe)**

## Ode aan David Servan-Schreiber

- **Suggestie van een psychobiologie, met effecten op “immunititeit” of weerstand in bredere zin (veerkracht) door interne processen**
- **Doorheen innerlijke rust (om frontale cortex te laten werken), connectiviteit (anker in belangrijke relaties), voeding en beweging**
- **In tegenstelling tot de mechanistische geneeskunde met hoofdaccent op externe oorzaken in een simpel oorzaak → gevolg model**

## Lichaams- en bewegingsperceptie (Paul Sercu)

- **3 benaderingsvormen, die perceptie centraal stellen in kinesitherapie**
- **Basic body awareness therapy (Zweden)**
- **Norwegian Psychomotoric physiotherapy**
- **Fasciatherapie (Frankrijk)**
- **Fascia (alle collagene weke delen weefsels) onontdekt orgaan op zich: levend weefsel dat continu in beweging is en reageert op fysische en psychische stress door contractie en ontspanning**
- **Vergelijkbaar met de ontdekkingsstocht in humane microbiom**

## **Fascia: een verborgen eigen orgaan met een significante rol in fysiologie/fysiopathologie**

- ➔ **Krachtsverdeling bij samentrekking van spiervezels**
- ➔ **Coördinatie van beweging door elasticiteit, tensegriteit, Thyxathropie en mechanotransductie**
- ➔ **Perceptief orgaan voor body movement en self awareness doorheen mechano- en interoceptoren, gestimuleerd door vervorming van fascia**
- ➔ **Link tussen proprio- /interoceptie en autonoom ZS (rechtstreeks met OS; onrechtstreeks met PS)**
- ➔ **Lussen naar hersenstam/cerebellum (interoceptie bewustwording in insula; via thalamus met verbindingen naar sensorimotorische cortex → bewegingsgevoelsbeeld**



## **BA: invalshoek van de lichamelijkheid: link van myofasciale weefsel tussen psyche en soma (Joeri Calsius; SPM 2015)**

- **Fasciaal weefsel genereert autonome spanning (fasciale stijfheid ↑ door fasciale adhesies op TGFβ1 ↑ tgv sympatische activatie, inflammatie)**
- **Fasciaal weefsel/ human textile C fibers geeft interoceptieve input, die rechtstreeks projecteren op de insulaire cortex in tegenstelling tot somatosensorische cortex bij extero- of proprioceptie (tastzin)**
- **Positieve effect van oxytocine, oa release bij interoceptieve zachte fasciale behandeling: oa ook invloeden op vertrouwen in anderen**
- **Biologische inprentingspatronen**

## Fasciatherapie: onbewuste informatie bewust maken

- **Balans tussen OS en PS herstellen door prikkeling van mechanoreceptoren**
- **Van (eenvoudige, mechanische) bewegingsanalyse en neurologische circuits naar binnendringen in de beweging zelf (“le sensible”, embodied presence)**
- **Perceptie: verschuiven van onbewust over awareness naar consciousness met een panoramische (1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> persoon) en gefocaliseerde aandacht (cfr. ook mindfulness)**

## Fasciatherapie: onbewuste informatie bewust maken

- ➔ **Perceptie: verschuiven van onbewust over awareness naar consciousness**
- ➔ **Onbewuste beweging: autoregulatie (in beweging en homeostase)**
- ➔ **Bewuste perceptie: “je weet en hebt een vaag gevoel” (met emoties en gedachten, waarvan je bij stress het slachtoffer kunt zijn)**
- ➔ **Consciousness: bewuste perceptie in een fenomenologische context, van binnenuit: embodied presence (reminiscent aan TILT training op zich)**

## Vitamines voor groei: motivatiepsychologie

- ➔ **Het is niet steeds evident om mensen aan te moedigen tot gezonde levensstijl, ondanks goede bedoelingen**
- ➔ **Fysieke en psychologische basisbehoeften (inherent met evolutionair voordeel en verankerd in psychologische basisuitrusting, fundamenteel en eerder universeel dan cultuurgebonden)**

## Psychologische basisbehoeften volgens de zelfdeterminatietheorie (Deci en Ryan, ZDT)

- **A: autonomie:** jezelf mogen zijn, vrijwillig mogen handelen, denken en voelen; gevoelens van keuze en psychologische vrijheid
- **B: verbondenheid:** warme, hechte en authentieke band met anderen, voor anderen zorg dragen en geliefd worden
- **C: competentie:** bekwaamheid om gewenste doelen te bereiken en vaardigheden te ontplooiën

## Psychologische behoeften (PB) bevrediging vs - frustratie

- ➔ **Effecten van behoeftenondersteunende vs – tegemoetkomende omgevingen**
- ➔ **PB bevrediging → ↑ psychisch welbevinden, ↑ fysiek welbevinden, groei, betrokkenheid en gezondheid**
- ➔ **PB frustratie → passiviteit, agressiviteit en verzet**
- ➔ **PB bevrediging voorspellend voor vitaliteit, levenstevredenheid en fysiek welbevinden (HIV) en duidelijke relatie met subjectieve slaapkwaliteit**
- ➔ **PB frustratie → malfunctioneren en gebrekkige zelfcontrole (en derhalve ↓ opnemen van gezonde levensstijl, bv eetgedrag) en voorspeller naar burn-out (cynisme en emotionele uitputting) (bij leerkrachten)**

## Psychologische behoeften-bevrediging vs frustratie

- ➔ **Belangrijke intra-individuele dag tot dag variabiliteit**
- ➔ **Stress duidelijke mediator (examen stress studie)**

## Van gedrags- naar attitude-verandering

- **Mustivation:** gedomineerd door externe factoren (druk van buiten of zichzelf opgelegd)
- **Wantivation:** proces van ↑ internalisatie en intrinsieke of autonome motivatie (ambiëren door zelfinzicht, nieuwsgierigheid) als voorwaarde voor duurzame verandering
- Bij autonome motivatie grotere herstelkans, ↓ depressieve symptomatologie, ↑ eetregulatie,...
- Van gedrag naar identiteit met noodzaak van intern kompas (vb van beroepskeuze, ...)



## Lichaams- en bewegingsperceptie (Paul Sercu)

- ➔ **Van mono- via multi- en interdisciplinaire naar transdisciplinaire benadering**
- ➔ **Specialisatie leidt tot fragmentatie in geneeskunde**
- ➔ **Toenadering tussen soma en psyche in transdisciplinariteit (vergt tolerantie om elkaar te leren begrijpen)**

## Lichaams- en bewegingsperceptie (Paul Sercu)

- ➔ **Van mono- via multi- en interdisciplinaire naar transdisciplinaire benadering**
- ➔ **Specialisatie leidt tot fragmentatie in geneeskunde**
- ➔ **Toenadering tussen soma en psyche in transdisciplinariteit (vergt tolerantie om elkaar te leren begrijpen)**

## Boydens + Sercu + Van Steenkiste

- ➔ **Van mono- via multi- en interdisciplinaire naar transdisciplinaire benadering**
- ➔ **Specialisatie leidt tot fragmentatie in geneeskunde**
- ➔ **Toenadering tussen soma en psyche in transdisciplinariteit (vergt tolerantie om elkaar te leren begrijpen)**
- ➔ **3 verhalen op elkaar afstembaar en integreerbaar in één concept met assimilatie van elkaars terminologie en onderlinge afstemming**
- ➔ **Heldere uniforme en zo geïntegreerd mogelijke boodschap aan onze cliënten/patiënten**

## Boydens + Sercu + Van Steenkiste

- **3 verhalen op elkaar afstembaar en integreerbaar in één concept met assimilatie van elkaars terminologie en onderlinge afstemming**
- **Analoge benaderingen met invoelen van patiënt (bij fasciatherapie) en respecteren van autonomie (favoriseren van wantivation bij ZDT en gedragsverandering)**
- **Competentiedynamiek: eigen waarde niet vastkoppelen aan mate waarin patiënt vooruitgang boekt**
- **Ontwikkeling van een autonomie-ondersteunende stijl (grondhouding van nieuwsgierigheid en aandachtig luisteren om te proberen aansluiting te vinden op belevingswereld, waaronder weerstanden)**

# Leefstijl en stress in eigen handen