

‘Beweeg in gedachten en je revalideert beter’

Malou van Hintum

Gepubliceerd op 26 augustus 2009 21:41, bijgewerkt op 21:46

Amsterdam -

Patiënten die vanwege peesletsel aan hun hand een spalk dragen, herstellen sneller wanneer zij in gedachten handbewegingen oefenen. Dat zegt plastisch chirurg in opleiding Martin Stenekes (1976), verbonden aan het Universitair Medisch Centrum Groningen. Hij promoveert 2 september op zijn bevindingen.

Wat een opmerkelijk verhaal.

‘We wisten al dat bij beschadigingen van het centrale zenuwstelsel, zoals een hersenbloeding, motorische verbeelding helpt om lichaamsdelen weer aan de gang te krijgen. En we wisten ook dat sporters beter presteren als ze hun training niet alleen in het echt, maar ook nog eens in gedachten doen. Maar dat het ook zou helpen bij lichamelijk letsel, dat is nieuw.’

Waarom helpt denken?

‘Omdat je daarmee het proces in de hersenen in stand houdt dat nodig is om een bepaalde beweging te maken. Doe je dat niet, dan treedt er verval in.’

‘Een spalk zit er zes weken. Dat lijkt kort, maar zes weken zijn al voldoende om onhandig te worden in je bewegingen. Kennelijk verleren de hersenen dat snel. Blijf je de bewegingen in gedachten maken, dat kan de revalidatie sneller verlopen.’

Dat moeten mensen dan wel goed kunnen, zich een beweging inbeelden.

‘We hebben ze laten oefenen, daar zijn tests voor. Doe je ogen dicht en verbeeld je dat je een bal opvangt, tegen een muur opklimt, aan het wandelen bent. Hoe goed kun je dat?’

‘Na die test viel één persoon af, een heel nuchtere Groninger die niets van die ‘flauwekul’ moest hebben.’

Jammer voor hem, want het werkt wél.

‘Mensen die zes weken lang acht keer per dag tien maal de beweging ‘maak een vuist en buig daarna je pols’ hebben gedacht, waren na het verwijderen van de spalk nog even snel als voorheen, terwijl de mensen die dat niet hadden gedaan 14 procent slechter waren geworden.’

Ook als ze een keertje hadden overgeslagen.

‘Haha! Dat konden we natuurlijk niet controleren. Maar die 14 procent verschil was er.’

U heeft gekeken naar peesletsel in de hand. Helpt het bij meer aandoeningen?

‘Dat denk ik wel. Want als het helpt bij kapotte pezen, waarom dan niet bij botbreuken en kneuzingen?’

url:

http://www.volkskrant.nl/binnenland/article1282119.ece/Beweeg_in_gedachten_en_je_revalideert_beter