

Michiel van Geloven: 'Alle therapeuten gehad?' Nekpijn, hoofdpijn, rugpijn, whiplash, vermoeidheid, duizeligheid, spierreuma, hyperventilatie. Uitgeverij SWP, Amsterdam, 2015. ISBN 9789088505140. (SOLK Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke klachten)/Onbegrepen Ziekten/Whiplash/ED/AG) Zie ook:

<http://www.swpbook.com>

Soort boek/ziekte/stijl:

Dit boek telt 134 bladzijden; het grootste deel daarvan beschrijft de ziektegeschiedenis en genezing van een vrouw die na een auto-ongeval een whiplash oploopt en daar vervolgens een kleine tien jaar lang allerlei lichamelijke klachten aan over houdt. Ook de behandelingen die ze daarvoor krijgt (en weinig blijvend resultaat hadden) worden toegelicht. Het boek is bedoeld om een bijdrage te leveren aan de bekendheid van een behandelvorm die bij deze vrouw wel succesvol bleek: psychosomatische oefentherapie. Dit is sedert 2005 een erkend specialisme binnen de fysiotherapie en sedert 2007 ook binnen de oefentherapie.

Over de schrijver:

Michiel van Geloven (1966) werkt als zelfstandig adviseur en projectmanager. Zijn werkveld is vooral het hoger onderwijs. Sinds enkele jaren is hij ook actief in de Zorg en dat heeft geleid tot twee boeken over managementthema's voor professionals in de zorg. Voor dit boek werkte hij samen met Marten Klaver (die noemt zichzelf emotie-neuroloog, hij is opgeleid als neuroloog en psychiater), Emmy Versteeg (psychosomatisch oefentherapeut en psycholoog), Rian Hesselink (psychosomatisch oefentherapeut en cesartherapeut), Kees Meijer (politicoloog en psycholoog) en Monique Sturre (loopbaan adviseur).

Korte beschrijving:

Kristel is 35 als ze bij een auto-ongeluk pijn in de nek oploopt. De dienstdoende huisarts constateert een graad 2 whiplash. Op de spoedeisende hulp wordt een nekfoto gemaakt. Een paar dagen later laat de huisarts weten dat er op die foto geen afwijking van betekenis te zien is. Maar de pijn blijft, en werken wordt onmogelijk. Kristel wordt in de loop van bijna tien jaar behandeld door een fysiotherapeut en een haptonoom, en belandt vervolgens in een intensief reïntegratieproject. Een arts behandelt haar driemaal met prednison-infiltratie. Dat lost de problemen niet op, dus volgt er behandeling (oefentherapie) door een fysiotherapeut. De klachten worden erger, een neuroloog constateert na een MRI-scan een nekhernia, en Kristal overweegt een operatie. Maar ze besluit eerst nog een revalidatiecentrum te proberen, dat geeft wel enige verlichting. Ze krijgt tot overmaat van ramp gordelroos, en haar huisarts vindt het op een gegeven moment gewenst om haar een antidepressivum voor te schrijven. Een behandeling met accupunctuur levert alleen maar meer narigheid op – de naaldjes leiden tot kleine bloedingen- en ze komt ook nog terecht bij een chiropractor, een osteopaat en een magnetiseur. Dan verwijst een nieuwe huisarts haar na een psychosomatisch oefentherapeut die samenwerkt met een cesartherapeut. Binnen een half jaar zijn vervolgens alle klachten verdwenen.

Wat viel op:

Het boek vertelt wel niet heel veel over de gang van zaken bij psychosomatische oefentherapie. Wat ik er als lezer van begreep, is dat het, afgezien van wat

ontspanningsoefeningen, vooral een praattherapie is, waarbij de therapeut veel vragen stelt over hoe de patient haar klachten ervaart en beleeft en hoe ze met moeilijkheden in het leven omgaat. De therapeut is daarbij op zoek naar de dieperliggende oorzaak van de klachten, zoals (in het voorbeeld van Kristel) ‘een karakterstructuur van perfectionisme’ en angst om afgewezen te worden. Hoe psychosomatische therapie zich verhoudt tot vormen van psychotherapie komt in het boek niet aan de orde.

Citaten:

Blz. 15: “De emotie heeft zowel een lichamelijke kant (hartkloppingen, tranen, blozen, kippenvel) als een geestelijke kant (angst, verdriet, schaamte, verrukking). Omdat we door flink te willen zijn onze eigen ongewenste emoties onderdrukken, kunnen ze als stoorzender fungeren, psychosomatisch therapeuten zijn opgeleid om via het lichaam deze psychologische stoorzender op te sporen en te behandelen. We noemen deze aanhoudende stoorzender de oorzaak.”

Blz. 21 “De verdere behandeling van Kristel was vooral gericht op het erkennen van de rooibouw die ze op zichzelf pleegde, om daarmee de weg terug naar haar diepere gevoelens te openen – en om daarnaar te kunnen handelen..”

Blz. 84 “ Bij Hoogland gaan de gesprekken over bevlogenheid (iets dat Kristel in hoge mate heeft), vitaliteit, zelfwaardering, zelfopoffering, de goede lieve vrede bewaren enzovoort, enzovoort. Kristel leert steeds meer hoe ze in elkaar steekt en hoe ze, door zichzelf steeds tekort te doen om anderen ter wille te zijn, zelf steeds de dupe is. Daar komen al die pijnklachten dus vandaan. ”

Recensies/extra:

Zie: <http://www.watleesjij.nu/boek/1411383/alle-therapeuten-gehad> :

“Dit is een boek dat niet alleen iedereen met SOLK zou moeten lezen, maar zeker ook huisartsen, arbo-artsen en behandelaars.”