

# Lichaamsbeweging en psychotherapie: hand in hand

Jonas Devroey

Luc Van de Ven

# Casus 1 : Jan eerste gesprekken

- 77 jaar
- Prof Emeritus ('echte' wetenschapper)
- Sinds 2 jaar
  - Onrustig, gejaagd en erg zenuwachtig
  - Gevoel van leegte
  - Onbeheersbare bezorgdheid
  - Vergeetachtigheid
  - Neerslachtigheid
  - Moeheid
  - Verminderde sociale contacten
- Ziektetheorie
  - Zwart gat
  - Geen post-doc's meer
  - Leven loopt op zijn einde
  - Minder contacten op faculteit

# Casus 1 : Jan eerste gesprekken

- Psychofarmaca : Stop na nevenwerkingen
- Eerste voorstel : psychotherapeutische dagkliniek
  - Wijst dit af
- Eerste gesprekken : op zijn hoede, bedachtzaam
- Verleden : enig kind, 'minderwaardigheidscomplex'
  - M.O. primus perpetuus
- Nauwelijks lichamelijke activiteit

## Casus 1 : Jan verdere gesprekken

- Vriendinnen pas vanaf 40j
- Erg preutse opvoeding
- Vandaag contact met twee dames

# Casus 1 : Jan

- Samenvattende opvatting na 4 gesprekken:
  - Veralgemeende angst met depressieve symptomen
  - Gevoel van leegte
    - Aflopende carrière
    - Seksualiteit/intieme relaties
  - Cognitief : m.i. veel beter dan dat hij zelf aangeeft
  - Gebrek aan lichaamsbeweging ( het 'denkerssyndroom')

# Casus 1 : Jan

- Gegeneraliseerde angststoornis (GAS)
  - Prevalentie bij ouderen
  - Vroeg of laat ontstaan
  - Risico : chronisch
  - Comorbiditeit: depressie

# Casus 1 : Jan

- Voorstel
  - Verderzetten individuele psychotherapie
  - Kinesithérapie ('coach')

## Casus 2 : Anne eerste gesprekken

- 55j
- Kaderfunctie verzekeringsmaatschappij
- 30j gehuwd met Marc
- 2 dochters
- Aanmelding : “ik zie geen licht meer”

## Casus 2 : Anne eerste gesprekken

- Recente verleden
  - 5j geleden: man trekt in bij andere vrouw
  - 2j geleden
    - Man keert terug
    - Ontslag op zijn werk
    - Vergeetachtigheid
    - ... Diagnose : 'vermoedelijke ziekte van Alzheimer'
  - Anne: "ik ben kwaad op mezelf"

## Casus 2 : Anne eerste gesprekken

- Probleem bij aanmelding
  - “ik ga hem stap voor stap verliezen”
    - (1x/week dagcentrum)
  - Thuis niet meer haalbaar
  - Angst voor toekomst
  - Financiële bezorgdheid
  - Verdampend partnership, met schuldgevoelens en kwaadheid
  - Stress op het werk

## Casus 2 : Anne

- Samenvattende opvatting na 2 gesprekken
  - Gecompliceerd anticiperend rouwen

## Casus 2 : Anne

- Dementie op snelheid
  - 3d/week dagcentrum
  - 2x 'vermist'
  - "maar hij is nog te goed voor WZC"
  - "maar ik wil geen bitter oud wijf worden"

## Casus 2 : Anne

- Dementie op snelheid
  - Toenemende hulpeloosheid bij Marc
  - Griep Anne
  - Opname Marc ouderenpsychiatrie
  - Bevindingen multidisciplinair team: gevorderd dementiesyndroom

## Casus 2 : Anne

- Recente ontwikkelingen
  - Marc naar WZC
  - Anne:
    - Kritische houding tov hulpverleners
    - Werk :
      - “ik vertrouw niemand meer”; ziekteverlof
    - Enkele paniekaanvallen

## Casus 2 : Anne

- Ons voorstel: combinatie psychotherapie en kinesithérapie

## Casus 2 : Anne

- Focus psychotherapie
  - Reminiscentie : complexe geschiedenis partnerrelatie
  - Schuld- en agressieve gevoelens
  - Hoe omgaan met hulpverleners?
  - Wat met ziekteverlof?

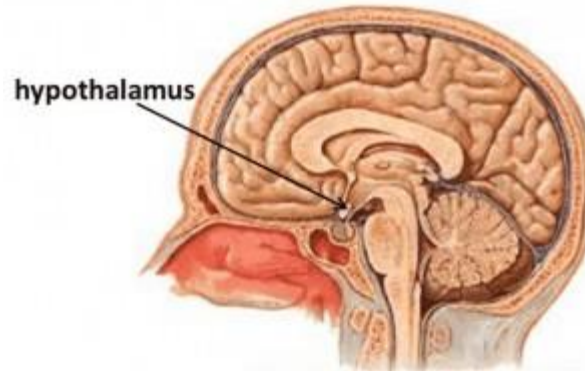
# Stress en angst: fysiologie

Sympathische zenuwstelsel

HPA-as

# Stressrespons

- Hypothalamus (structuur in hersenstam)



- CRH → stressrespons : sympathisch zenuwstelsel + HPA-as

Sympathisch  
zenuwstelsel

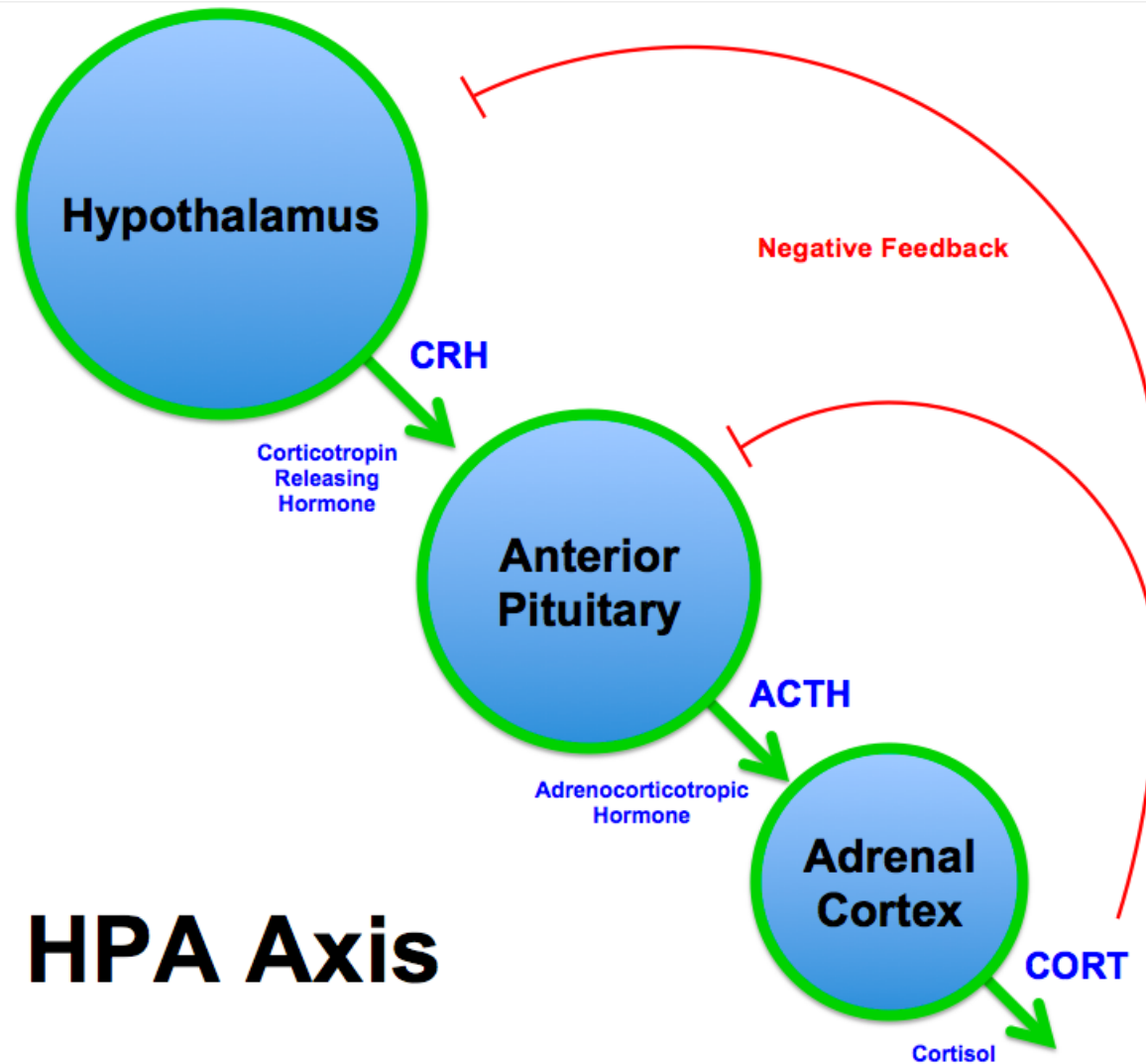
Snelle respons  
(60 sec)

- **Adrenaline**
  - stresshormoon
  - afgescheiden bijniermerg

HPA-as  
(hypothalamus-  
hypofyse-  
bijnier-as)

Trage respons  
(30min)

## HPA Axis



# HPA-as

- “Thermostaat”
- Cortisol: glucose vrijmaken → energie om lichaam opnieuw in homeostase te brengen
  - Ontstekingsremmend effect
  - Negatieve terugkoppeling van het stresssysteem

# Stress respons Fight and Flight-reactie

- Normale reactie bij gevaar
- Angst
- Adrenaline en cortisol
- BD en HR stijgen
- Ademhaling versnelt
- Spijsvertering neemt af
- Spierspanning neemt toe
- Kippenvel, zweten
- Pupillen verwijden

# Gestoorde stressrespons

- Angst en depressieve klachten
  - Overactieve HPA-as
  - Verhoogde cortisol-bloedspiegels
  - CRH is verhoogd

# Fysiologie fysieke activiteit

- Review article
- **An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis**  
Brendon Stubbs<sup>a,b</sup>, Davy Vancampfort<sup>b,c</sup>, Simon Rosenbaum<sup>d</sup>, Joseph Firth<sup>e</sup>, Theodore Cosco<sup>f</sup>, Nicola Veronesi<sup>g</sup>, Giovanni A. Salum<sup>h,i</sup>, Felipe B. Schuch<sup>j,k,\*</sup>

# Fysiologie fysieke activiteit

- Neurobiologische mechanismen
  - Verhogen van de neurogenese in hippocampus
    - Vermindering van neuro-inflammatie
    - Verhoging van BDNF: verminderde angst
    - Reguleren van autonoom zenuwstelsel
    - Verminderen van arousal: B-endorfines en serotonine
    - Gunstig effect op HPA-as
- Psychologische mechanismen
  - Exposure effect tijdens sporten
  - Verminderen van angst-sensitiviteit
  - Zelfvertrouwen en self efficacy

# Aanbevelingen

## International Organization of Physical Therapists in Mental Health

- 150 min/week gematigde intensiteit
- Aerobe inspanning

# Algemene aanbevelingen bewegings- driehoek



# Algemene aanbevelingen bewegings- driehoek

- **Sedentair gedrag** (lange tijd stilzitten) onderbreken
  - Elk halfuur rechtstaan
- **Licht** intensief
  - Je ademt niet sneller
  - Je hartslag blijft normaal
  - Je kunt gewoon praten
- Bijvoorbeeld:
  - staand bellen
  - staand knutselen
  - traag stappen
  - yoga
  - licht huishoudelijk werk (afwassen, koken)

# Algemene aanbevelingen bewegings- driehoek

- **Matig** intensief
  - Je gaat sneller ademen.
  - Je hart slaat sneller.
  - Je bent niet buiten adem.
  - Je kunt nog gewoon praten.
- Bv. stevig wandelen of fietsen aan een rustig tempo
- Dagelijks 30 min. met matige intensiteit (150min/week)
- **Heel** intensief
  - Je ademt veel sneller.
  - Je hart slaat sneller.
  - Je zweet.
  - Je kunt moeilijk praten
- 1 à 3x/week intensieve inspanning (75 min/week)

# Casus Jan angst- stemmings- problematiek

- “Het uiteindelijke eerste contact”
  - Essentiële therapeutische interventies
    - Mandaat
    - Contact tussen therapeuten
    - Engagement versterken
  - “Ik ben niet zeker dat dit mij zal kunnen helpen.”
  - “Ik heb schrik want ik weet niet wat ik mag verwachten.”

# Casus Jan angst- stemmings- problematiek

- Anamnese
  - Angstige, nerveuze man
  - Toename klachten mei 2016
  - Opgevolgd door psychiater en psycholoog
  - Symptomen
    - Tot weinig komen
    - Beklemmend gevoel op borst
    - Gevoel van kortademigheid
    - Overmatig zweten
    - Onzekerheid
    - Weinig vertrouwen in eigen lichaam
    - Onrealistische inschatting van basale somatische gewaarwordingen

# Casus Jan angst- stemmings- problematiek

- Stressoren
- Coping
  - Coping vermijgend
    - Angst voor zijn eigen lichaam

# Casus Jan angst- stemmings- problematiek

- Eerste Fase
  - Angst om te bewegen
  - Angst voor de reactie van zijn lichaam
  - Schema's in hersenen wijzigen
  - Connotatie "bewegen is negatief" doorbreken
    - Perfectionisme
    - Hyperventilatie
- Fysiologisch ondertrainen
- Eerder psychologisch
  - Brein andere links laten maken

# Casus Jan angst- stemmings- problematiek

- Tweede fase
  - Bekrachtigen
  - Signalen van zijn lichaam leren voelen en 'her'interpreteren
  - Nuance brengen
  - Inhoudelijk meer benoemen
  - Relaxatietechnieken toepassen

# Casus Jan angst- stemmings- problematiek

- Derde fase
  - Intensiteit oefeningen verhogen
  - Fysiologisch ook op juiste niveau trainen
  - Zelfstandigheid opvoeren
  - Frequentie contacten verminderen

# Casus Anne

## Gecompliceerd anticiperend rouwen

- Anamnese
  - Paniekaanvallen (met hyperventilatie) zonder directe aanleiding
  - Alles lijkt trager te gaan
  - Reactievermogen gedaald
  - Beslissingen nemen (bv. bij autorijden, oversteken of niet)
  - Vermoeidheid ++

# Casus Anne

## Gecompliceerd anticiperend rouwen

- Hyperventilatieklachten
  - Benauwdheid
  - Beklemming op de borst
  - Hartkloppingen
  - Tintelingen in vingers, voeten of mond
  - Transpiratie
  - Hoofdpijn
  - Duizeligheid, gevoel van flauwvallen

# Casus Anne

## Gecompliceerd anticiperend rouwen

- Eerste sessies
  - Specifieke ademhalingstechnieken
  - Educatie rond hyperventilatie
  - Body scan
  - Thuisopdracht
  - Concreet werken rond hyperventilatie
    - Rustige momenten → acute momenten

# Casus Anne Gecompliceerd anticiperend rouwen

- Klachten (frequentie, intensiteit) bleven min of meer gelijk

# Casus Anne

## Gecompliceerd anticiperend rouwen

- Theoretische kennis aanwezig
- Ademhalingstechnieken onder de knie
- Focus therapie verleggen naar een combinatie van relaxatie en actieve lichaamsbeweging (overactieve HPA-as)
- Probleem: tijd (schuldgevoel)
- Agenda laten invullen
  - Inplannen gaf ontschuldiging
  - Wandelen aan matige intensiteit
  - Bergop (10-10-10)
  - Trainingsschema uitgewerkt
- Nadien pas gunstig effect van de therapie

# Casus Anne

## Gecompliceerd anticiperend rouwen

- Body scan (Edel Maex)
- Schultz autogene training
- Jacobson
- Mind body

# Jan : huidige toestand

- Laatste 7-8 maanden
  - Zelfevaluatie : 8/10 tov 2/10
  - 'Bevredigend' realistisch contact met 2 vriendinnen
  - Terug genieten
  - Geen angstklachten
- Plan
  - Gesprekken met psycholoog : 1x/5 weken
  - Kinesithérapie: training 2x/week, contact om de 4-5 weken

# Anne : huidige toestand

- Laatste weken
  - Therapeut als raadsheer/manager betreffende
    - Houding t.o.v. hulpverleners
    - Houding t.o.v. Marc
    - Houding t.o.v. familie van Marc
    - Complex schuld/agressie
      - Minder scherp
      - Meer relativering
      - Milder t.o.v. vroegere attitude
  - Paniekaanvallen
    - Afgenomen maar niet totaal weg
  - Algemeen stressniveau
    - Sinds duidelijke planning gunstige evolutie
    - Work in progress