



Yoeke Nagel is schrijfcoach, trainer en freelance journalist met een bijzondere belangstelling voor complementaire geneeswijzen, zingeving en verrassende uitingen van levenslust.

HOOFDLIJN:

Prikkelbaredarmsyndroom is een diagnose bij uitsluiting van een structureel biochemisch of medisch probleem dat de recidiverende buikpijn verklaart. Factoren als voeding, stress, hormonale veranderingen en gebrek aan beweging kunnen de buikpijnklachten verergeren. Marike te Lintelo deed multidisciplinair onderzoek naar de behandelwijze van PDS op basis waarvan ze een behandel-/massage-protocol ontwikkelde dat verlichting kan geven.

Voetreflex bij prikkelbare-darmsyndroom



Prikkelbaredarmsyndroom (PDS) is een diagnose die betekent dat er geen structureel biochemisch of medisch probleem is gevonden dat de recidiverende buikpijn verklaart. Om tot een diagnose te komen, wordt gebruikgemaakt van de zogenaamde Rome-criteria.^[1] Zo moet er buikpijn zijn gedurende drie maanden en sprake zijn van een wisselend ontlastingspatroon. Alle anatomisch mogelijke oorzaken van buikklachten zijn door onderzoek uitgesloten. En bovendien heeft onderzoek van bloed en ontlasting naar lactose-intolerantie, intolerantie voor suikers, darmontstekingen, parasieten en coeliakie niets opgeleverd. 'De diagnose PDS is daarmee eigenlijk diagnose bij uitsluiting', zegt voetreflexPlus-therapeut Marike te Lintelo.

Bij ongeveer 90 procent van de kinderen met buikpijn tussen de 4 en 18 jaar wordt geen organische oorzaak gevonden en is er sprake van 'functionele buikpijn': de buikpijn is weliswaar 'in functie', maar kan niet verklaard kan worden uit onderliggende weefselbeschadiging, somatische aandoeningen, metabole of anatomische afwijkingen. 'Je zou de vraag kunnen stellen of de buikpijn zelf een functie heeft', stelt Marike. 'Zo zou recidiverende buikpijn een signaalfunctie kunnen hebben die aangeeft dat er onverwerkte stress is, dat er prestatiedruk of trauma is waar het kind niet mee om kan gaan.' In 50 procent van de gevallen van functionele buikpijn wordt PDS gesignaleerd. Dat wil niet zeggen dat in de andere gevallen PDS kan worden uitgesloten. De klachten zijn vaak hetzelfde. Factoren als voeding, stress, hormonale veranderingen en gebrek aan beweging kunnen de buikpijklachten verergeren.

PDS is vaak zo complex dat het niet is op te lossen met een enkele aanpak. In twaalf Nederlandse ziekenhuizen draaide tussen 2012 en 2015 het Reduce PDS pilotproject. Een team van zorgverleners, waaronder kinderartsen, MDL-artsen en gespecialiseerde PDS-hypnotherapeuten bood tien behandelmethodes aan waaruit de patiënt met PDS kon kiezen. Zo konden veel methodes worden onderzocht op effectiviteit: hypnotherapie, iberogast, pepermuntolie om de spijsvertering te reguleren, acupunctuur, diëten en medicijngebruik. De bevindingen waren positief en de Reduce PDS-behandelmethodes is sindsdien op MDL-afdelingen van meer dan tien Nederlandse ziekenhuizen geïmplementeerd. Marike: 'Het programma Reduce PDS illustreert echter tegelijkertijd hoe moeilijk het is – ook voor de artsen – om iets te betekenen voor patiënten en dat het lastig is de juiste behandeling te vinden.'



Marike te Lintelo

'recidiverende buikpijn zou een signaalfunctie kunnen hebben die aangeeft dat er onverwerkte stress is'

Zelf deed Marike multidisciplinair onderzoek naar de behandelwijze van PDS en bestudeerde daarbij hoe uiteenlopende medische stromingen omgaan met PDS-klachten bij kinderen. Zo onderzocht ze de visie vanuit de natuurgeneeskunde, TCM (Traditional Chinese Medicine), homeopathie, hypnotherapie, voetreflexmassage, andere vormen van massage en de psychosomatische geneeskunde. Daarbij springt in het oog dat vrijwel alle stromingen, inclusief de reguliere westerse medische benadering, bij PDS een stoornis constateren in de hersen-darmas. Er is emotionele onbalans, daar zijn reguliere artsen, natuurgeneeskundigen, psychologen en orthopedagogen het over eens. 'Je kunt de darmen je 'buikhersenen' noemen,' stelt Marike, 'want de buik reageert direct op zowel emotionele als energetische schommelingen van de geest. Bij zenuwachtigheid krijg je pijn in je buik, bij verliefdheid dwarrelen er vlinders in de buik. Bij PDS zijn de signalen vele malen sterker.' Hooggevoelige kinderen hebben vaak ook PDS. Stress is daarbij de trigger en die wordt gemakkelijk ervaren als het kind te weinig in staat is om omgevingsignalen te filteren.

>



'vrijwel alle stromingen constateren bij PDS een stoornis in de hersen-darmas'

De darmen worden aangestuurd door het vegetatieve zenuwstelsel. Het sympathisch stelsel remt normaal gezien de werking van de spijsvertering, maar bij stress of heftige angst neemt de productie van darmsap toe en ontstaat er diarree. De aansturing van deze processen vindt plaats in het onwillekeurige zenuwstelsel en is dus niet zonder meer te beïnvloeden met bewuste, verstandige keuzes. De nervus vagus, de grootste parasympathische zenuw, heeft veel vertakkingen in de buikstreek. Bij stress, trauma, hormonale veranderingen, angst, depressie en andere prikkels, reageren de darmen daardoor pijlsnel op wat de hersenen te verwerken krijgen.

Dat PDS getriggerd wordt door stressfactoren betekent dat behandeling met medicatie alleen nauwelijks zin heeft: daarmee is hooguit het symptoom pijn te verminderen. Een efficiëntere aanpak komt van meerdere kanten tegelijk. Verandering van voeding kan helpen om de darm tot rust te laten komen, maar een strikt dieet pakt vaak verkeerd uit. Het lichaam kan ook snel intoleranties ontwikkelen tegen voedingsmiddelen die een tijd niet gegeven worden. Daarom is een streng gluten- of zuivelvrij dieet niet de eerste keuze bij de behandeling van PDS. Vaak is zo'n dieet ook moeilijk vol te houden. De eerste neiging bij stress is bovendien voor veel mensen om te grijpen naar impuls-eten, wat de klachten juist zal verergeren.

Vanuit de verschillende medische stromingen zijn er voor PDS diverse manieren van aanpak. Zo kunnen er middelen worden ingezet als pepermuntthee om spierspasmen in de dikke darm te verlichten, venkel- of paardenbloemthee voor de darmwerking, klassieke homeopathie, afhankelijk van de constitutie van het kind, het kruidengeneesmiddel iberogast of probiotica, waarmee de darmflora weer in balans gebracht kan worden na gebruik van antibiotica en sommige andere medicatie.

Binnen de TCM wordt dikkedarmpathologie toegeschreven aan een milt (Pi)- en/of lever (Gan)-disharmonie. Milt-qi zorgt voor de transformatie van voedingsmiddelen. Is Milt uit balans, dan ontstaan spijsverteringsklachten. Milt kan uit balans raken door zorgen, gebrek aan beweging, oververmoeidheid, verkeerd voedsel of langdurig gebruik van medicijnen. Pijn wordt beschouwd als een stagnatie in de stroom van qi en bloed. Naast voeding zijn shiatsu, acupressuur en acupunctuur goede technieken om de balans te herstellen, gifstoffen af te voeren en qi te versterken.

Diverse vormen van massage kunnen ook van betekenis zijn voor PDS. Zo kan met behulp van osteopathie het bindweefsel soepel worden gemaakt, waardoor de darmperistaltiek, ademhaling en alledaagse bewegingen geactiveerd worden. Een massage van de wervelkolom vermindert de spanning op de zenuwen die de darmen aansturen. Met voetreflexologie kan een massage van de reflexgebieden op de voet zorgen voor een verlichting van de buikklachten.

Op basis van haar onderzoek ontwikkelde Marike een behandel-/massage-protocol, waarin ze de achterliggende mogelijke oorzaken in de behandeling verwerkte. De behandeling is opgebouwd uit een meridiaanbehandeling, westerse en Chinese grepen op de voet en als energetische component een aantal zonnevlechtgrepen. Concreet bestaat het protocol uit een behandeling van de lever/galblaas-meridianen en de milt/maag-meridianen. In de TCM is de milt de baas van de spijsvertering en zorgt de lever voor de vrije stroom van qi. Beide zijn vaak uit balans bij PDS. In geval van diarree of juist obstipatie worden sommige punten extra behandeld.

Vervolgens worden op de voet een aantal acupunctuurpunten en de reflexzones van de spijsvertering behandeld met acupressuur (masseren). Onderdeel daarvan is een greep om hoofd en buik met elkaar te verbinden: een lemniscaat over de hersen-darmas.

>



Energetisch wordt de zonnevlecht meegenomen. Dat is niet alleen een fysiek aantoonbare plek waar zenuwcellen in de buik liggen maar ook het punt waar spanning vaak vast gaat zitten. Daarbij kom je ook langs acupunctuurpunt nier-1 en breng je de energie naar beneden in het lijf.

Het protocol wordt altijd aangepast aan het kind. Soms komt er meer nadruk te liggen op de darmen (westers), soms meer op de banen (TCM) en soms meer op de energetische component (zonnevlecht-grepen). Als duidelijk is dat een kind PDS-achtige klachten heeft door emotionele oorzaken dan is de zonnevlechtmassage een goede aanpak om een keer afzonderlijk in zijn geheel te doen.

Marike benadrukt dat ontspanning in alle gevallen belangrijk is. Het zelfgenezend vermogen kan 'aangezet' worden als de spanning uit de buik weg kan vloeien. 'Een effectieve manier om ontspanning te geven is het masseren van de voeten, met name de zonnevlechtmassage. Dat is precies midden op de voet, in het zachte vlees onder de bal van de voet. Het kind kan ook zelf met een tennisbal onder de voet rondjes draaien om de zonnevlecht te masseren. Na drie keer behandelen is er vaak al verschil te merken: de pijn wordt minder of komt minder vaak voor, het kind gaat vaak ook vertellen en voelt zich weerbaarder. Dat motiveert om een stapje verder te gaan. Ook de eventuele hooggevoeligheid kan dan aan de orde komen. Bij sommige kinderen kun je aan de stand van de voeten zien hoe open zij staan: bij hen wijzen de tenen naar buiten. Deze kinderen kun je niet te lang masseren, dat is een te heftige prikkel voor ze.'

Meer in algemene zin geeft Marike aan dat het kind zo min mogelijk bloot dient te staan aan prikkels die stress kunnen veroorzaken. Kinderyoga of mindfulnessstrainingen voor kinderen helpen om te ontspannen. Daarnaast is het goed voldoende lichaamsbeweging te stimuleren. Verder kan onder-

Meer weten over het voetreflexmassageprotocol bij PDS?

Marike te Lintelo geeft er een paar keer per jaar een workshop over bij Total Health. Los daarvan verzorgt ze op aanvraag via haar website <https://www.mariketelintelo.nl> workshops voor kleine groepjes therapeuten of voor ouders/verzorgers, zodat deze het kind zelf kunnen helpen.

zoekt worden of oplosbare vezels goed verwerkt worden. Zo kun je proberen koeienzuivel te vervangen door geitenzuivel om klachten te verminderen. Mits fruit goed verteerd wordt, kan het eten ervan gestimuleerd worden. Het kind kan leren de eigen buik te masseren door rondjes te draaien op de buik met de klok mee, de richting van de darmen naar de uitgang. En het kan behulpzaam zijn als het kind een buikpijn-dagboek bijhoudt. Uit het onderzoek van Marike bleek ook dat hypnotherapie bij kinderen een heel goed effect heeft. Er zijn therapeuten die zich gespecialiseerd hebben in hypnotherapie bij PDS.

Het onderzoek van Marike te Lintelo richtte zich weliswaar op de behandeling van kinderen met PDS, maar uiteraard hebben ook veel volwassenen onverklaarbare en hevige buikpijn. 'Studenten verdrinken soms in alle verplichtingen en prestatiedruk, de prikkels en de angst om iets belangrijks of leuks te missen (FOMO). Bij carrièrejagers kun je je afvragen of je te maken hebt met een burn-out of met een prikkelbare darm. Of misschien gaan die twee wel hand in hand en kom je er niet achter wat oorzaak en gevolg is.' ■

BRONVERMELDING:

1. PDS Belangenorganisatie. *Diagnose Prikkelbare Darm Syndroom*. Geraadpleegd op 19 april 2022 van <https://www.pdsb.nl/diagnose/>



'een efficiënte aanpak komt van meerdere kanten tegelijk'