



Prof. dr. Peter Whorwell:

## “Hypnotherapie zou moeten worden aangeboden binnen totaalprogramma functionele darmklachten”

*Hypnotherapeut Tanja Caradonna en redacteur Vera Mulder spraken met prof. dr. Peter J. Whorwell*

**Professor dr. Peter Whorwell is als gastro-enteroloog verbonden aan het University Hospital of South Manchester en richtte het Functional Bowel Service op. Als bevlogen wetenschapper en specialist werkt hij daar als arts, supervisor, onderzoeker en beleidsmaker. Door zijn inzet is hypnotherapie als behandelmethode voor IBS stevig op de kaart gezet.**

### Hoe bent u bij hypnose uitgekomen?

“De algemene interne geneeskunde spreekt mij aan omdat het een groot gebied bestrijkt en een brede kijk vraagt. Darmproblemen gaan bijvoorbeeld vaak samen met hoofdpijn- en gewrichtsklachten. Een total view is wenselijk en dat typeert ook mijn aanpak. In het behandelen van IBS werd destijds onvoldoende resultaat bereikt. Daar liep ik als arts tegen aan. Dertig jaar geleden werd een verstoorde darmmusculatuur als de hoofdoorzaak van IBS werd gezien, daarom was het een logische stap om te gaan kijken naar de manier waarop die spierspanning te beïnvloeden was. Relaxatie door hypnose blijkt een methode te zijn die zowel positieve invloed heeft op de darmen als op de angst die patiënten met IBS vaak ervaren.”

*Het door Whorwell opgerichte Functionele Darm Centrum in Zuid Manchester*

*verstrekt een volledig zorgpakket aan mensen met IBS en verwante aandoeningen. Daarnaast is er een breed opgezet onderzoeksprogramma, gericht op het verbeteren van kennis over darmstoornissen en het ontwikkelen van effectieve behandelingen.*

### Welke route doorloopt iemand met darmklachten die zich aanmeldt bij het centrum?

“Eerst wordt bekeken of nader onderzoek nodig is. Om de werking van de darmen te beoordelen, voeren we tevens een aantal laboratoriumtesten uit. De uitkomst hiervan kan ook nuttig zijn voor het onderzoeksprogramma. Vervolgens wordt met eenvoudige maatregelen gestart, geleidelijk aan overgaand op complexere behandelvormen.”

### Welke behandelvormen zijn dat?

“De hoeksteen van onze behandeling is educatie, zodat patiënten inzicht krijgen in hun aandoening en het brede scala van symptomen dat hierbij kan optreden. Het is belangrijk dat zij weten dat deze symptomen bij IBS horen en niet bij een of andere ernstige ziekte. Ook is het van belang dat patiënten weten dat IBS geen psychologisch probleem is. Hoewel stress de symptomen verergert, is het niet de hoofdoorzaak van deze aandoening. De precieze oorzaak is nog steeds onbekend. Daarom kunnen we IBS ook niet genezen.

De meeste patiënten vertellen dat eten hun klachten verergert en vaak



concluderen ze dat ze een vorm van allergie hebben. Zij vragen dan ook standaard om een voedingsadvies. Het beste advies is om de hoeveelheid graanvezels in voeding te verminderen. Dat betekent het elimineren van bruin brood, volkorenbrood en ook ontbijtgranen, behalve gepofte rijst. Dit vermindert bij ongeveer vijftig procent van onze patiënten de klachten. Constipatie kan hierdoor echter verergeren bij mensen die daar al eerder last van hadden. Dat kan worden opgelost met een lichte dosis laxermiddel. Verder adviseren wij te stoppen met fructose omdat sommige IBS-patiënten hier zeer intolerant op reageren. Naast educatie en voedingsadvies is behandeling met medicatie een mogelijkheid. Behalve antispasmodica, anti-diarrhoeals, laxeremiddelen en pijnstillers, schrijven wij soms antidepressiva voor. De ouderwetse tricyclische antidepressiva lijken overigens effectiever te zijn dan de moderne serotonine heropnameremmers. Een derde mogelijkheid is hypnotherapie als effectieve behandelvorm.”



## **Wat zijn jullie ervaringen met hypnotherapie bij mensen met IBS?**

“Bij 70% is hypnotherapie succesvol; de symptomen van IBS verminderen bij hen aanzienlijk. Het werkt beter dan andere behandelingen, is veilig en er zijn geen bijwerkingen. Daarom bieden wij deze behandelmethode aan bij patiënten die niet reageren op de andere vormen van behandeling. Omdat dit een unieke service is, bestaat er inmiddels een lange wachtlijst voor.”

## **Hoe ziet de behandeling met hypnotherapie eruit?**

“Wij passen ‘darmgerichte hypnotherapie’ toe. De aandacht gaat naar de buik en de darmen in plaats van naar het hoofd. We gaan niet in op het verleden of op verborgen problemen. Ons doel is patiënten de controle te laten hervinden over hun functionele buikklacht, in plaats van dat zij beheerst worden door hun klachten. Er wordt gewerkt met lichaamsgevoel, associaties en suggesties, terwijl de patiënt comfortabel in een stoel zit en luistert naar wat de therapeut vertelt. Tijdens de sessie is de patiënt gewoon bij bewustzijn. Na afloop voelen patiënten zich meestal prettig, ontspannen en positief over de toekomst.”

## **Zijn er ook nadelen aan het gebruik van hypnose verbonden?**

“Hypnose is tijdrovend; het kost een aantal sessies om mensen beter te krijgen. Een ander punt is dat zowel patiënten als professionals vaak vooroordelen hebben over hypnose, ondanks onweerlegbaar wetenschappelijk bewijs dat het positief werkt. De publieke beeldvorming van hypnose wordt beïnvloed door toneelhypnose. Ik vind het kwalijk dat een effectieve behandelmethode wordt misbruikt ten behoeve van entertainment. Het zou verboden moeten worden.”

## **Wat heeft op dit moment uw aandacht op het gebied van onderzoek naar functionele darmklachten?**

“Ik volg mijn interesses zonder dat daar direct een patroon in zit. Onlangs deden we onderzoek naar het effect van probiotica bij IBS. Ook hebben we tijdens het zoeken naar verbeteringen van het behandeltraject een woordloos communicatiemiddel ontwikkeld: het Manchester Color Wheel. Het kan gebruikt worden als screening. Middels de kleurenkaart wordt snel duidelijk hoe het met iemand gaat en het geeft een indicatie voor therapie succes. Werken met deze kleurenkaart kan een kosten- en tijdsparing opleveren in

het gehele traject.”

## **Kan hypnotherapie ook worden ingezet bij andere aandoeningen?**

“Ja, wij hebben inmiddels met verschillende onderzoeken aangetoond dat hypnotherapie ook effectief is bij functionele dyspepsie, niet-cardiale borstpijn en ondersteunend werkt bij colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn.”

## **Heeft u een verklaring voor het hoge succespercentage van 70% dat uw onderzoek laat zien, in vergelijking met bijvoorbeeld het Zweedse onderzoek<sup>1</sup> naar hypnotherapie (waar 40% positief scoort) of het beschrijvend onderzoek van de Samenwerkende PDS-therapeuten (61%), zie pag. 1?**

“Veel factoren kunnen de scores beïnvloeden. Eén verklaring zou kunnen zijn dat patiënten die bij ons komen vaak hoge verwachtingen hebben van een specialistische behandeling die is ingebed in een instituut met een bredere benadering. De context waarin de behandeling en het onderzoek plaatsvinden, is heel anders.”

## **Heeft u nog een advies voor collega's in Nederlandse ziekenhuizen?**

“Mijn belangrijkste boodschap is: ‘Werk integratief!’. Bij functionele darmklachten zou hypnotherapie moeten worden aangeboden als onderdeel van het totale programma. Dus ingebed in het behandelbeleid van het ziekenhuis en niet als geïsoleerde therapievorm. Verder ben ik er voor dat hypnotherapeuten multifunctioneel worden ingezet, bijvoorbeeld om patiënten op de eerste hulp gerust te stellen, om mensen met claustrofobie te begeleiden tijdens een scan, of om bijstand te verlenen bij operaties.”

## **Wie is prof. dr. Peter Whorwell?**

Peter Whorwell studeerde geneeskunde en biochemie in Londen. In 1981 promoveerde hij tot professor in de geneeskunde en gastroenterologie aan de universiteit van Manchester. Als zodanig ging hij aan de slag bij Wythenshawe en Withington ziekenhuizen. Omdat zijn bijzondere interesse uitging naar het prikkelbare darm syndroom (IBS) en verwante aandoeningen, richtte hij het Zuid Manchester Functionele Darm Centrum op. Whorwell heeft inmiddels ruim 280 artikelen in gerenommeerde medische tijdschriften op zijn naam staan en schreef tevens artikelen voor populaire tijdschriften en kranten. Door zijn aanhoudende inspanningen wordt het gebruik van hypnose bij IBS aanbevolen door het Nationale Instituut van het Verenigd Koninkrijk voor Gezondheid en Clinical Excellence.

1 Broyd, N. (2012), IBS: Hypnosis an effective treatment, WebMD Health News, April 19, 2012