



Werken met het hart

*Maakt hartcoherentietraining via
HeartMath-biofeedback oefentherapie evidence based?*

Auteur: Cathy Samé Lottin

Een van de eisen die aan ons werk als oefentherapeut worden gesteld is evidence based practice (EBP). Volgens de richtlijnen van de VvOCM moeten behandeldoelen SMART worden geformuleerd en moeten in de verslaglegging van de behandelingen de effecten doelmatig en evalueerbaar zijn. Hoe kunnen we het effect van ontspanningsoefeningen meetbaar maken? Is de biofeedbacksoftware en methode van HeartMath te gebruiken als diagnostisch meetinstrument voor doelmatige oefentherapie? In dit artikel ga ik dieper in op de biomedische en neurocardiologische aspecten van hartcoherentie en maak ik een vertaalslag naar ons werk als oefentherapeut.

Stress

Wanneer je de definitie van stress opzoekt, kom je tot vele beschrijvingen:

- Stress is een toestand waarin het evenwicht van de bio-fysiologische functies in het lichaam is verstoord door te grote lichamelijke of geestelijke spanning en die bepaalde afweermechanismen in werking doet komen.
- Stress is een verstoord evenwicht tussen de (individuele) draagkracht en de draaglast. Wanneer iemand een teveel aan stress voor een langere tijd ondervindt, en er is geen tijd voor herstel, kan hij hiervan ziek worden.
- Stress is een toestand van sterk verhoogde activiteit of belasting, vaak gepaard gaand met verhoogde hartslag en stofwisseling.
- Stress is: 1) Druk 2) Geestelijke toestand 3) Geestelijke spanning 4) Grote geestelijke druk 5) Gevolg van werkdruk 6) Onnatuurlijke spanning 7) Overspannenheid 8) Psychische toestand 9) Psychische spanning 10) Spanning

Stress blijkt een belangrijke oorzaak van klachten te zijn waarmee mensen een arts bezoeken. Klinische studies geven aan dat dit zelfs 50 tot 75 procent van alle klachten is. Volgens Paul Pines, de president van het American Institute of Stress, geldt dit zelfs voor 75 tot 90 procent van alle klachten. Hij beweert ook dat stress tegenwoordig het belangrijkste gezondheidsprobleem in Amerika is.¹

(Arbo- balans 2003, Arbomonitor 2002 en onderzoeken van CBS, RIVM, UWV, TNO Arbeid, NWO en STECR Werkwijzer Arbeids-conflicten)

Fysiologie van het stressmechanisme

Het autonome zenuwstelsel (AZS) reguleert geheel zelfstandig zaken waarbij we met ons verstand niet hoeven stil te staan, zoals lichaamstemperatuur, hartslag, stofwisseling, ademhaling, spijsvertering en andere van levensbelang zijnde zaken. Het AZS bestaat uit twee onderdelen: het sympathische en parasympathische deel. Prikkeling van de sympathicus werkt als een gaspedaal: hartritme en ademhaling versnellen en het lichaam wordt voorbereid op actie (vechten of vluchten). Stresshormonen komen vrij (onder andere adrenaline en cortisol).

Als het parasympathische deel wordt geprikkeld vertragen de processen zodat het lichaam meer in rust wordt gebracht en kan ontspannen en herstellen. Ook hierbij komen hormonen vrij, zoals DHEA en oxytocine, beide vitaliserende hormonen. In een gezonde situatie werken de twee onderdelen van het AZS harmonieus met elkaar samen. Dit is het geval als men positieve of accepterende emoties ervaart (vgl. aandachtgerichte cognitieve therapie; Segal, e.a., 2006).

Bij 'negatieve gevoelens' (die vanzelfsprekend ook hun functie hebben), zoals stress, irritatie en woede, is het of je tegelijkertijd gas geeft en remt; de systemen werken niet meer samen maar werken elkaar tegen. Je verbrandt te veel energie en de energie wordt weggezogen. Het tegelijkertijd remmen en gas geven beïnvloedt, zoals gezegd, ook de

hormoonhuishouding. Zo ontstaat er bijvoorbeeld een teveel aan cortisol in het lichaam en te weinig DHEA. Hoe vaker je negatieve emoties ervaart, hoe meer het sympathische deel wordt geactiveerd. Het wordt steeds lastiger om te ontspannen, in slaap te komen, want het lichaam is te veel in een staat van opwinding geraakt (bijv. bij chronische stress en burn-out; Van Zweden, 2003).

Je hebt een belangrijke sleutel tot de oplossing in handen op het moment dat je weet wie of wat het AZS aanzet tot gas geven of remmen. En nu wordt het interessant, want het hart speelt hierbij een zeer belangrijke rol.²

Neurocardiologie

Het hart neemt een bijzondere plek in het geheel van het menselijk bewustzijn. Niet alleen kun je dat zelf waarnemen door de gevoelens die je vanuit je hartstreek kunt ervaren, maar ook wetenschappelijk ontstaan er steeds meer bewijzen voor de grote rol van het hart. Het hart is allang niet meer alleen een spierpomp die het bloed door onze aderen stuwt.

Zoals we bij de hersenen een onderscheid kunnen maken tussen verschillende golven (beta, alpha, theta, delta), is dat ook mogelijk bij het hart.³

De geleerden John en Beatrice Lacey van het National Institute of Mental Health hebben aangetoond dat het hart op neurohormonale wijze het brein voortdurend om een update van gegevens uit de omgeving vraagt, om de energie van het lichaam te kunnen organiseren.

Wanneer de gespierde wanden van de atria (de bovenste boezems van het hart) samentrekken, produceert het hart een hormoon dat elk belangrijk orgaan in het lichaam, ook het brein, diepgaand beïnvloedt. Dit neurohormoon, soms ook wel peptide genoemd, communiceert niet alleen met het brein maar ook rechtstreeks met het immuunstelsel, de hypothalamus (die helpt onze emotionele stemming door te geven) en de pijnappelklier (die de productie van melatonine regelt: melatonine heeft te maken met de slaap/waakcyclus, verouderingsprocessen en het algemeen energieniveau). De peptiden van het hart beïnvloeden ook de thalamus en de hypofyse in het limbische of emotionele deel van het brein, een belangrijk centrum van het geheugen, leervermogen en de emoties. Naarmate onderzoek in de neurocardiologie voortgaat, wordt het steeds duidelijker dat de centrale rol van het hart in ons bewustzijn veel meer is dan een metafoor.⁴

Hartcoherentie

Hartcoherentie is een toestand waarin ons hart optimaal functioneert in een gebalanceerde versnelling en vertraging van het hartritme.⁵ Een coherent hartritme creëert helder denken en een gevoel van alertheid en harmonie. De verschillende lichaamsprocessen zijn dan perfect op elkaar afgestemd: het brein, zenuwstelsel, immuunsysteem, hormoonstelsel, spijsverteringsstelsel en de bloedsomloop.

Het hart reageert zelfs veel eerder op gebeurtenissen om ons heen dan ons brein doordat emoties sneller en krachtiger zijn dan gedachten. Ons hart weerspiegelt onze emotionele toestand dan ook veel beter dan de hersenen. Bij angst, zenuwen of frustraties is het ritme van het hart

In Nederland

- Heeft een kwart van alle werknemers last van vermoeidheidsklachten en 4-7% van burn-out verschijnselen.
- Zijn er elke dag 5 nieuwe arbeidsongeschikten door stress-overbelasting. In totaal zijn er 300.000 WAO'ers met psychische klachten.
- Zijn de belangrijkste oorzaken: hoge werkdruk, gebrek aan zeggenschap en regelmogelijkheden, slechte werksfeer en intimidatie (met name door de manager of collega's).
- Wordt 30% van de stressklachten veroorzaakt door arbeidsconflicten.
- Zijn stressproblemen bij mannen gekoppeld aan te weinig inlevingsvermogen in anderen en zorgzaamheid. Bij vrouwen aan te veel empathie, te weinig assertiviteit en zakelijkheid.
- Zijn de sectoren met de grootste stressrisico's: horeca, onderwijs, gezondheidszorg en welzijnszorg. Daarnaast: vervoer, communicatie en openbaar bestuur (politie).
- Mensen met een stressvolle baan zijn vaker verkouden, hebben vaker griep of buikgriep en een groter risico om aan hartproblemen te overlijden.

(Arbo- balans 2003, Arbomonitor 2002 en onderzoeken van CBS, RIVM, UWV, TNO Arbeid, NWO en STECR Werkwijzer Arbeidsconflicten)

instabiel en onregelmatig. Maar bij het ervaren van liefde, waardering of genot, laat het hartritme juist een kalmer en rustiger patroon zien. Dit noemen wetenschappers 'hartcoherentie'. Als het ritme van het hart coherent is, is iemand lichamelijk en mentaal in balans en mindful.⁶

Hart Ritme Variabiliteit (HRV)

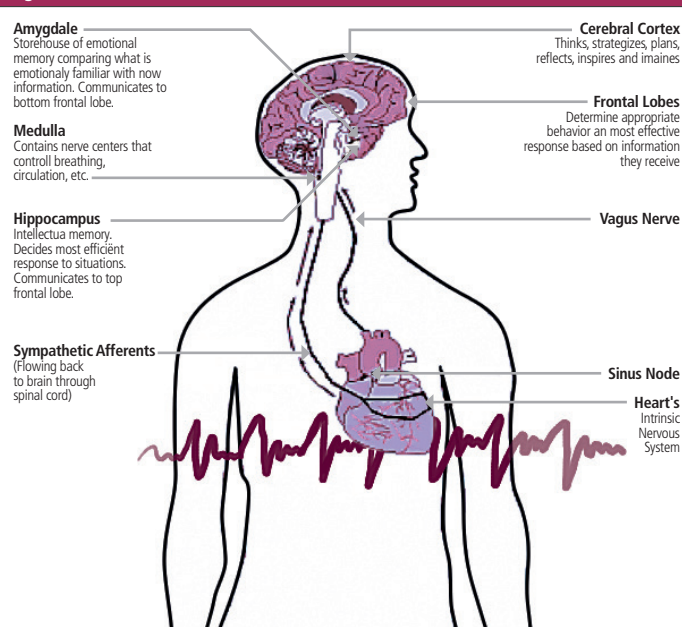
De tijdsintervallen tussen hartslagen wisselen constant, dit noemen we Hart Ritme Variabiliteit (HRV). Deze meting geeft ons belangrijke informatie over de toestand van het lichaam. Analyse van de Hart Ritme Variabiliteit laat zien dat het hart gevoelig is voor emotionele veranderingen en de mate van samenhang in de HRV wordt Hartcoherentie genoemd.

Hartcoherentie is een sterke indicator van emotioneel welzijn. Storingen in het lichaamseigen patroon van de hartritmevariabiliteit kunnen een signaal zijn van het effect van een chronische ziekte op de homeostase – het systeem van het

lichaam waardoor het in balans blijft. Onbalans, disharmonie, incoherentie – ze beschrijven in feite allemaal de eindtoestand waarin we belanden wanneer we te maken krijgen met diverse ziektes of aandoeningen. Het hartritme kan door het individu beïnvloed worden aan de hand van ademhalings- en ontspanningsoefeningen.⁶

Naarmate onderzoek in de neurocardiologie voortgaat, wordt het steeds duidelijker dat de centrale rol van het hart in ons bewustzijn veel meer is dan een metafoor

Figuur 1: Hart-brein communicatie door het Heartmath institute



Een coherent hartritme creëert helder denken en een gevoel van alertheid en harmonie. De verschillende lichaamsprocessen zijn dan perfect op elkaar afgestemd: het brein, zenuwstelsel, immuunsysteem, hormoonstelsel, spijsverteringsstelsel en de bloedsomloop

Fysiologische coherentie

De staat van fysiologische coherentie kent de volgende eigenschappen

- Hoog hartritme coherentie (het ritmische patroon lijkt op een sinus-golf)
- Toegenomen parasymptische activiteit van het vegetatieve zenuwstelsel
- Toegenomen entrainment en synchronisatie tussen verschillende fysiologische systemen
- Efficiënt en harmonieus functioneren van het cardiovasculair, zenuw-, hormoon- en immuunsysteem

Fysiologische coherentie is een natuurlijke staat waarin het menselijk lichaam spontaan kan verkeren. Het gebeurt echter zelden dat dit lange periodes achter elkaar het geval is. Specifieke ademhalingsoefeningen kunnen korte periodes van fysiologische coherentie faciliteren, wat gunstige gevolgen kan hebben voor de gezondheid. Om deze staat langdurig vast te kunnen houden, en de gunstige effecten voor de gezondheid vast te houden en dus optimaal te benutten, kan gebruik gemaakt worden van het oproepen van positieve emoties. Deze staat wordt psychofysiologische coherentie genoemd.

Psychofysiologische coherentie

De staat van psychofysiologische coherentie kent de volgende eigenschappen:

- Ondersteund door positieve emotie
- Hoge graad van mentale en emotionele stabiliteit
- Constructieve integratie van cognitieve en emotionele systemen
- Toegenomen synchronisatie en harmonie tussen de cognitieve, emotionele en fysiologische systemen

Psychofysiologische coherentie kent een aantal andere eigenschappen dan fysiologische coherentie.

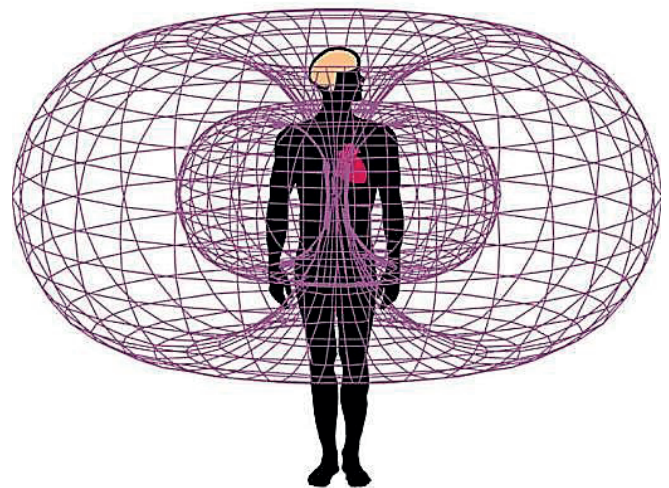
Dit is een gevolg van de invloed van de positieve emoties, die het verschil maken tussen deze twee lichaamsstaten. Bij psychofysiologische coherentie is de coherentie in de golf van de HRV nog hoger dan bij fysiologische coherentie, met als gevolg dat de coherentie tussen de ritmische patronen van een aantal verschillende fysiologische systemen in het lichaam ook hoger is; entrainment.

Het Institute of Heartmath gebruikt voor de psychofysiologische coherentie de term 'cardiac coherence', wat in het Nederlands vertaald wordt als 'hartcoherentie'.

Metten is weten ⁷

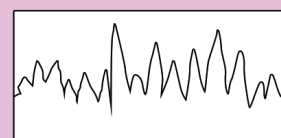
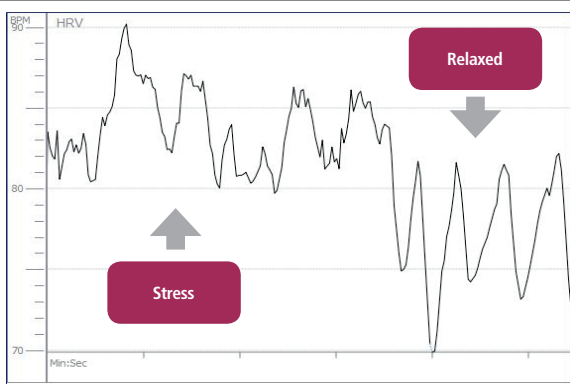
Meetinstrumenten brengen op systematische en reproduceerbare wijze resultaten transparant in beeld. De gegevens die worden vastgelegd, kunnen gedurende behandelingen van patiënten gebruikt worden voor het maken van keuzes in de zorg, zorgverleners voor de vergelijking van de kwaliteit van de zorg en zorgverzekeraars voor de inkoop van zorg.

Meetinstrumenten maken zichtbaar wat er gebeurt en ondersteunen daarmee het behandelproces. Onder meetinstrumenten verstaan we vragenlijsten, performance testen, observatielijsten en functietesten. De metingen van de kwaliteit van de zorg aan de hand van meetinstrumenten kunnen worden gebruikt om de afspraken die in het behandel-

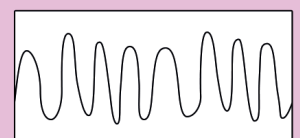


Copyright © Institute of HeartMath Research Center

Figuur 2: Grafiek uit Emwave pro van Heartmath met het verschil in HRV bij stressvolle en ontspannen gedachten



niet coherent



coherent



Wetenschappers hebben aangetoond dat er een verband bestaat tussen ons hartritme en onze emotionele toestand

proces zijn gemaakt, te evalueren. Op basis van de evaluatie kan eventueel de zorgverlening worden verbeterd of kan de kwaliteitsstandaard worden aangepast. Omdat de meetresultaten, evenals de kwaliteitsstandaarden voor zowel de behandelaar als de patiënt toegankelijk zijn, kan ook ieder die dit wil, bijdragen aan de evaluatie. Dit draagt bij aan een dynamische ontwikkeling en het verloop van de kwaliteit van een behandeling.

Er zijn verschillende doelen om de kwaliteit van zorg te meten, onder andere:

- Kwaliteitsverbetering/interne verbeterinformatie voor zorginstellingen en zorgaanbieders;
- Toezichtsinformatie voor de inspectie, om te toetsen of de zorg niet onder een acceptabele grens komt;
- Keuze informatie voor cliënten om zelfstandig te gebruiken bij selectie van een zorgaanbieder;
- Zorginkoopinformatie voor zorgverzekeraars.

Belangrijk aan een meetinstrument is dat het een of meer van deze vier elementen bevat:

- Zorginhoudelijke indicatoren
- Patiëntgerapporteerde uitkomstmaten (PROMs)
- Klantervaringsindicatoren
- Etalageplus/klantpreferentie-indicatoren⁷

Meetinstrumenten bij stressgerelateerde klachten

Momenteel zijn binnen de oefentherapie de meest gebruikte meetinstrumenten bij spanningsgerelateerde klachten de Nijmeegse vragenlijst Hyperventilatie en binnen de psychosomatische oefentherapie de 4DKL, NHL, VAS en MAF.⁸

Biofeedback

Biofeedback is een meetinstrument wat valt onder 'performance test' en geeft je als oefentherapeut een sterk instrument in handen om de actuele psychofysiologische toestand van cliënten te beoordelen, veranderingen hierin in kaart te brengen en het klinische effect van de therapie te objectiveren en documenteren. Biofeedback is een uitermate geschikt hulpmiddel om cliënten inzicht te geven in de wisselwerking van lichaam en geest. Met behulp van biofeedback kan een cliënt nog doelgericht leren dat hij zelf invloed kan uitoefenen op zijn fysieke gesteldheid en het genezingsproces.

Biofeedback stimuleert de zelfredzaamheid van patiënten in hun omgang met symptomen, behandeling, lichamelijke en psychosociale consequenties van hun aandoening en/of de omgang met risicofactoren en aanpassing in leefstijl.

Heartmath

Het Institute of Heartmath (Californië, USA) is een toonaangevend onderzoeksinstituut op het gebied van het hart en de effecten van het hart op ons leven. Wetenschappers van dit instituut hebben aangetoond dat er een verband bestaat tussen ons hartritme en onze emotionele toestand. Doc Childre ontwikkelde een methode en richtte het non-profit HeartMath Institute op in 1991. Gedurende circa 15 jaar is de methode en het effect wetenschappelijk onderzocht in uiteenlopende settings.

De missie van HeartMath Benelux is mensen en organisaties vitaler te maken, hiermee bedoelen ze een staat van minder stress en meer balans en tevredenheid. Onderzoek wijst uit dat deze staat niet alleen leidt tot een betere gezondheid maar ook tot hogere prestaties. Hier toe worden door het Heartmath Instituut ontwikkelde technieken en

Werken met het hart

biofeedback apparatuur gebruikt die leiden tot een optimale fysiologische staat.

Hartcoherentietraining

Heartmath heeft verschillende software die bruikbaar is voor oefentherapie. De Emwave Pro is te installeren op de computer en biedt de meeste mogelijkheden en feedback.

Hartpatiënten

Volgens de Hartstichting is ontspannen goed voor mensen met hartklachten. Het is bekend dat mensen die een hartaanval of een hartoperatie hebben gehad, vaak extra angstig zijn. Voldoende lichamelijke en mentale ontspanning hebben een gunstige invloed op het herstel en welbevinden van hartpatiënten.

De hartcoherentietraining wordt gebruikt bij patiënten met uiteenlopende hartklachten, bijvoorbeeld na een hartinfarct en na hartritmestoornissen. Door de concentratie op de bewegingen van het apparaatje, denken mensen niet aan hun problemen. Door langzaam te ademen, gaat de hartslag omlaag en dat geeft al rust. Vooral mensen die ziek zijn geweest, krijgen via het apparaatje weer het gevoel dat ze controle hebben over hun lichaam. Dat effect kun je ook bereiken met medicatie, maar als je het zonder pillen kunt doen, waarom niet?

Obesitas

Wanneer mensen met overgewicht stress ervaren, verliezen ze alle controle en rennen ze toch weer naar de koelkast. Door mensen bewust te laten worden van de spanning in hun lichaam leren ze welk effect dat heeft op hun handelen. Wanneer ze op de juiste manier leren ontspannen, zullen ze emotioneel beter beslissingen kunnen nemen, zijn ze alerter.⁹

*Zelfmanagement is het
meest effectief wanneer patiënten
hun gezondheidstoestand zelf
kunnen monitoren*

Zorgverzekeraars

Het College van Zorgverzekeraars beschouwt hartcoherentietraining als een alternatieve therapie. Deze wordt daarom ook niet vergoed uit de basisverzekering. BIG-geregistreerde therapeuten krijgen hun werk wel vergoed, omdat zij hartcoherentietraining gebruiken als een

middel en niet als doel. De beoogde coherentie is geen doel op zich, maar een ingang om mensen bewust te maken van de reacties van hun lichaam. Binnen de oefentherapie is het echter wel goed toe te passen en te verantwoorden ter ondersteuning van een behandeling gericht op ontspanning en stressmanagement.

Oefentherapie en emwave

Hartcoherentietraining is in principe bruikbaar bij iedere patiënt waarbij het bewegen, in de context van het gezond functioneren, wordt



Door te werken met de Emwave pro kun je als oefentherapeut adequaat inspelen op het methodisch oefentherapeutisch handelen en transparante diagnostiek

beperkt door psychosociale factoren in de vorm van stress en/of een vegetatieve disbalans.

- 1) Emwave als onderzoeksmethode en eerste meting
- 2) Emwave als behandelmethode

De patiënten worden geïnstrueerd om de technieken twee keer per dag tenminste tien minuten thuis, op hun werk of op school te oefenen, maar meer oefening wordt aangemoedigd.

In de software kan voor iedere patiënt een eigen profiel aangemaakt worden, de sessies worden opgeslagen om later te herzien en de vorderingen kunnen gedurende het behandeltraject ook weergegeven worden. Er kan zowel gekozen worden om de metingen te doen met een vingersensor als met een oorsensor, afhankelijk van de voorkeur van de therapeut of patiënt.

Met behulp van de biofeedback afkomstig van emWave PC kan dus duidelijk in kaart worden gebracht op welke manier het vegetatieve zenuwstelsel op dat moment actief is. Hierdoor is het bruikbaar om patiënten bijvoorbeeld feedback te geven of zij de eerder beschreven hartcoherentie technieken correct toepassen en kan het bijvoorbeeld gebruikt worden voor diagnostische doeleinden.

Een van de andere belangrijke voordelen voor oefentherapeuten bij het gebruik van deze biofeedbackapparatuur in hun behandeling is, dat hierdoor het opstellen van SMART doelen gemakkelijker wordt.

- 3) Emwave als onderzoeksmethode en eindmeting

Praktijkvoorbeeld met Emwave pro¹³

In de volgende grafieken zijn screenshots van resultaten van oefensessies met het Emwave-programma van Heartmath.

In figuur 4 zie je de score van een patiënt die aangaf op dat moment veel stress te hebben en moeite had met ontspannen. Zichtbaar is de instructie van "Richt je aandacht op de stress die je op dit moment ervaart in je leven" naar de instructie "Ga met je aandacht naar je ademhaling". Ondanks het zichtbare verschil is de coherentiescore 2%.

Overzicht onderzochte patiëntenpopulaties en effecten

Samenvatting door Herman De Vries; Scriptie Hartcoherentie en fysiotherapie, 2010¹⁴ en Eindrapportage BIMRA, maart 2008¹⁵

Onderzoek verricht op de volgende patiëntenpopulaties heeft effecten van hartcoherentietraining met behulp van technieken van HeartMath gevonden:

- HIV en AIDS patiënten
 - Afname bezorgdheid
 - Afname geïrriteerdheid
 - Toename positieve affectie
 - Toename fysieke vitaliteit
 - Verbetering emotionele en gedragssymptomen van stress
 - Verbetering algeheel welzijn
 - Verbeterd toekomstbeeld
- Diabetespatiënten
 - Afname psychologische stress
 - Toename kwaliteit van leven
 - Verbeterde glykemische controle
- Hypertensiepatiënten
 - Afname hypertensie
 - Afname symptomen depressie
 - Afname psychologische distress
 - Afname symptomen stress
 - Verbeterd toekomstbeeld
- Hartinfarctpatiënten
 - Afname stress
 - Afname depressie
 - Toename loopvermogen

Door te werken met de Emwave pro kun je als oefentherapeut adequaat inspelen op het methodisch oefentherapeutisch handelen en transparante diagnostiek.

Methodisch oefentherapeutisch handelen

Met EmWave pro blijf je handelen binnen het beroepsprofiel voor oefentherapeuten. De hieronderstaande stappen zijn uitgewerkt aan de hand van de stappen uit het methodisch handelen (Heerkens 1998)¹⁰, volgens de richtlijnen van de VVOCM¹¹ en de Health Professional Guide van Heartmath¹². In deze gids staat het protocol van het behandeltraject dat door Heartmath geadviseerd wordt.

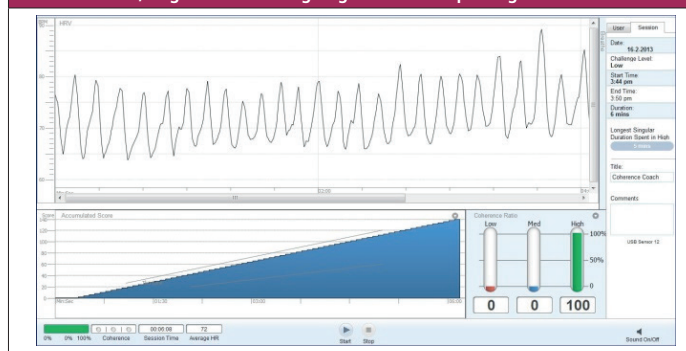
1) Oefentherapeutisch onderzoek:

Allereerst wordt na de screening en tijdens de anamnese de gezondheidstoestand met betrekking tot de klacht in kaart gebracht op activiteiten-, participatie- en stoornisniveau. Als uit de anamnese blijkt dat de hulpvraag gericht is op het beter kunnen ontspannen of ademen is er een indicatie voor het toepassen van de Emwave in het onderzoek. Deze test op stoornisniveau is tevens een eerste oefening die fungeert als beginmeting.

2) Oefentherapeutische analyse:

Op basis van de resultaten die zijn voortgekomen uit deze meting

Figuur 3: Resultaten uit Emwave pro van Heartmath van een patiënt met 100% coherentiescore, langzame ademhaling en gevoel van ontspanning.



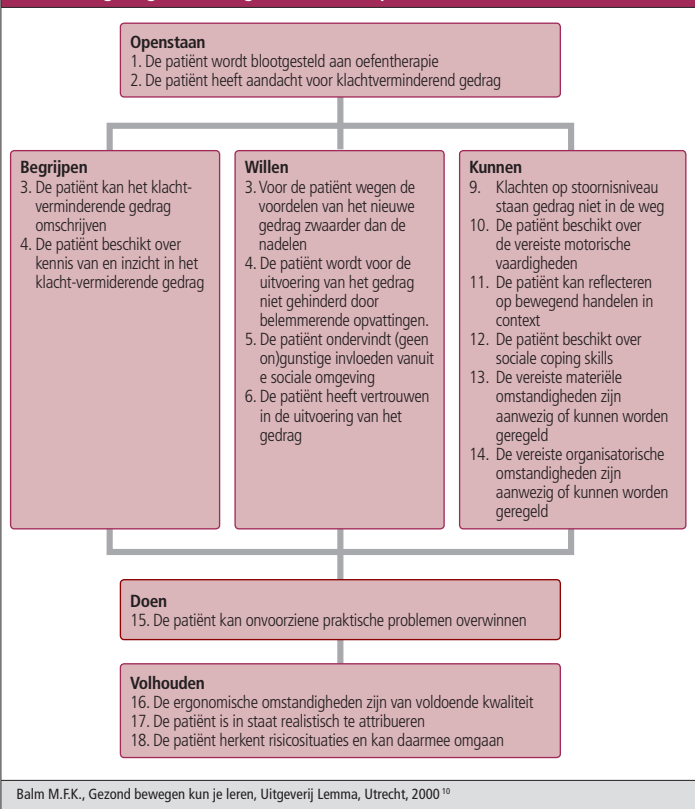
Figuur 4: Resultaten uit Emwave pro van Heartmath van een patiënt met een lage coherentiescore (2%), snelle, hoogthoracale ademhaling en moeite met ontspannen.





Vooral mensen die ziek zijn geweest, krijgen via het apparaatje weer het gevoel dat ze controle hebben over hun lichaam

Model voor gedragsverandering door oefentherapie.



via de Emwave kan bepaald worden of oefentherapie geïndiceerd is. Hierna kan de oefentherapeutische diagnose geformuleerd worden met de behandelbare componenten. Een zestal behandelbare componenten die uit de test met het Emwave-programma gehaald kunnen worden, zijn bijvoorbeeld:

- De patiënt kan moeilijk schakelen tussen spanning en ontspanning gedurende de oefening
- Een adequate ademhaling (hoog thoracaal, oppervlakkig of gespannen gedurende 20 minuten)
- Patiënt geeft aan zich moeilijk te kunnen concentreren
- Ademhaling gericht op de mate van coherentie en level low, medium of hoog
- De coherentiewaarde is gedurende de test << 35% in 20 minuten
- De BPM* is hoger dan 70

De richtlijn die hierbij gebruikt kan worden zijn de stappen uitgewerkt in Richtlijn RSI* van de VvOCM.

3)SMART Oefentherapeutisch behandeldoel:

Zitingsdoel én lange termijn behandeldoel dat Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden is. Uit de resultaten die zijn voortgekomen uit de Emwave-meting kan de behandelstrategie bepaald worden in subdoelen. Rekening houdend met het behandelgemiddelde kunnen in vier tot acht behandelingen al duidelijke resultaten bereikt worden.

4)Oefentherapeutische behandeling:

- Bespreken van oefenstrategieën

Het geven van ontspannings- en ademhalingsoefeningen zorgt er voor dat je als therapeut zelf ook mindful en ontspannen blijft

- De behandelingen worden haalbaar en laagdrempelig
- De behandelingen en oefeningen kunnen goed aangepast worden aan de mogelijkheden en omstandigheden van de patiënt
- De vorderingen kunnen goed in kaart worden gebracht op stoornisniveau

5) Evaluatie:

- In zowel één zitting als in een verloop van diverse behandelsessies, zijn de effecten en is het verloop goed zichtbaar
- De tussentijdse evaluatie(s) omtrent het behandelproces is meetbaar
- De tussentijdse evaluatie(s) omtrent het behandelresultaat is toetsbaar

6) Afsluiting behandelaflevering:

- Door de cijfermatige feedback, de grafieken, tabellen en diagrammen is het voor zowel de patiënt als verwijzer goed zichtbaar welke resultaten er geboekt zijn en welke gezondheidsbevorderingsprocessen op gang zijn gebracht.
- Bespreek hoe de patiënt de aangeleerde technieken en strategieën kan blijven gebruiken wanneer het behandeltraject straks beëindigd is.
- Ontwikkel samen een persoonlijk plan voor een toekomstige follow up.

Wetenschappelijk onderzoek

Wereldwijd zijn er al veel researchstudies die aantonen dat gebruik van de HeartMath technieken kan leiden tot een staat van fysiologische coherentie, waarbij er sprake is van een meer efficiënt functioneren van ons zenuwstelsel, hart- en vaatstelsel, hormoonbalans en immuunsysteem. Dit uit zich in de praktijk door een hoger prestatievermogen, minder stress, verbeterd welbevinden en emotionele stabiliteit. Zelfmanagement is het meest effectief wanneer patiënten hun gezondheidstoestand zelf kunnen monitoren. Zo kunnen ze de cognitieve, gedragsmatige en emotionele reacties, die bijdragen aan een bevredigende kwaliteit van leven, zelf sturen.¹⁶

12 redenen om met de Emwave van Heartmath te werken:

Algemeen als zorgprofessional

1. Deskundig en wetenschappelijk onderbouwd door het Institute of Heartmath.
2. Past binnen de eisen die gesteld worden vanuit de VvOCM en zorgverzekeraars.

Inhoudelijk als zorgprofessional

3. Te integreren in het methodisch handelen.
4. Stimuleert mogelijke gedragsverandering, zelfmanagement en zelfredzaamheid van de patiënt.

Documentatiegericht

5. Mogelijkheid van monitoring van de gemiddelde BPM aan het begin en eind van de oefening.
6. Meetbaar door staafdiagrammen en grafieken waarin de mate van coherentie zichtbaar wordt met cijfers en drie kleuren.
7. SMART door score van de oefeningen.
8. Transparant door database: Registratie van elke oefening waardoor eventuele progressie te analyseren is.

Behandelingsgericht

9. Onderzoek en evaluatiemogelijkheid door Inzicht in het adempatroon van patiënt.
10. Ondersteunt de didactiek van een behandeling voor zowel kinderen als volwassenen: spelenderwijs aan een behandelplan werken.
11. Zichtbaar Fight-flight-freeze mechanisme: de relatie tussen mentale spanning en lichamelijke spanning wordt zichtbaar waardoor de patiënt beter de signalen die het lichaam afgeeft gaat herkennen en begrijpen.
12. Stimuleert het leerproces van gevoel van paraatheid en spierspanning: de patiënt herkent het verschil tussen volledige ontspanning, matige spanning en paraatheid. Dit is belangrijk omdat na langdurige spanning en stress het lichaam de spanning niet meer als zodanig herkent, ook al is deze wel inefficiënt aanwezig (hoge arousal).

Tool als stimulans voor gedragsverandering

Doordat het effect van ademhalings- en ontspanningsoefeningen een subjectieve ervaring is, wordt het objectief door de zichtbare meting van de software. Hierdoor worden de zes aspecten van gedragsverandering extra gestimuleerd, rekening houdend met de stappen die nodig zijn voor gedragsverandering.

Persoonlijke ervaring als oefentherapeut

Het geven van ontspannings- en ademhalingsoefeningen zorgt er voor dat je als therapeut zelf ook mindful en ontspannen blijft. Het is een mooie wisselwerking. Daarbij geeft het werken met hartcoherentie een extra dimensie aan je leven en aan je werk. Patiënten met pijnklachten, stress en problemen lopen vaak vast door hun situatie. Hoe mooi is het om ze weer meer plezier in hun leven te geven door ze in verbinding te brengen met hun hart? Naast de reguliere oefeningen is dit een ideale aanvulling. Door te werken aan een mooi doel, volgens de richtlijnen én met plezier, is het een meerwaarde voor zowel de therapeut als voor de patiënt. Belangrijk is echter wel "practice what you preach". Gebruik het programma voor jezelf, experimenteer, doe de oefeningen zodat je weet wat het doet en wat er mogelijk is. De meetbaarheid en toepasbaarheid hiervan in de praktijk maakt mijn werk hierdoor nog boeiender en aangener.

De module van HeartMath is:

1. relatief eenvoudig toe te passen
2. het is effectief en
3. goed in te passen in de biopsychosociale benadering van de patiënt
4. het heeft een solide wetenschappelijke onderbouwing

Conclusie

Werken met de Heartmathmethode met ondersteuning van de EmWave maakt een ontspanningsoefening binnen een oefentherapiebehandeling Evidence based. Het geeft aan zowel de patiënt als aan de therapeut inzicht in de hartcoherentie, mate van ontspanning, ademhaling en hartritme. Door middel van diagrammen, cijfers en grafieken worden resultaten van eenvoudige ademhalingsoefeningen zichtbaar.

Voor de literatuurlijst verwijzen we naar de website → Bekendheid → Beweegreden ●

Internet

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck www.oefentherapeut.nl
Koninklijk Nederlands genootschap voor Fysiotherapie www.fysionet.nl
De gezondheidsraad www.gezondheidsraad.nl
Zorgverzekeraars Nederland www.zn.nl
Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu www.Rivm.nl
Medisch dossier www.medischdossier.org
Het Institute of Heartmath www.heartmathbenelux.com
Boek en film The power of the heart www.thepoweroftheheart.com
www.psychischegezondheid.nl
Zorginstituut Nederland www.zorginstituutnederland.nl/
Nederlandse Biofeedback vereniging www.biofeedbackvereniging.nl



Cathy Samé Lottin is sinds 2004 oefentherapeut Mensendieck en werkt vanaf het begin met biofeedback. Ze is enthousiast over het werken met de hartcoherentiemethode van HeartMath. Naast oefentherapie zijn haar specialisaties bedrijfs-oefentherapie, adem- en ontspanningstherapie, zwangerschapsbegeleiding, meditatie, yoga-pilates en massages. In haar praktijk Waves, beach & health center in Zandvoort combineert ze volgens eigen methodiek oefentherapie met evidence based wellness. www.newwaves.nl

Cathy heeft bij het Heartmathinstituut bedongen dat de lezers van Beweegreden 10% korting krijgen op producten uit hun webwinkel op www.heartmathbenelux.com. De kortingscode is: VvOCM1 (hoofdlettergevoelig).