

Tai chi: Genezing door beweging?

MenSen besteedt een jaar lang aandacht aan alternatieve en complementaire geneeswijzen. In MenSen proberen we een zo compleet mogelijk beeld te scheppen van een bepaalde therapie. We praten daarom met een patiënt die de behandeling gevolgd heeft, met een behandelaar en met een neuroloog. Alledrie geven zij hun visie op de alternatieve behandelmethode. Aan het einde van elk artikel geeft de stichting IOCOB, een kenniscentrum voor complementaire en alternatieve geneeswijzen, een overzicht van de wetenschappelijke literatuur op dit gebied. De meningen in deze artikelen zijn de meningen van de geïnterviewden. De redactie van MenSen wil u slechts zoveel mogelijk informatie geven, zodat u zelf uw conclusies kunt trekken.

Wilt u meepraten over dit onderwerp? Ga dan naar www.msvereniging.nl en kijk bij Nieuws. Hier vindt u dit volledige artikel terug, inclusief alle verwijzingen naar de genoemde onderzoeken en de mogelijkheid te reageren.

De huisarts, neuroloog en MS-verpleegkundige blijven altijd uw eerste aanspreekpunt op het gebied van gezondheid. Overleg bij het volgen van een complementaire behandeling altijd eerst met uw eigen huisarts of neuroloog.

De patiënt aan het woord:

“Alles uit jezelf halen”

Door Toine de Graaf,
freelance journalist

Yvonne Bijkerk (48) uit Haarlem is enthousiast over Taoïstische Tai Chi. “Ik sta zekerder, loop zekerder, buig gemakkelijk door mij knieën om iets op te rapen. En ik ben dingen gaan ondernemen vanuit een houding van vertrouwen.”

In 1998 kreeg Yvonne Bijkerk de diagnose MS. “Ik had veel klachten: onbalans, dubbel zien, moe, geen gevoel in delen van handen, armen en benen. Mijn omgeving zei: ‘Laat je nou eens doorsturen.’ Dat resulteerde in de diagnose. Ik heb me vervolgens jarenlang over de klachten heen gezet. Zo van: overall is mee te leven.”

Totdat ze twee jaar geleden in het ziekenhuis een revalidatiedagprogramma doorliep. “Daardoor is veel veranderd. Noem het acceptatie. In



die periode ben ik ook Taoïstische Tai Chi gaan doen. Ik heb eerst de basis cursus van drie maanden gedaan, waarin je de 108 bewegingen

leert. Ik was daar meteen op mijn plaats. Jarenlang dacht ik: ik moet bewegen. Ik ging zwemmen, naar fysiotherapie, de sportschool. Maar bij Taoïstische Tai Chi moet niks. Ben je moe? Dan ga je even zitten. De druk ging eraf. Dit is iets wat ik aan kan en waar ik ook niet tegenop zie."

Haar MS gaat er niet van over. "Maar met de onbalans ga ik veel beter om. Ik ben niet bang meer om een zijstap te maken, of een stoepje op en af te gaan. Ik herstel mijn onbalans gemakkelijker en heb daardoor meer vertrouwen gekregen. En dat dank ik voor honderd procent aan Taoïstische Tai Chi. Ik doe weer dingen waarvan ik dacht dat ik ze nooit meer zou doen, zoals fietsen. Op- en afstappen oogt nog steeds niet charmant. Maar ik ben niet meer bang om te vallen."

Ze geniet van de intensives. "Daarbij ben je drie uur bezig met Taoïstische Tai Chi, met een theepauze ertussen. Twee jaar geleden dacht ik: dat zal ik nooit kunnen. En nu heb ik er twee gedaan. Ik ben van plan om in november voor het eerst een workshop te doen met overnachting. Ik kijk daar nu al naar uit, omdat ik het vertrouwen heb dat ik dat voor elkaar ga krijgen. Als je MS hebt, moet je zoveel dingen opgeven. Alles wordt minder. En dit is iets waarin je juist groeit en naar uit kunt kijken. Hier kun je nog terrein winnen. Je wordt er een ander mens door. Weet je wat Taoïstische Tai Chi voor mij betekent? Op je gemak, zonder dwang, alles uit jezelf halen wat erin zit."



De instructeur aan het woord:
“Invloed op allerlei aspecten van MS”

“Ik zie keer op keer dat het anderen helpt”, zegt instructeur Taoïstische Tai Chi Mariëtte Swagerman (39), die zelf MS heeft. “Het heeft ook mijn leven veranderd.”

Hoeveel profijt kunnen mensen met MS hebben van Taoïstische Tai Chi? “Dat is heel persoonlijk”, zegt instructeur Mariëtte Swagerman. “Het hangt onder meer af van hoeveel tijd en energie je erin steekt. En of je jezelf ervoor open kunt stellen. Het beste is het een keer te ervaren. Mensen mogen altijd langskomen voor een proefles.”

Taoïstische Tai Chi kan invloed hebben op allerlei aspecten van MS. “Bijvoorbeeld pijn. Het is een heel zachte manier van bewegen. Doordat je de bewegingen zo precies mogelijk probeert uit te voeren, word je afgeleid van de pijn. Er wordt wel gezegd: ‘Taoïstische Tai

Chi is meditatie vanuit beweging’. Dit beoefenen kan pijn doen. Maar ik heb tien keer liever die pijn dan de pijn die MS kan geven.”

Zelf kreeg ze de diagnose MS in 2002. “Ik bleek de secundair progressieve vorm te hebben. Binnen een half jaar zat ik in een rolstoel, permanent. Toen ik mijn werk, partner, huis en vrienden kwijt was, ben ik begonnen met Taoïstische Tai Chi. Ik moest nieuwe dingen hebben in mijn leven. Ik ben gestart in de seniorenklas: dat was mijn tempo. Vandaar ben ik langzaam opgeklimmen.”

Lees verder op pagina 18

Vervolg van pagina 17

De doorbraak kwam tijdens een intensieve workshop op Mallorca. “Ik ging er in een rolstoel heen, vanwege mijn rechtzijdige verlamming. Na drie dagen intensief trainen en ook veel rusten, gebeurde er iets in mijn rechterheup. Ik kon mijn been weer optillen, en dus staan. Ik ben uiteraard doorgegaan met Taoïstische Tai Chi. En sindsdien heb ik veel functies terugkregen.”

Staan werd lopen. “Mijn lichaamsbalans verbeterde. Mijn blaasfunctie werd weer normaal, terwijl ik toeleek aan een katheter. De spijsvertering verbeterde. Doordat we veel draaien en strekken, wordt ook aan de ingewanden gewerkt. Ik kan nu weer goed naar de wc. Mijn immuunsysteem is sterker geworden. Ik heb geen longontstekingen meer en nog zelden een shub. Terwijl ik geen medicijnen gebruik. Ook mijn spasmen zijn nu onder controle, via

intensieve training. Mijn rolstoel heb ik nog. Die neem ik mee als ik iets intensiefs ga doen, om energie te sparen.”

Ze is blij dat ze sinds 2008 als instructeur het stokje kan doorgeven. “Het haalt mij ook uit mijn ziekterol. Ik hoor weer ergens bij en stijgt uit boven mijn handicap. Ik investeer er als vrijwilliger veel tijd in, maar het voelt goed.”

Voor meer informatie:
www.taoisttaichi.nl.

*De neuroloog aan het woord:***“Dit kan ik iedereen aanraden”**

Neuroloog Emile Keuter, verbonden aan het Diaconessenhuis in Meppel, vindt Taoïstische Tai Chi bij uitstek geschikt voor mensen met MS. “Ik vind het gewoon neurologie.”

Emile Keuter is dol op sport. Hij jooft, rijdt paard en legt de dagelijkse 25 kilometer naar het ziekenhuis per fiets af. Ook zijn patiënten spoort hij aan tot beweging. “Ik ben een groot voorstander van sporten bij neurologische aandoeningen”, vertelt hij. “En dan liggen Oosterse sporten heel erg voor de hand, omdat ze het principe hebben van: go with the flow. Ofwel: ga mee in de beweging. Je ziet het bijvoorbeeld ook bij judo en sommige vormen van karate: je probeert de kracht van de tegenstander te gebruiken. Door mee te gaan

met je tegenstander, probeer je hem uit te schakelen. De twee vrouwen die zijn geïnterviewd, doen dat ook: ze zien de MS als hun tegenstander en proberen hem buitenspel te zetten door gebruik van te maken van de dingen die ze wél kunnen. Ze passen zich aan, aan wat de ziekte met hen wil doen en keren die energie tégen de ziekte.”

Sommige sporten zijn minder geschikt, zoals balsporten. “Je wilt dan nog nèt die bal halen. En dan krijg je een blessure. Kies liever geen sport met onverwachte elementen. Paardrijden bijvoorbeeld kan heel gunstig uitpakken. Het kan ook heel lekker zijn, dat warme paardenlichaam dat je spastische benen masseert. Maar je moet goed uitkiezen op welk paard je gaat zitten. Het leuke van Tai Chi is, dat het zich zo aan je mogelijkheden aanpast dat blessures worden voorko-

men. Het kan wel pijnlijk zijn, hoor. Vergis je niet. Dit geldt bijvoorbeeld ook voor yoga. Maar omdat je het zo weloverwogen doet, krijg je geen blessures en maakt het je toch alert en sterk. Het verbetert je aandacht en het verbetert je kracht. Zoals met alle sporten, werk je op de grens van lichaam en geest. Als ik ga joggen, kom ik vaak ook beter gestemd terug dan toen ik ging. Dat is de kracht van sport.”

Keuter houdt echter niet van ‘moeilijk’ doen. “Als je spreekt met mensen die intensief bezig zijn met Tai Chi, gaat het opeens over energiestromen en dat soort dingen. Dan denk ik: waarom moet dat nou? Ik vind het gewoon neurologie. Zo eenvoudig is het. Ik zou zeggen: doe aan Tai Chi, maar neem de theorie met een korreltje zout en probeer het gewoon te begrijpen op de Westerse manier.”

IOCOB: Qigong en Tai Chi bij multiple sclerose: zinvol en prettig!

Door prof. dr. Jan M. Keppel Hesselink, arts,

Zachte en vloeiende bewegingen, in harmonie met de ademhaling, kunnen voor MS patiënten duidelijk ondersteunend zijn. Er zijn ook veel patiënten met MS die Qigong en Tai Chi beoefenen.

Qigong is een Chinese bewegingsleer waarvan de oorsprong in het verre verleden ligt. Ten tijde van de Veda's in India (ongeveer 4000 jaar voor Christus) was er ook in China een krachtige meditatieve cultuur die voornamelijk gebaseerd was op - zoals de Chinezen dat uitdrukten - levensenergie. Vandaar uit zijn de bewegingskunsten Qigong en Tai Chi ontstaan, waartussen een intense uitwisseling van technieken ontstond, gedurende vele honderden jaren.

Qigong omvat verschillende technieken, waar het om het gewaarworden van de Qi gaat, in het 'hier en nu'. De ademhaling staat daarbij centraal.

Bij Tai Chi staat het langzaam bewegen centraal, en is de ademhaling meer een ondersteunende functie. Voor MS patiënten vinden wij Qigong geschikter, omdat de oefeningen vrij-



er zijn en simpeler, en de ademhaling meer aangesproken wordt.

Qigong is eigenlijk een vorm van meditatie. De resultaten zijn voor veel patiënten verrassend. En ook wetenschappelijk zien we documentatie van de zinvolheid ervan. Qigong kan bijvoorbeeld het cardiovasculair stelsel (bloeddruk en hartfrequentie) harmoniseren en door Qigong kunnen depressieve gevoelens verminderen. In China wordt al lang door artsen gewerkt met Qigong.

De effecten zijn dermate interessant, dat in Amerika en China steeds meer experimenteel onderzoek wordt gedaan naar de therapeutische mogelijkheden van Qigong. Recent onderzoek onder neurologische patiënten liet zien dat patiënten met neurologische aandoeningen veelvuldig alternatieven zoeken, medita-

tie, relaxatie, ademtechnieken, yoga, Tai Chi en Qigong.

Bij een veertigtal MS patiënten die al vrij ernstig gehandicapt waren, werd Qigong toegepast in een gerandomiseerde studie. Het ging om een periode van 6 weken waarin o.a. adem oefeningen gedaan werden. De functie van de ademhaling bleek, met objectieve parameters gemeten, na de periode duidelijk verbeterd te zijn. De conclusie van de auteurs spreekt voor zich:

The programme improved most pulmonary performance measures and had clinical significance. It's sustained application may prevent respiratory complications frequently observed in the later stages of multiple sclerosis.

Het trainingsprogramma had dus niet alleen een meetbaar effect op de ademhalingsfunctie, het had ook klinische betekenis, dat wil zeggen, de patiënten schoten er echt wat mee op.

Qigong kan gezien worden als meditatie in beweging. Of meer modern, als mindfulness in beweging. En ook mindfulness kan daadwerkelijk een positieve bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven bij de MS patiënt. Qigong bevordert

Vervolg van pagina 19

verder de vitaliteit. Doordat bij de uitvoering van series simpele bewegingen een volledige synchronisatie tussen ademhaling en de vloeiende bewegingen ontstaat, kan ontspanning goed ervaren worden.

Qigong en Tai Chi: verschillende technieken

Qigong is in feite een verzamelnaam voor verscheidene technieken. De term 'Qigong' is nog niet zo oud. Qigong bevat zowel krachtige en martiale oefeningen als zachte, vloeiende bewegingen, concentratie, visualisatie, relaxatie, ademhalingsoefeningen en zelfmassage. Centraal staat het begrip Qi, ook

wel omschreven als de vitale levensenergie. Dat is veel minder vaag dan dat velen denken. Je kan het namelijk zelf ervaren tijdens de oefeningen. Het bewustzijn dient voorafgaande aan de oefeningen geheel in het hier-en-nu gebracht te worden. Elk wegdromen of boodschappenlijstjes maken voor morgen tijdens de oefeningen maakt de effectiviteit ervan minder.

Van Tai Chi, is uit recent onderzoek bekend geworden dat het van wezen nut is bij de behandeling van reuma, waarin zoals bij MS een auto-immuunaspect aanwezig is. Voorts is Qigong uitermate handig om een beter lijfgevoel te ontwikkelen, een beter lichaamsschema, zoals dat heet. Daardoor wordt je

balans ook beter, en vooral dat is bij MS patiënten een duidelijk voordeel. Uit onderzoek is gebleken dat regelmatig Qigong doen, de kans op vallen en botten breken duidelijk verkleint.

Kortom, beide Chinese bewegingsmeditaties zijn zinvol voor MS patiënten. Het versterkt het levensgevoel, verhoogt de kwaliteit van leven, steunt de ademhaling en conditie en versterkt het balansgevoel, waardoor de kans op vallen afneemt. Tenslotte, *use it or lose it*: met name voor MS patiënten geldt dit oude adagium. Blijf bewegen, blijf oefenen, en Qigong en Tai Chi zijn mooie zachte ontspannende technieken, die goed aansluiten bij de individuele MS patiënt. ■

INGEZONDEN MEDEDELING

Altijd beschikbaar?

Helaas ben ik gedwongen deze open brief anoniem te schrijven omdat mijn huidige werkgever niet op de hoogte is van het feit dat ik MS heb. Als ik dat bij mijn laatste sollicitatie had verteld, was ik zeer waarschijnlijk niet aangenomen. De meeste werkgevers zijn namelijk niet erg genegen om mensen met een chronische ziekte als MS aan te nemen.

Van de MSVN mogen we verwachten dat die zich onder andere inzet voor integratie van mensen met MS in het arbeidsproces. Maar na het lezen van het interview met de scheidend voorzitter Marion Verhoeff in MenSen van juni 2009, twijfel ik daar ten eerste aan. In dit interview lees ik dat de MSVN kennelijk de afspraak heeft dat de voorzitter, de secretaris en de penningmeester de ziekte MS niet zouden hebben. Dat was volgens mevrouw Verhoeff een verstandig besluit. 'Want als je MS hebt kun je niet altijd beschikbaar zijn'. En dus kunnen mensen met MS deze bestuursfuncties niet vervullen. Wat een arrogantie spreekt zich uit haar woorden. Ik heb ruim 17 jaar MS en sinds 10 jaar een directiefunctie en bij mijn weten ben ik niet minder beschikbaar dan mijn collega's. Integendeel zelfs.

Ik betreur het niet alleen dat de MSVN deze afspraak hanteert, maar dat dergelijke uitspraken ook nog eens gepubliceerd worden in het eigen blad. Een rectificatie in een volgend nummer van MenSen is minimaal op zijn plaats. Maar nog belangrijker is dat de afspraak die het bestuur heeft gemaakt, wordt herzien.

Ik kan niet nadrukkelijk genoeg herhalen dat mijn naam niet in het openbaar kan komen aangezien werkgevers nog steeds een verkeerd beeld hebben van mensen met MS. Dat kan ik ze uiteraard niet kwalijk nemen aangezien de MSVN dezelfde opvattingen heeft.

Naam en adres bekend bij de redactie.

Reactie namens het bestuur:

Het bestuur dankt de inzender voor zijn of haar ingezonden brief. In 2003 heeft de toenmalige Ledenraad de notitie Hoofdlijnen reorganisatie MSVN goedgekeurd. De afspraken die in deze notitie zijn geformuleerd omtrent de bestuursamenstelling, worden nog steeds als uitgangspunt gebruikt. De afspraken luiden: "Het bestuur zal voor de helft worden gevormd door personen met MS met dien verstande dat de voorzitter, secretaris en penningmeester niet behoeven te behoren tot de groep bestuursleden met MS". Het gaat hier om het verschil tussen 'niet behoeven' en 'niet mogen'.

Daarmee is het in het algemeen niet uitgesloten dat een goede kandidaat, die voldoet aan het gestelde profiel en MS heeft, benoembaar is in de functie van voorzitter, secretaris of penningmeester.

In dit nummer van MenSen treft u twee vacatures aan. Voor de portefeuille 'belangenbehartiging' is het uitdrukkelijk de bedoeling een goede kandidaat met MS te benoemen. Voor het penningmeesterschap wordt het hebben van MS niet uitgesloten. Voor deze vacature zoekt het bestuur in bredere kring, omdat goede penningmeesters schaars zijn.