

Beantwoord door: **Ad de Jongh** Illustratie: **Charlotte Tasma**

Angst voor medische ingrepen



Ik behandel een 35-jarige man met anticipatie-angst voor (para-)medische behandelingen, zoals die van de tandarts, de fysiotherapeut en de huisarts. Hij is bang voor pijn. Hij is ook een aantal maal flauwgevallen: na een injectie, na een keer 'kraken' en bij de tandarts. Hij wordt dan eerst zweterig, licht in het hoofd, duizelig en misselijk en valt vervolgens meestal flauw. Dit heeft tot gevolg dat hij zich op de dagen voor een behandeling al aan het opfokken is, waardoor hij op de dag zelf erg gespannen is. Hij heeft geen bloedfobie. Nou makkie, dacht ik, want hij heeft een aantal nare ervaringen gehad. Echter, geen van deze herinneringen is emotioneel beladen! Ik ging ervan uit, om het dan te zoeken in een *flashforward* van de ramp achter de ramp, oftewel 'het flauwvallen'. En dat ging prachtig. De SUD daalde van 8 naar 0. Tijdens de volgende afspraak gaf mijn patiënt echter aan

er dagelijks mee bezig te zijn, zelfs meer dan ooit, en dat voelt niet fijn. Andere *flashforwards* konden we niet vinden. Ik ben opnieuw gaan zoeken. Hij geeft aan dat het een stapeling van nare ervaringen betreft. Maar dan zou er toch lading op moeten zitten, want anders stapelt het toch niet? Daarnaast geeft hij aan geen beelden te hebben, wat voor hem logisch is, want hij zegt dat hij 'weet' dat het voorbij is. Mijn vraag is: moet hij niet gewoon *applied tension* leren toepassen, omdat hij een vasovagale reactie krijgt op pijn? Is dan zijn probleem verdwenen, of zie ik iets anders over het hoofd?

Antwoord

De klacht die hij inbrengt en waarvoor hij behandeling wil, is toch angst voor pijn? Niet zozeer het flauwvallen toch? Je zou eens kunnen proberen een *flashforward* te

doen op de pijnervaring waarop hij anticipeert. En let ook op de ramp achter de ramp. Dat zou zo maar eens de ervaring van totaal controleverlies kunnen zijn. Daar moet hij toch een plaatje van kunnen maken: zijn ergste schrikbeeld? Als hij bang is, dan zit daar ongetwijfeld lading op.

Reactie

Nou, dit wil niet echt lukken... Ik zie blijkbaar iets over het hoofd. Dus als je nog even wilt meekijken, heel graag! Nee, zijn klacht is niet angst voor pijn, maar angst voor flauwvallen. Ik heb nu de volgende targets gedesensitiseerd: Flauwgevallen. De NC was: 'Ik ben machteloos' en de SUD daalde van 8 naar 0. Een andere keer flauwgevallen. De NC was: 'Ik ben een aansteller'. Hiervan daalde de SUD van 6 naar 0. Net ervoor: licht in hoofd, zweterig, slappe benen bij de fysiotherapeut. De NC was weer: 'Ik ben machteloos'. De SUD daalde van 9 naar 0.

Daarna heb ik nog een *future template* gedaan op een goed verlopende behandeling bij zijn fysiotherapeut (VoC = 5). Mooi dus.

Maar toen volgde zijn dagboekje:

"s Ochtends ben ik om 7:00 uur wakker geworden. Met moeite wat kunnen eten, en ik ben om 8:00 uur naar de fysiotherapeut vertrokken. In de wachtruimte heb ik een power pose gedaan, waardoor ik mij redelijk stabiel voelde. Vervolgens ben ik naar binnen gegaan, heb eerst mijn klachten uitgelegd en heb aangegeven dat ik gespannen was. Ik moest een aantal bewegingen met mijn schouder maken. Dit ging redelijk. Ik concentreerde mij op mijn ademhaling en telde de blaadjes van een plant. Toen had ik alles nog onder controle, maar ik voelde wel al een hoog stressniveau in mijn lichaam opkomen. Ik voelde me licht in mijn hoofd worden en voelde in het algemeen klam aan. Ik vertelde dit aan mijn fysiotherapeut en ik ging vervolgens met mijn hoofd tussen mijn benen zitten. Ik spande mijn spieren in mijn nek. Na een paar minuten was het weer weggetrokken. Achteraf voelde ik mij hier teleurgesteld over. Ik had alles wel kunnen aangeven en het flauwvallen kunnen voorkomen, maar het voelde niet anders dan voordat ik aan de EMDR ben begonnen. Ik twijfel dus erg over het effect van de behandeling en ik heb nog niet veel vertrouwen in de toekomst. Ik merk gewoon dat ik mij teveel opfook voorafgaande aan een behandeling bij de fysiotherapie en dat ik daardoor veel stress in mijn lichaam heb op moment van behandeling. Zonder enige aanraking door mijn fysiotherapeut ervaar ik al symptomen van flauwvallen en ik kan dit maar net voorkomen."

Heb jij hier nog heldere gedachten over? Wat doe ik nou fout...?

Antwoord

Ik denk dat het toch om een variant van de bloed-letsel-injectiefobie gaat. Dan moet hij zich beslist *niet* op zijn ademhaling concentreren of in gedachten blaadjes tellen, maar het tegenovergestelde doen: van het begin af aan *applied tension* toepassen. Hij geeft ook aan dat het met zijn hoofd tussen zijn benen beter gaat. Dat betekent dus dat het inderdaad om een reactie van een te lage bloeddruk gaat, en die moet hij zelf leren beïnvloeden door voortdurend zijn spieren te spannen in plaats van te ontspannen. Van begin af aan. Als mensen weten dat deze techniek altijd werkt (en dat is zo), dan worden ze, voorafgaande aan een spannende afspraak, vanzelf meer ontspannen, omdat ze merken dat ze de controle terughebben. Ze kunnen immers altijd *applied tension* toepassen, zo vaak ze maar willen en wanneer dat nodig is. Het protocol voor *applied tension* staat in Vraagbaak EMDR. Houd me op de hoogte alsjeblieft.

Reactie (een half jaar later)

Soms duurt het even voordat je weet of een interventie succesvol is geweest of niet... Mijn patiënt schreef me inmiddels een half jaar geleden het volgende:

"Ik heb inmiddels aardig kunnen oefenen met de techniek. Het lukt prima om grote spiergroepen aan te spannen. Of het daadwerkelijk mijn bloeddruk doet verhogen, valt voor mij niet te controleren. Wel voel ik een bepaalde druk in mijn hoofd ontstaan, niet een warmtesensatie maar ook geen hoofdpijn."

En vervolgens hoorde ik niets meer. Hij zou mij berichten als hij naar de tandarts was geweest. Deze week schreef hij:

"...Het gaat eigenlijk heel goed. Inmiddels ben ik bij de tandarts geweest en meerdere keren bij de fysiotherapeut. Bij de tandarts was ik nog wel enigszins gespannen, maar ik kon er goed mee omgaan. Bij de fysiotherapeut heb ik helemaal geen last meer. Hopelijk kan ik deze lijn vasthouden, daar twijfel ik nog wel eens over. Maar alles bij elkaar ben ik tevreden. Bedankt voor de hulp!"

Met andere woorden: het was toch een variant van de bloed-letsel-injectiefobie, die goed reageerde op het *applied tension*-protocol! Hartelijk dank voor je steun en adviezen! ■