

Mind Body Syndroom

Uit WomensHealth - My fit journey

'IK HEB NIET ALLEEN MIJN LEVEN TERUG; IK HEB EEN LEVEN GEKREGEN DAT IK EERDER NOOIT HAD.'



Ruim twintig jaar lang had ze rugpijn, de laatste tien jaar kwamen daar ook chronische hoofdpijn en duizeligheid bij. Robin (36) uit Delft is inmiddels volledig pijnvrij, dankzij een toevallige ontdekking. Haar missie: zo veel mogelijk mensen helpen het vertrouwen in hun lijf terug te krijgen.

Robins verhaal begint wanneer ze naar de middelbare school gaat. Als brugpieper loopt ze, net als de rest van haar klasgenoten, rond met een zware boekentas. Alleen zorgt dit bij haar voor veel pijn in haar rug.

‘Mijn vader heeft al zo lang ik me kan herinneren rugpijn,’ vertelt Robin. ‘Ik dacht dat ik zijn slechte rug had geërfd. Ik probeerde mensendieck, dat is een soort oefentherapie die je houding verbetert.

Dat hielp helaas niet. Pijnvrij met een rugzak rondlopen lukte dus niet. Uiteindelijk kon ik zelfs een klein schoudertasje met alleen mijn telefoon erin niet meer dragen zonder klachten te krijgen.’

Als ze gaat studeren, wordt het alleen maar erger.

Ze denkt dat het komt doordat ze veel zit. Een fysiotherapeut vertelt haar dat ze scoliose (een verkromming van de wervelkolom) door een beenlengteverschil. Weer krijgt ze allerlei oefeningen om haar houding te corrigeren en tips om ergonomischer te zitten, zoals een speciaal bureau met een goede bureaustoel. De pijn straalt uit naar haar armen en handen, maar ze accepteert het. Robin: ‘Het ligt aan mij, dacht ik. Ik zit en sta niet goed. Manuele therapie maar tijdelijk. Toen ik ging werken, kreeg ik er hoofdpijn bij. Omdat dat nieuw en minder goed te verklaren was, kon ik het in tegenstelling tot de rugpijn niet accepteren. Kijk, je hebt allerlei vormen van chronische pijn. Onderzoek toont aan dat mensen die een verlies of ernstige ziekte meemaken na een tijdje weer net zo gelukkig zijn als ervoor. Maar als je chronische pijn hebt, word je steeds ongelukkiger. Als er geen oplossing is voor je pijn, zit je in een uitzichtloze situatie. Je wil het accepteren, maar ook weer niet. Je verzamelt telkens hoop, motivatie en energie om naar een nieuwe therapeut te gaan, maar wordt steeds weer teleurgesteld. Het legt een sluier van negativiteit over je hele leven.’

Loslaten van angst

‘Op het hoogtepunt had ik zes dagen per week hoofdpijn. Ik sprak er zelden met iemand over, maar was er natuurlijk wel mee bezig. Ik probeerde nog een orthomolecair therapeut, dry needling en craniosacrale therapie en ik liet me onderzoeken door een neuroloog. ‘Sommige mensen hebben nu eenmaal hoofdpijn,’ zei hij. De huisarts wist ook niet meer wat ze met me aan moest. Ik vermeed steeds meer dingen waarvan ik dacht dat ze pijn opriepen: veel zonlicht, springen, alcohol drinken. Slecht slapen was ook funest, net als stress. Daarom wisselde ik regelmatig van baan, zodat ik iets zou vinden wat wellicht beter bij me paste.’

Toch zijn er ook momenten waarop Robin een glimp ziet van hoe haar leven óók kan zijn. Zo gaat ze met een vriendin en twee anderen naar een festival. Ze vraagt zich af wat zij ervan vinden dat ze geen alcohol drinkt. Als ze dat eenmaal heeft verteld, is ze zo opgelucht door hun relaxte reactie dat ze toch een paar biertjes drinkt. Vervolgens een heeft ze paar heerlijke, pijnvrije dagen. 'Dat was een eyeopener,' zegt Robin. 'Toen ik later toch weer dagen achter elkaar hevige hoofdpijn had, gaf ik eindelijk aan mezelf toe dat ik chronische pijn had. Ik ging een stukje wandelen om mijn gedachten te verzetten en wilde een podcast luisteren, dus tikte ik 'chronic pain' in op Spotify.

Ik kwam terecht bij The cure for chronic pain, over een vrouw met allerlei rugafwijkingen die van haar chronische pijn af is gekomen. 'Een arts zei: 'Je hebt pijn omdat je emoties en angsten onderdrukt,' en vertelde hoe ik ervanaf kon komen. Ik paste meteen een aantal technieken toe. Het klinkt te mooi om waar te zijn, maar toen ik thuiskwam was de hoofdpijn weg.'

Robin verdiept zich in het concept dat in Nederland het Mindbody Syndroom heet, waarbij de hersenen lichamelijke pijn veroorzaken. 'Je lichaam reageert voortdurend op emoties,' legt ze uit. 'Zo kun je bijvoorbeeld buikpijn hebben omdat je zenuwachtig bent, een rood hoofd als je je schaamt of hoofdpijn wanneer je druk bent geweest. Maar daarbij zakt de fysieke reactie ook weer. Dat is bij het Mindbody Syndroom helaas niet het geval: hierbij onderdruk je onbewust emoties. Dat doet je brein om zichzelf te beschermen. Normale zenuwsignalen uit je ruggenmerg worden geïnterpreteerd als alarm, dat genereert de pijn. Bij de een uit zich dat in chronische migraine, rug-, buik- of spierpijn, de ander krijgt last van hyperventilatie of extreme vermoeidheid. Je brein doet dit uit angst – voor sociale afwijzing bijvoorbeeld. Evolutionair gezien is potentieel niet meer bij de groep horen, net zo gevaarlijk als fysiek gevaarlijke situaties. Ook de anticipatie op pijn kan dit opwekken: zoals ik dacht dat ik hoofdpijn kreeg van zonlicht. De pijn is dus wel degelijk echt, die zit niet tussen mijn oren. Maar gelukkig ligt de oplossing daar wel. Ik zette soms een masker op en gedroeg me op een sociaal wenselijke manier, ook als dat betekende dat ik mijn oprechte reactie moest onderdrukken. Daardoor denkt je brein dat je niet veilig bent en veroorzaakt je een stressreactie: de vecht- of vluchtmodus.' Het is een tweestrijd die veel mensen zullen herkennen: je wil veilig zijn, maar ook naar je eigen grenzen luisteren. Met behulp van allerlei oefeningen krijgt Robin langzaam maar zeker het vertrouwen in haar lijf terug. 'Naar de pijn toe gaan en mezelf vertellen dat ik veilig ben, is daar een voorbeeld van. En als ik me nu aan iets erger, zeg ik er iets van of schrijf ik het op. Zo geef ik meer ruimte aan mijn emoties, waardoor mijn pijn is afgenomen. Ik doe me niet meer anders voor dan ik ben, houd het dicht bij mezelf. Ik erken mijn pijn nu, in plaats van dat ik die wil wegwerken. Mindfulness, liever zijn voor mezelf en affirmaties helpen me ook.'

Vrijheid van beweging

Ondertussen heeft Robin haar baan als docent stedenbouw aan de Haagse Hogeschool opgezegd.

Ze verdiepte zich in het werk van artsen die onderzoek doen naar het Mindbody Syndroom en volgde cursussen zoals die van Curable en een masterclass bij Howard Schubiner. Nu helpt ze met haar bedrijf Ohlijf anderen van hun chronische pijn af. 'Mijn compagnon is net hersteld van long covid,' vertelt ze.

'Ook voor mensen die daarmee kampen kan deze methode werken.' Hoewel de chronische pijn veel invloed op haar leven had, baalt ze niet dat ze niet eerder een juiste diagnose ontving. 'Ik koester geen wrok, ik ben vooral dankbaar voor het leven dat ik nu heb. Ik kan voor het eerst bewegen zonder na te hoeven denken, dat is zo heerlijk. Ik kan de trap op rennen en springen als ik dat wil. Niemand hoeft me te vertellen hoe ik moet bewegen en wat ik beter allemaal niet kan doen. Ik hoef niet meer te denken 'wat als ik hoofdpijn krijg' als ik naar een feestje ga. Mijn leven voelt lichter dan ooit: de sluier is verdwenen. Ik heb niet alleen mijn leven terug; ik heb een beter leven dan ooit. Dat gun ik anderen ook. Gezondheid is voor mij ruimte geven aan je emoties en pijnvrij door het leven gaan.'

Tips van Robin voor als je last hebt van aanhoudende (pijn)klachten:

Spreek elke dag affirmaties uit die jou helpen. Bijvoorbeeld: 'Mijn lijf is sterk.'

Voel je pijn opkomen? Druk het gevoel niet weg, maar adem rustig, ga naar de pijn toe met je aandacht, wees er nieuwsgierig naar, probeer het niet te veranderen. Dit vertelt je brein dat de pijn veilig is.

Denk elke dag even na over recente stressfactoren, stressfactoren uit het verleden en over je karaktereigenschappen die bijdragen aan stress (zoals perfectionisme en mensen pleasen). Schrijf op wat dit met je doet en gooi het daarna weg.

In plaats van over je emoties na te denken of ze te analyseren: vóél ze. Voel wat er in je lijf zit en laat het eruit. Huil, sla op een kussen. Als je brein weet dat het veilig is om je emoties te uiten, kalmeert het zenuwstelsel.

Consistentie is de sleutel: probeer deze tips vol te houden. Hoe vaker je deze oefeningen doet, hoe beter. Wees wel lief voor jezelf, niet alles hoeft perfect.