

YOGA EN FIBROMYALGIE

(Hoe) kan yoga pijnverlichting bieden bij fibromyalgie?

*I see your pain I see it grow
slowly inside you
You cannot control it
The hurting's ruthless, you cannot win
I see every smile you fake
Strong emotion, strong devotion to ignore the pain
To stand strong*

*Every painful day, I'll be there for you, always
And together we will stand strong¹*



Naam: Nathalie van Roon-Rombout
Datum: 13 juni 2020
Opleiding: Persoonlijke route tot Samsara yogadocent, 500 VYN
Docenten: Danielle Bersma en Marielle Cuijpers

*Dit document dient als vertrouwelijk behandeld te worden en mag niet verspreid worden
zonder toestemming van de auteur*

¹ Deze tekst is een deel uit de songtekst "Strong" van After Forever

Inhoud

1	INLEIDING.....	4
1.1	Mijn aanleiding voor dit onderzoek.....	4
1.2	Mijn doel voor dit onderzoek.....	4
1.3	Hoe is dit onderzoek tot stand gekomen?	4
1.4	De opbouw van deze scriptie.....	5
2	FIBROMYALGIE	7
2.1	Wat is en betekent fibromyalgie?.....	7
2.2	Veel voorkomende klachten / symptomen bij fibromyalgie	7
2.3	Behandeling bij fibromyalgie	8
2.4	Chronische pijn	9
3	(HOE) KAN YOGA BIJDAGEN AAN PIJNVERLICHTING BIJ FIBROMYALGIE EN WAAROM?10	
3.1	Pijnverlichting door Yoga	10
3.2	Bewustwording van pijn	11
3.3	Ontspanning.....	12
3.4	Lichaam / beweging	12
3.5	Geest / meditatie	13
3.6	Erkenning van je pijn.....	13
4	WELKE OEFENINGEN KUNNEN VERLICHTING BIEDEN EN WAAROM ?.....	14
4.1	Wat versta ik onder yoga in mijn onderzoek	14
4.1.1	Algemeen / mijn ervaring	14
4.1.2	Beschrijving oefeningen / oefeningen groep	15
4.2	Meditatie oefeningen	15
4.2.1	Bewustwording door meditatie (mindfulness)	16
4.2.2	Stilzitten met een thema	16
4.2.3	Dankbaarheid en waardering voor het lichaam	16
4.3	Pranayama – Ademoefeningen.....	16
4.3.1	Bewustwording van de adem	17
4.3.2	De ontspanningsadem / de adembeweging verlengen	17
4.3.3	Ademoefeningen tijdens beweging	18
4.4	Houdingen (asanas) en oefeningen	18
4.4.1	Mobiliserende losmaak- en ontspanningsoefeningen	18
4.4.2	Mindfulness (bewustwordingsoefeningen)	20
4.4.3	Rek- en strekoefeningen	21
4.4.4	Versterkende oefeningen	24
4.4.5	Herstellende / ontspannende oefeningen	27
5	PROPS EN HULPMIDDELEN	29
5.1	Welke props; hoe en waarom kunnen ingezet worden?.....	29
5.1.1	Een opsomming van props in zijn algemeenheid:	29
5.1.2	Voorbeelden van specifieke props toepassingen	30
6	WAAR MOET JE ALS DOCENT OP LETTEN?	34
6.1	Algemeen als yogadocent	34
6.2	Soort oefeningen	35
6.3	Pijnklachten	36
6.4	Props en omgeving	37
6.5	Dont's (algemeen).....	38
7	CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN.....	39
7.1	Oefengroep en hun (fibromyalgie) klachten.....	39
7.2	(Hoe) kan yoga bijdragen aan pijnvermindering bij fibromyalgie?	39
7.3	Welke oefeningen	40

7.3.1	Houdingen	40
7.3.2	Adem- en meditatie	40
7.4	Welke props	41
7.5	Waar moet je als docent op letten?	41
7.6	Aanbevelingen	41
8	SAMENVATTING	42
9	BIJLAGEN	43
9.1	Resultaten meting onderzoek oefengroep	44
9.1.1	Vragenlijsten m.b.t. pijn	44
9.1.2	Stellingen m.b.t. hoe yoga kan bijdragen bij pijnverlichting	45
9.1.3	Dagboek	45
9.1.4	Ervaringen / recensies	46
9.2	Hoe ontstaat fibromyalgie en hoe wordt de diagnose gesteld?	47
9.2.1	Tenderpoints	48
9.3	Meer oefeningen buiten dit onderzoek om.....	48
9.3.1	Yin Yoga	49
9.3.2	Flow bewegingen	49
9.3.3	Mantra meditatie	50
9.3.4	Visualisatie meditatie	50
9.3.5	Overige oefeningen	50
9.4	Meer effecten van yoga bij fibromyalgie	51
9.5	Wanneer, hoe vaak en duur van beoefenen?	51
9.6	Eerder onderzoek over yoga en pijn	51
9.7	Tips naast yoga.....	52
9.8	Dankwoord.....	53
9.9	Meer informatie over dit onderzoek	53
9.10	Literatuurlijst en andere informatiebronnen.....	53
9.10.1	Literatuurlijst	53
9.10.2	Informatie uit eerder gevolgde opleidingen	53
9.10.3	Bezochte Internetpagina's	53
9.11	Verklarende woordenlijst	55



1 INLEIDING

Mijn naam is Nathalie van Roon, 43 jaar en reeds yogadocente vanuit mijn bedrijf Miracle Yoga. In India heb ik de basisopleiding tot yogadocente gevolgd en daarnaast de afgelopen 3 jaar vele opleidingen en bijscholingen in Nederland.

Ik volg de persoonlijke route tot Samsara Yogadocente. Voor de afronding van deze opleiding heb ik onderzoek gedaan naar Yoga en Fibromyalgie en de volgende vraag onderzocht:

“(Hoe) Kan yoga pijnverlichting bieden bij fibromyalgieⁱ”, en is dit rapport is tot stand gekomen.

1.1 Mijn aanleiding voor dit onderzoek

Ik ben yogadocente en heb zelf een aantal reumatische aandoeningen waaronder o.a. fibromyalgie. Ik merk dat mijn pijn door yoga verlicht wordt en door het gebruik van bepaalde hulpmiddelen, een houding - met minder pijn - wel of zelfs beter kan doen. Ik handel hierbij vanuit mijn gevoel maar niet vanuit mijn kennis en/of wetenschap, dit wil ik graag uitbreiden.

In het zelf volgen van lessen merk ik soms dat collegae niet weten hoe ze moeten omgaan met mijn pijnklachten. Het toepassen van hulpmiddelen of het geven van variaties in houdingen wordt vaak niet aangeboden.

Om mij heen verneem ik ook dat veel mensen, die lichamelijke klachten hebben, niet aan yoga lessen kunnen en/of willen deelnemen omdat de les vaak te zwaar is.

1.2 Mijn doel voor dit onderzoek

Omdat er naar mijn idee nog erg weinig bekend is over fibromyalgie in zijn algemeenheid en zeker weinig bekend is over de mogelijkheden om, d.m.v. yoga, pijn te verlichten wil ik graag onderzoeken of dat wat voor mij werkt ook voor anderen werkt en natuurlijk ook zelf nog meer te leren door dit onderzoek.

Ik wil dus nagaan of en zo ja, hoe yoga pijn kan verlichten bij mensen met fibromyalgie en een naslagwerk schrijven voor deze “patiënten”.

Ook wil ik een inspiratie zijn voor alle yogadocenten en mijn opgedane kennis met hen delen om zodoende yoga nog toegankelijker maken, ook voor mensen met fibromyalgie.

Tevens wil ik de medische wereld inspireren in de hoop dat specialisten, naast hun reguliere behandeling, mensen met fibromyalgie verwijzen naar yoga voor mogelijke pijnverlichting. Zelfs op de internetpagina F.E.S.ⁱⁱ wordt yoga niet genoemd als mogelijke therapie / behandeling tegen fibromyalgie. Hier wil ik heel graag verandering in brengen.

1.3 Hoe is dit onderzoek tot stand gekomen?

Ik heb in eerste instantie mijzelf als uitgangspunt en startpunt genomen. Vanuit mijn eigen ervaring is dit onderzoek opgestart en ben ik gaan onderzoeken en schrijven of de yoga-houdingen, hulpmiddelen en meditatie- en adem oefeningen, waar ik baat bij heb, ook in boeken en door andere professionals worden genoemd.

Ik heb yogadocenten, die reeds les geven / bekend zijn met yogi's met fibromyalgie, een vragenlijst voorgelegd (telefonisch of schriftelijk) waarin de (sub)vragen van dit onderzoek gesteld zijn.

Ook heb ik andere professionals, die werken met mensen met fibromyalgie, zoals: fysiotherapeuten, medewerkers van een revalidatiekliniek, masseuses en coaches deze zelfde vragen voorgelegd. In totaal hebben zo'n 20 yogadocenten /professionals meegewerkt aan dit onderzoek.

Ik heb veel onderzoek gedaan vanuit boeken en het internet. Dit om meer te weten te komen over de ziekte fibromyalgie en de bekendheid met yoga en het gebruik van houdingen en/of hulpmiddelen bij pijnklachten

Wat ik hierin ben tegen gekomen heb ik opgenomen in dit onderzoek, soms letterlijk geciteerd, soms in mijn eigen woorden, dat laatste met name als ik nagenoeg dezelfde teksten in verschillende literatuur tegenkwam.

Tijdens mijn revalidatietraject, dat ik zelf tijdens dit onderzoek 4 maanden heb gevolgd, heb ik veel van mijn fysiotherapeut en begeleiders geleerd en veel ervaring opgedaan over het bewegen binnen je grenzen en hoe chronische pijn tot stand komt en verlicht kan worden.

Nadat ik alle informatie compleet had en het theoretische gedeelte voor mijn onderzoek had afgerond, heb ik met een oefengroepje (7 personen) gedurende 7 weken getest of mijn bevindingen van dit onderzoek ook voor hen werkten. Hierbij ben ik begonnen met een 0-meting met betrekking tot hun pijnklachten en heb na afloop dezelfde meting gedaan³.

Tevens heb ik hen de resultaten/stellingen van mijn onderzoek voorgelegd die opgenomen zijn in hoofdstuk 9.1 en hen om hun mening gevraagd, alleen die resultaten waar zij het mee eens waren, zijn opgenomen in dit rapport, de rest is achterwege gelaten of in de bijlage opgenomen.

Tijdens deze 7 weken heb ik de oefeningen, zoals in dit onderzoek opgenomen, gedaan en de deelnemers ook gevraagd dit thuis te oefenen en een dagboek bij te houden⁴.

Nadat ik alle resultaten vanuit de oefengroep compleet had, ben ik dit rapport en het theorie gedeelte gaan herzien naar de resultaten vanuit de praktijk.

Ik heb een fotoshoot gedaan⁵ (Barend Houtsmuller Photography) om zoveel mogelijk foto's te kunnen opnemen bij de houdingen.

1.4 De opbouw van deze scriptie

De hoofdvraag voor dit onderzoek is: **“(Hoe) kan yoga pijnverlichting bieden bij fibromyalgie?”**. Om tot dit antwoord te komen, wordt er eerst een aantal sub-vragen behandeld:

➤ **Wat is fibromyalgie, hoe ontstaat het en is het te behandelen?**

Aan het begin van dit onderzoek ben ik eerst op zoek gegaan naar wat fibromyalgie precies is en welke behandeling er voor is om de ziekte beter te kunnen begrijpen (zie hoofdstuk 2 en 9.2).

➤ **Hoe kan yoga bijdragen aan pijnverlichting bij fibromyalgie en waarom?**

In hoofdstuk 3 wordt in gegaan op de vraag wat yoga kan doen ter pijnverlichting, maar ook m.b.t. het omgaan en leren accepteren van de pijn, hierin komen zowel de lichaam als de geest aan bod.

➤ **Welke oefeningen en hoe uitgevoerd, kunnen verlichting bieden en waarom?**

Hierin worden verschillende houdingen vermeld, maar ook adem- en meditatie oefeningen die bijdragen aan verlichting en acceptatie. Er is veel gebruik gemaakt van foto's ter verduidelijking (zie hoofdstuk 4).

² Zie o.a. de literatuurlijst in [paragraf 9.10.1](#)

³ Zie [paragraf 9.1](#)

⁴ Zie [paragraf 9.1.3](#)

⁵ <https://www.houtsmuller.com/>



YOGA EN FIBROMYALGIE

Welke props ⁱⁱⁱ/hulpmiddelen (hoe en waarom) kunnen ingezet worden om bepaalde houdingen toegankelijker te maken voor mensen met fibromyalgie en/of hun pijn te verlichten?

In hoofdstuk 5 ga ik in op welke hulpmiddelen ingezet kunnen worden in de les, in het algemeen, maar ook met specifieke voorbeelden en met foto's.

➤ **Waar moet je als docent op letten tijdens het les geven aan mensen met fibromyalgie?**

In hoofdstuk 6 is opgenomen waar je als docent op moet letten als je yogi's met fibromyalgie in je les hebt, in het kader van de oefeningen, maar ook het omgaan met de pijn en het aanbieden van eventuele hulpmiddelen.

➤ **Conclusie en aanbevelingen**

Hoofdstuk 7 is geweid aan de conclusies en aanbevelingen en wat de gevolgen zijn van yoga bij mensen die fibromyalgie hebben.

➤ In hoofdstuk 8 is de **samenvatting** van mijn onderzoek te lezen.

➤ De **metingen en onderzoek resultaten** zijn als bijlagen in hoofdstuk 9 vermeld.

Omdat ik het naslagwerk voor iedereen begrijpelijk wil maken, heb ik ervoor gekozen zo min mogelijk in vaktermen te schrijven en de omschrijvingen simpel te houden.

Indien er wel in vaktermen wordt geschreven, wordt middels kleine "Romeinse cijfers" verwezen naar de verklarende woordenlijst in hoofdstuk 9.11

Indien de tekst letterlijk is overgenomen vanuit een boek of internetpagina is onderaan de betreffende pagina de verwijzing naar de betreffende site/boek opgenomen en de tekst (*Blauw en schuin*) weergegeven met een cijfer erachter.

(Waarbij verwezen wordt naar een link/website, kan het uiteraard zijn dat deze op dit of een later moment niet meer actief is)

2 FIBROMYALGIE

In dit hoofdstuk staat in het kort vermeld wat fibromyalgie is en wat de klachten zijn.⁶

2.1 Wat is en betekent fibromyalgie?

Fibromyalgie is een aandoening die onder reumatische aandoeningen valt, ook wel “weke delen reuma” genoemd, reuma aan spieren, pezen en bindweefsel.

Fibromyalgie betekent letterlijk: pijn ('algie') in het bindweefsel ('fibromyalgie') en de spieren ('myo').

*'De pijn en stijfheid in de spieren en bindweefsel is chronisch en gaat vaak samen met andere symptomen als vermoeidheid, slaapproblemen en stemmingsstoornissen. Ongeveer twee op de honderd Nederlanders krijgt fibromyalgie (ook wel wekedelen reuma genoemd), vooral vrouwen tussen de twintig en zestig jaar.'*⁷

2.2 Veel voorkomende klachten / symptomen bij fibromyalgie

De klachten van mensen met fibromyalgie kunnen nogal uiteenlopen en ook per dag verschillen. Ook kunnen ze in de loop van de tijd variëren, maar de meest gehoorde klachten zijn:

- Pijn in de spieren en bindweefsel: Vaak in o.a. rug, nek, schouders, borstbeen, zijkant van de heupen of aan de binnenkant van de knie;
(Er wordt gesproken over pijn in 18 tenderpoints, lees hierover evt meer in de bijlage 9.2.1.)
- Stijfheid: Vooral in de ochtend;
- Krachtverlies van spieren;
- Chronische vermoeidheid;
- Slaapproblemen, vaak door de pijn;
- Minder spierherstel tijdens de slaap: velen bereiken nooit de zogenoemde diepe slaap, dit is het stadium waarin spier- en weefselherstel plaatsvindt. Behalve de uitputtende werking, dus ook een groot nadeel bij het spierherstel;
- Stemmingsklachten;
- Een zwaar gevoel of tintelingen in je armen of benen;
- Branderig of verminderd gevoel in de huid;
- Hoofdpijn;
- Prikkelbare darm (PDS): Met o.a. buikpijn, diarree en obstipatie;
- Opzwellen van handen, onderbenen en voeten;
- Concentratieproblemen en vergeetachtigheid;
- Emotionele klachten zoals: depressies en angst.

Bij sommigen worden de klachten erger door kou en vochtig weer.

⁶ In de bijlagen (zie hoofdstuk 9.2) is voor de geïnteresseerde ook opgenomen hoe fibromyalgie ontstaat en hoe de diagnose wordt gesteld.

⁷ Bron: www.gezondheidsnet.nl-fibromyalgie

Uit nieuw onderzoek (febr-19) blijkt dat mensen met fibromyalgie een veel hogere spierspanning hebben dan mensen zonder fibromyalgie:

Ewa Klaver: *'We hebben de spierspanning op dezelfde manier gemeten bij de vrouwen met fibromyalgie en de vrouwen zonder fibromyalgie. Zij moesten hun arm in een bepaalde stand houden en kregen soms wel en soms niet een gewichtje in hun hand. Uit onze metingen blijkt, dat de vrouwen met fibromyalgie een veel hogere spierspanning hebben, ook als er geen kracht wordt gebruikt.'*⁸

2.3 Behandeling bij fibromyalgie

Er is nog geen behandeling of medicijnen die fibromyalgie geneest. Men kan wel iets tegen de klachten doen. Bijvoorbeeld met fysiotherapie, pijnstillers en een combinatie van beweging en voldoende rust.

Beweging zorgt voor een betere doorbloeding en dat masseert de spieren en het bindweefsel en zorgt voor minder verzuring én meer zuurstof naar de spieren.

Ook is goede slaaphygiëne van groot belang; bekend is dat pijnklachten bij onvoldoende nachtrust erger worden.

Daarnaast is acceptatie van de ziekte en pijn belangrijker dan het streven naar genezing en pijnverlichting. En tevens het zoveel mogelijk voorkomen van zaken die van invloed kunnen zijn op de pijn.

Er wordt ook wel een onderscheid gemaakt tussen "schone" pijn en "vuile" pijn. In dit geval is fibromyalgie de schone pijn. Het verloop en de beleving van de pijn worden beïnvloed door "vuile" pijn als de omgeving, cognities, emoties, verwachtingen, spanningen (stress) en gedrag.

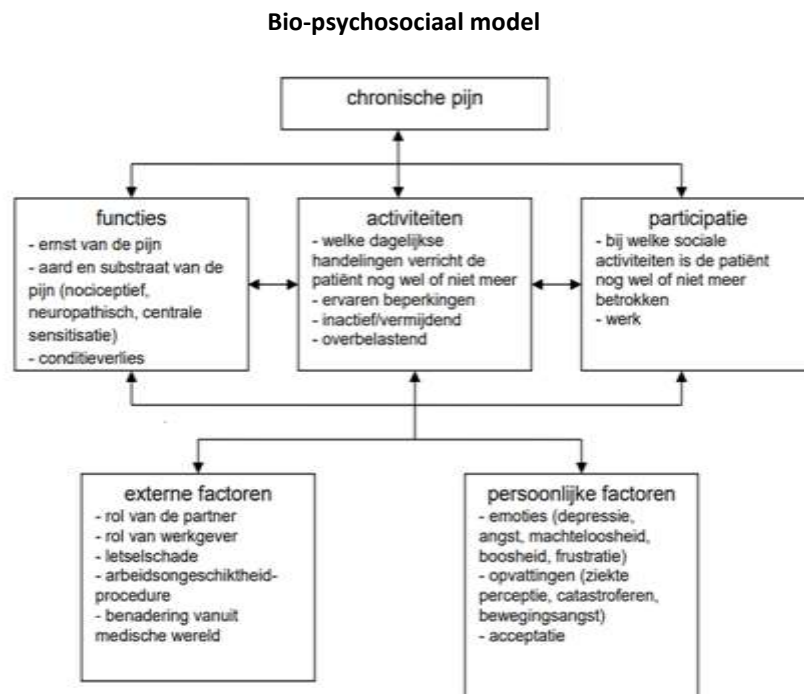


Diagram uit: ZorgStandaard-Chronische-Pijn⁹

⁸Tekst uit onderzoek van: www.reumanederland.nl - onderzoek - pijn-bij-fibromyalgie

⁹ Diagram te vinden in de PDF van: [de ZorgStandaard-Chronische Pijn](#) (Zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1)



YOGA EN FIBROMYALGIE

Vanuit het revalidatiecentrum, dat meegewerkt heeft aan dit onderzoek, is aangegeven niet de nadruk te leggen op pijnverlichting, maar meer te richten op het leren vechten tegen de pijn, en je leven te leiden met daarin ruimte voor de pijn.

Veel mensen die pijn ervaren stoppen met bewegen. Maar in zijn algemeenheid kan aangegeven worden dat een combinatie van beweging en rust kunnen bijdragen aan de vermindering van pijnklachten. Lichaamsbeweging helpt niet altijd bij het verminderen van de pijn, maar studies hebben aangetoond dat een zachte non-impact training, zoals ontspannende wandelingen, zwemmen en fietsen (en dus ook rustige yoga bewegingen), goed zijn bij spierpijn en stijfheid.

2.4 Chronische pijn

Fibromyalgie valt onder chronische pijn.

De definitie van pijn zoals gehanteerd door de IASP 1994 ^{iv} luidt:

“Pijn is een onplezierige, sensorische en emotionele ervaring die gepaard gaat met feitelijke of mogelijke weefselbeschadiging of die beschreven wordt in termen van een dergelijke beschadiging”.

De definitie van **chronische** pijn uit een document dat door de SWP ^v werd uitgegeven en sinds 2017 als Zorgstandaard wordt gehanteerd:

“Chronische Pijn is een multifactorieel gezondheidsprobleem waarbij lichamelijke, psychische en sociale factoren in verschillende mate en in wisselende onderlinge samenhang bijdragen aan pijnbeleving, pijngedrag, ervaren beperkingen in het dagelijks functioneren en ervaren vermindering van de kwaliteit van leven” ¹⁰.

Simpel uitgelegd: Bij chronische pijn signaleren de hersenen continu pijnprikkels. Het pijnsysteem in de hersenen staat op scherp en is ontregeld. Normaliter geeft je lichaam een pijnsignaal als waarschuwing. Bijvoorbeeld bij acute pijn als breuk of verbranding. Bij chronische pijn wordt deze waarschuwing continu gegeven terwijl dit, als waarschuwing, niet nodig is. De poort in het ruggenmerg, die deze pijnprikkels doorgeeft, beslist of en hoe de pijninformatie aan de hersenen wordt doorgegeven. Bij mensen met chronische pijn staat “deze poort” continu open.

¹⁰ Bron: ‘PDF ZorgStandaard-Chronische-Pijn’ (pag. 10 alinea 25) Zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1

3 (HOE) KAN YOGA BIJDAGEN AAN PIJNVERLICHTING BIJ FIBROMYALGIE EN WAAROM?

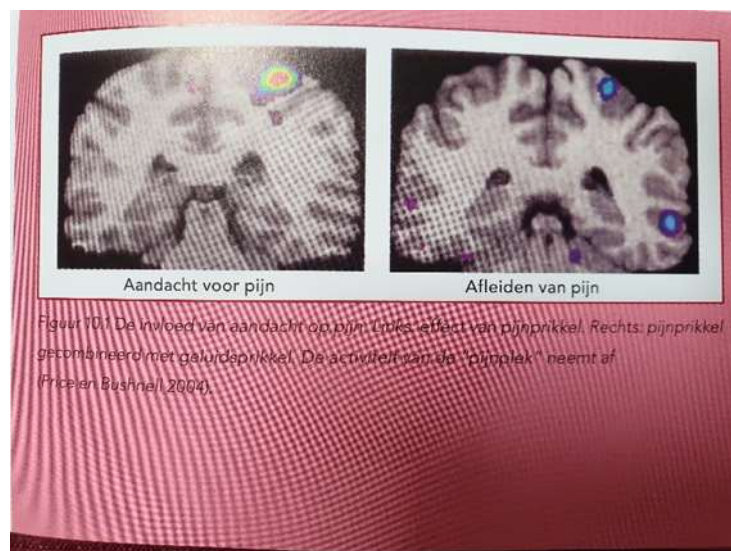
Een mooie opmerking van een professional die meegewerkt heeft aan dit onderzoek:

“Yoga leert luisteren naar het fluisteren van je lijf zodat het niet hoeft te schreeuwen...”

3.1 Pijnverlichting door Yoga

Algemeen wordt aangenomen dat stress en angst belangrijke rollen spelen bij het ontwikkelen van chronische pijn. Het stress-systeem bestaande uit o.a. het sympathisch ^{vi} zenuwstelsel, is een onderdeel van het pijn-verwerkend systeem en betrokken bij de reactie op stressoren (vlucht- of vechtgedrag), yoga activeert het parasympathisch ^{vii} zenuwstelsel dat zorgt voor juist rust en ontspanning ¹¹.

Het boek *“Pijn, waarom?”* ¹² geeft duidelijk antwoord over hoe yoga kan bijdragen aan pijnverlichting. Een plaatje uit dit boek laat zien wat voor invloed het brein ervaart bij aandacht voor en het afleiden van pijn (dat je door yoga/adem/meditatie oefeningen kunt bereiken).



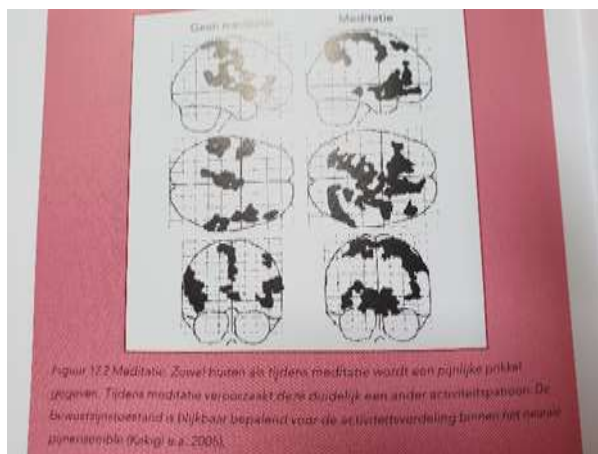
Afbeelding boek: "Pijn, waarom?"

- Zoals aangeduid kan zachte lichaamsbeweging helpen bij het verminderen van pijnklachten;
- Men kan in een pijnloze toestand terecht komen door meditatie en yoga-oefeningen; die leiden de aandacht van de pijn af;
- Door de aanmaak van endorfine kunnen pijn remmende systemen geactiveerd worden. Yoga kan bijdragen aan het aanmaken van endorfine. Beweging kan invloed hebben op de pijnpoorten; endorfine komt vrij en de pijnrem kan geactiveerd worden.

¹¹ Bron: 'PDF ZorgStandaard-Chronische-Pijn' Zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1

¹² Zie: Literatuurlijst in paragraaf 9.10.1

Een ander plaatje geeft weer hoe het brein op yoga en/of meditatie reageert:



Afbeelding boek: "Pijn, waarom?"

Daarnaast heeft dit onderzoek vele andere voordelen van yoga aangetoond, dit zijn allemaal terugkoppelingen van professionals of kennis die vanuit de literatuur/internet en de praktijklessen zijn opgedaan. Zie daartoe de volgende paragrafen.

3.2 Bewustwording van pijn

- Yoga kan helpen bij het voelen en herkennen van stress en (spier) spanning. Signalen worden eerder herkend en erkend (dit kan in 1^{ste} instantie ook meer pijnklachten veroorzaken door juist de bewustwording en het leren voelen hiervan);
- Yoga kan inzicht geven in je gedrag, hoe je beweegt, je belastbaarheid en dus het beter aanvoelen van je grenzen en je belasting daarop aanpassen;
- Yoga zorgt voor meer bewustzijn en leert het lichaam te kennen en de reactie van het lichaam waar te nemen. Het leert te ontdekken welk activiteitsniveau steeds opnieuw bij de situatie past. Het is een continu proces van finetunen en bewustwording van je lichaam en het maken van keuzes;
- Yoga maakt je dus bewuster en niet alleen op het vlak van beweging, maar ook op andere gebieden word je je meer bewust van je lichaam. Bijvoorbeeld bij voeding en gezonder leven. Want ook deze factoren hebben invloed op de pijn! Je gaat dus bewuster leven;
- Yoga leert je voelen wat er echt is, in plaats van wat je denkt dat er is. Tijdens het beoefenen van yoga neem je de tijd om de signalen, die het lichaam afgeeft, te voelen. De ene keer ontdek je dat je rug heel stijf aanvoelt. De andere keer kun je je armen veel verder omhoog brengen dan je dacht dat je zou kunnen.

Dat je verrast wordt door wat je lichaam wel of niet kan, heeft alles te maken met het beeld dat je zelf gecreëerd hebt over je lichaam. Je brein maakt helaas niet zelf een update van je huidige lichamelijke gesteldheid. Dat zal jij zelf moeten doen. Yoga helpt je daarbij. Daardoor zal je ontdekken dat alles, ook je klachten, steeds veranderen ¹³.

¹³ Bron: www.fibromyalgieblog.nl

3.3 Ontspanning

- Yoga oefeningen kunnen spierspanningen verminderen. Bij fibromyalgie is vaak sprake van hypertonie^{viii}, continue spierspanning. De spieren worden constant geprikkeld om zich aan te spannen. Yoga kan zorgen voor meer ontspanning en daardoor minder chronische spierspanning;
- Yoga kalmeert het zenuwstelsel en spreekt het parasympatisch zenuwstelsel aan. Mensen met fibromyalgie hebben een overactief sympathisch zenuwstelsel. Door de yoga-oefeningen kalmeert het zenuwstelsel en komt er meer rust en is iemand beter in staat om te ontspannen. Wanneer het bewustzijn verlaagt, vermindert meestal de pijn. Ontspanningstechnieken als meditatie en yoga kunnen hier dus aan bijdragen. Het sympathisch zenuwstelsel, dat met name bij inspanning actief is, wordt door middel van yoga oefeningen verminderd;
- Door ademoefeningen verbetert het adembewustzijn, de adem en de levensenergie en kun je deze in allerlei (stress) situaties toepassen; met positief effect op de pijnklachten;
- De adem brengt ook rust en ontspanning, kalmeert het zenuwstelsel en kan verlichting geven van spanning in het lichaam;
- Yoga kan helpen bij slaapproblemen. Het is bewezen dat mensen de nacht, na een yogales, over het algemeen beter slapen en sommigen zelfs de hele week na een les. Door beter te slapen kan de pijn verminderen en kunnen mensen de pijn vaak ook beter aan;

3.4 Lichaam / beweging

Door het vermijden van dagelijkse activiteit verslechtert de fysieke conditie van fibromyalgie patiënten (afname mobiliteit, uithoudingsvermogen en algemene spierkrachtvermindering). Voor normaal dagelijks functioneren en onderhouden van een gezonde actieve leefstijl is een minimale fysieke fitheid wel noodzakelijk¹⁴.

- Door lichte houdingen met rek- en strekoefeningen wordt fascia (het bindweefsel) zacht en de spieren soepeler gemaakt;
- Beweging op zich zorgt voor betere doorbloeding. Daardoor komt er zuurstof bij de weke delen en de pijn vermindert wordt;
- *De afvalstoffen, die bij chronische pijn meer worden aangemaakt en opgeslagen in het lichaam en open hopen¹⁵, zorgen voor verzuringsklachten (z.g. Triggerpoints^{ix})* Deze afvalstoffen komen door yoga in beweging en worden gestimuleerd om afgevoerd te worden. Hierdoor neemt de pijn af; ze worden afgestoten en verplaatsen zich naar de weefsels zoals: de spieren, de pezen, het onderhuidse bindweefsel en de gewrichten. Het stimuleren van de afvoer van afvalstoffen helpt om de pijnklachten te verminderen;
- Yoga (door oefeningen zoals genoemd in dit onderzoek) kan bijdragen aan het sterker maken van je lichaam. Dit zorgt ervoor dat je lichaam minder snel overbelast raakt en je meer bewegelijkheid en flexibiliteit krijgt in de gewrichten. Het helpt de gewrichten uit te rekken en te ontlasten en de spieren rond de gewrichten te versterken voor algehele stabiliteit en mobiliteit en spierkracht;
- Yoga kan zorgen voor een betere lichaamshouding;
- Yoga verbetert je algehele conditie zonder je lichaam te overbelasten;
- Yoga kan je meer vertrouwen geven in je lichaam;
- Yoga kan het zelfhelend vermogen van het lichaam stimuleren;

¹⁴ Bron: 'PDF ZorgStandaard-Chronische-Pijn' (pag. 26 alinea 20) Zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1

¹⁵ Bron: www.drsvanderveen.nl/Triggerpointtherapie/

- Yoga kan je leren lief en zorgzaam te zijn voor jezelf en voor jezelf te kiezen;
- Volgens een onderzoek uit 2017 helpt yoga om onvermogen en angst om te bewegen te verminderen. Yoga kan als een overstap dienen/de drempel verlagen om andere vormen van beweging uit te oefenen.

3.5 Geest / meditatie

In diverse onderzoeken is vastgesteld dat meditatie chronische pijnpatiënten kan helpen bij pijnreductie en omgang met pijn ¹⁶.

- Meditatie in de yoga kan helpen te leren omgaan met pijn en de manier waarop men naar de pijn kijkt. Het kan bijdragen aan het waarnemen van pijn zonder hier een oordeel over te geven en allerlei gevoelens als angst, verdriet, boosheid, teleurstelling de overhand te laten krijgen. De pijn er te laten zijn. Alles wat je aandacht geeft groeit! Yoga kan je leren omgaan met de pijn en deze te gaan accepteren i.p.v. je ertegen te verzetten. Hierdoor kan er op een gegeven moment zelfs een 'minder pijn gewaarwording' optreden;
- Yoga vermindert stress. Stress kan de symptomen van fibromyalgie verergeren;
- Yoga kan meer energie geven door de energiestroom (de prana ^{*}) die op gang gebracht wordt;
- Yoga kan je leren omgaan met de pijn gericht op 'het leren leven met pijn' i.p.v. 'het veranderen van de ervaring van de pijn';
- Yoga kan de levenslust doen toenemen, zorgen voor meer vreugde en geluk waardoor ook de pijn zal afnemen;
- Yoga kan je laten inzien wat wel kan i.p.v. te focussen op wat niet kan en te kijken naar de mogelijkheden i.p.v. de onmogelijkheden.

3.6 Erkenning van je pijn

Maatschappelijke erkenning van de diagnose fibromyalgie is erg belangrijk.

- Het volgen van yoga in een groep met fibromyalgie kan helpen bij begrip en erkenning en herkenning van de pijnklachten bij anderen;
- Onderling contact met ervaringsdeskundigen kan een positieve bijdrage leveren aan de geestelijke gezondheid van de yogi's met chronische pijn.

¹⁶ Bron: www.fibromyalgie.nl

4 WELKE OEFENINGEN KUNNEN VERLICHTING BIEDEN EN WAAROM ?

De oefeningen in dit onderzoek zijn gericht op de Meditatie (Dhyana ^{xi}), Adem (Pranayama ^{xii}) en Houdingen (Asanas ^{xiii}).

Er bestaan voor de alle oefeningen Sanskriet of Engelse benamingen, maar om dit rapport voor iedereen leesbaar te maken, heb ik ervoor gekozen de NL-talige benamingen voor de oefeningen en spieren te gebruiken.

4.1 Wat versta ik onder yoga in mijn onderzoek

Er bestaan veel stromingen in en vormen van yoga. Om het transparant te houden is dit onderzoek gebaseerd op verlichting door de authentieke yoga: Hatha yoga.

Hatha yoga richt zich op fysieke bewegingen, meditatie en ademhaling. Hatha yoga wordt gedaan op een langzaam en ontspannen tempo dat belangrijk is bij het aanvoelen en bewaken van je grenzen. Het belangrijkste in de Hatha yoga is het lichaam en de adem te leren beheersen. Het draait om evenwicht en uiteindelijk wordt via inspanning en ontspanning toegewerkt naar een staat van balans en evenwicht.

4.1.1 Algemeen / mijn ervaring

Ten eerste mijn eigen ervaring:

Zelf merk ik dat zachte rek- en strekoefeningen mijn pijn het meeste verlichten, eventueel aangevuld met een korte serie ontspannende en mobiliserende oefeningen

Zelf vind ik dit in de ochtend het prettigste omdat ik dan veel last kan hebben van stijfheid, mijn spieren worden gerekt en gewrichten worden soepeler.

Ten tweede zijn spierversterkende oefeningen voor mij van toegevoegde waarde om mijn lichaam sterk en in balans te houden.

Belangrijk vooraf te weten is dat fibromyalgie zich per persoon anders uit en de klachten per persoon en zelfs per dag en per moment verschillend kunnen zijn. Vaak is er ook sprake van verschillende aandoeningen tegelijk (bijvoorbeeld fibromyalgie i.c.m. een andere vorm van reuma).

Er zijn dus eigenlijk geen eenduidige oefeningen te benoemen die voor iedereen pijnverlichting geven. De ene keer zal er meer behoefte zijn aan zachte herstellende oefeningen en een andere keer misschien meer aan een voorzichtig versterkende oefeningen.

Naar deze oefeningen moet dus per persoon, per situatie gezocht worden. Wat voor de één werkt, werkt voor de ander niet.

De oefeningen die gebruikt zijn voor dit onderzoek en zijn toegepast op mijn oefengroep, zijn grotendeels gebaseerd op mijn eigen ervaring en daarnaast de enkele informatie die ik over specifieke houdingen van docenten heb teruggekregen of in literatuur heb gevonden.

4.1.2 Beschrijving oefeningen / oefeningen groep

Ik heb de oefeningen niet tot in detail uitgewerkt, daartoe leent dit onderzoek zich niet en er is ook voldoende andere documentatie te vinden, zie hiervoor ook de literatuurlijst.

Bij zoveel mogelijk oefeningen heb ik foto's toegevoegd. Dit om ook om de variatie te laten zien in verschillende houdingen en op verschillende niveaus*.

Deze variatie is in de praktijk nog groter dan de foto's laten zien, maar ik wilde dit beperken tot max 4 foto's.

(*De niveaus die ik laat zien in de foto's is van meest moeilijk naar makkelijker aangepast (in de les bied je het als docent andersom aan).

Opmerking: Ik ben zelf hypermobiel (naast o.a. mijn fibromyalgie); daardoor kom ik vaak heel gemakkelijk in een houding, dit is uiteraard voor de meeste mensen met fibromyalgie niet het geval).

Om het onderzoek zo representatief mogelijk te houden heb ik, tijdens de 7 weken dat ik met de oefengroep heb gewerkt, de oefeningen gedaan zoals opgenomen.

Uiteraard zullen er veel meer oefeningen zijn die bij zouden kunnen dragen, maar deze heb ik niet toegepast en kan ik dus niet opnemen in dit onderzoek.

Zo heb ik bijvoorbeeld meerdere meditatie- en ademoefeningen verzameld die bij kunnen dragen aan pijnverlichting bij fibromyalgie, maar meer van toepassing zijn op mensen die al langere tijd yoga doen. Deze oefeningen heb ik voor de geïnteresseerden opgenomen in de bijlagen.

4.2 Meditatie oefeningen

Vaak noem ik het zelf geen meditatie, maar "stil zitten"; aandachtig zijn in het moment.

Jezelf observeren als toeschouwer met alles dat zich aandient; zonder oordeel (dus ook als er bijvoorbeeld een negatieve stemming of pijn ervaren wordt, mag dat er zijn).

Hierdoor leer je jezelf en je lichaam beter kennen. Je gedachten, lichaam en pijn beter van elkaar los te koppelen.

De les wordt vaak gestart en beëindigd met meditatie. Door de aandacht een andere kant op te sturen kan dit een stress- of pijnreactie onderbreken. Uit onderzoek is gebleken dat: focus op de ademhaling, een mantra of een visualisatie het lichaam en de geest van een stress toestand naar ontspanning kunnen brengen. Ook kan de pijngrens verhoogd worden. Meditatie verstoort een negatieve stemming en zorgt voor een positieve stemming. Regelmatig mediteren kan leiden tot positieve veranderingen bij pijn, stemming en stress¹⁷.

De genoemde oefeningen kunnen naar wens, gedurende ca. 5 tot 10 minuten (of indien gewenst: langer) zittend of liggend gedaan worden. Zorg ervoor dat je comfortabel zit.



Start en eindig altijd met het bewust worden van het lichaam en de houding en de beweging van de adem.

¹⁷ Bron: Boek "Yoga als pijnbestrijding" zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1



YOGA EN FIBROMYALGIE

4.2.1 Bewustwording door meditatie (mindfulness)

Tijdens bewustwordingsoefening (mindfulness) word je je bewust van fysieke, mentale en emotionele sensaties van dat moment, zonder dat je met deze sensaties meegaat, zonder oordeel. Acceptatie van alles wat er op dat moment zich aandient.

Deze oefening is de meest gebruikte meditatie techniek en de makkelijkste vorm om mee te beginnen. Bij deze meditatie word je je bewust van wat zich allemaal afspeelt, welke afleidingen er zijn door gedachten of zintuigelijke waarnemingen.

Focus je op je natuurlijk ademhaling of, als je al bekend met ademoefeningen, op de ontspanningsadem (*in de volgende paragraaf nader omschreven*). Je kunt eventueel je ademhalingen tellen. Merk op als je afgeleid wordt (wat heel gebruikelijk is) en keer steeds opnieuw terug naar je adem. Als er bijvoorbeeld een gedachte komt of je voelt ergens pijn, merk je deze op maar ga er niet in mee. Ga steeds weer met aandacht naar de adem terug. Keer op keer.

4.2.2 Stilzitten met een thema

Je kunt dus “stilzitten” met je adem als thema, maar ook met aandacht voor andere thema’s als bijvoorbeeld de spanning, pijnklachten of vermoeidheid.

Hierbij breng je de aandacht naar een specifiek gebied waar je bijvoorbeeld klachten ervaart. Zonder weg te willen gaan van deze pijn, er tegen te willen strijden of het weg te stoppen, ga je alleen maar met aandacht naar die plek toe en ervaart wat er gebeurt, je blijft “toeschouwer” en voelt wat er gebeurt, wordt het erger, minder? Hoe voelt de pijn? Wat zijn je gedachten en gevoelens erbij? Hoe is het met de adem en je hartslag?

Belangrijk is aan het einde van de oefening de pijn weer los te laten door bijvoorbeeld met aandacht naar de adembeweging te gaan of met aandacht een glimlach op je gezicht te brengen of aan iets leuks te denken.

4.2.3 Dankbaarheid en waardering voor het lichaam

Deze oefening kan bijdragen om de relatie met het lichaam te herstellen en op zoek te gaan naar datgene waar je dankbaar voor bent en het lichaam wel fijn aanvoelt en je wel kunt.

Richt je op de verschillende lichaamsdelen vanaf de tenen tot aan het gezicht. Blijf met aandacht bij ieder lichaamsdeel en hoe dit aanvoelt en hoe het lichaamsdeel je steunt en wat het voor je doet. Veelal zal de aandacht getrokken worden naar het lichaamsdeel dat pijn doet. Maar ga ook op zoek naar het lichaamsdeel dat wel prettig of ontspannen aanvoelt; al is het maar iets kleins als de ogen of de pink.

Tijdens deze oefeningen kan er best wat verdriet of andere emoties naar boven komen. Merk deze emoties alleen op zonder erin mee te gaan (neem het waar, zonder oordeel).

4.3 Pranayama – Ademoefeningen

De adem staat centraal tijdens de hele les en levert het lichaam zuurstof. Invloed uitoefenen op de adem geeft meer controle over je leven; psychisch, lichamelijk en emotioneel.

Veel mensen zijn zich helemaal niet bewust van hun adem. Juist mensen met fibromyalgie kunnen vaak last hebben van een “verkeerde” ademhaling.



YOGA EN FIBROMYALGIE

Vaak hebben ze een te snelle, oppervlakkige en hoge ademhaling in de borst en ademen te snel. Door een foutieve adem spannen je spieren aan, gaat je hartslag omhoog, stimuleer je de pijnklachten en raak je ook vermoeid (alsof je aan het sporten bent).

Kleine veranderingen in de adem en adem oefeningen kunnen al leiden tot het verlagen van stress, het dalen van de bloeddruk en hartslag en verlagen van de pijn. Veel mensen houden hun adem in bij stress of pijn of gaan oppervlakkiger of sneller ademen. Bij voortdurende pijn of stress kan dit zelfs een gewoonte worden zonder dat mensen dit zelf in de gaten hebben. Yoga kan je leren bij pijn de adem bewust te ontspannen.

De adem is de basis van de prana. Als de prana laag is, kun je moe, ziek zijn of pijn hebben. Als deze hoog is kun je je dus energieke en sterker voelen. Alles wat je met je lichaam doet, kan van invloed zijn op de prana, maar de adem is de directe link naar stroming van de prana.

Houd er rekening mee dat zeker in het begin adem oefeningen kunnen zorgen voor duizeligheid, misselijkheid, vermoeidheid of angst. Als dit optreedt, stop dan met de oefening en ga op een later moment weer verder.

4.3.1 Bewustwording van de adem

Bewustwording van de ademhaling is vaak stap 1.

Alleen maar de adem te voelen zonder er iets aan te hoeven veranderen of deze te sturen.

Waar bevindt de adem zich, waar voel je de beweging in je lichaam, wat is de diepte en de snelheid is, zijn er pauzes tussen de in en uitademing, is de inademing kort of lang, is de uitademing kort of lang. Je hoeft aan deze ademhaling niets te veranderen. Alleen aandacht schenken aan hoe de adem voelt en het lichaam in- en uitstroomt zonder oordeel en bijvoorbeeld voelen hoe de buik (of borst) op en neer gaat en of de lucht door de neusgaten stroomt.

Deze oefening kan ook gedaan worden met de handen op de buik of de handen op de borst, de ribben of de rug en voelen hoe de handen vloeiend mee bewegen met de adem.

Om te blijven focussen op de ademhaling, kun je in gedachten: "Adem in en adem uit" benoemen of de adem tellen.

4.3.2 De ontspanningsadem / de adembeweging verlengen

Pas wanneer je weet hoe jouw adem is, kun je verlengen.

De adem oefening waarmee begonnen kan worden, na het bewust worden van de adem en voordat er allerlei adem technieken beoefend kunnen worden, is de ontspanningsadem:

Liggend in savasana^{xiv} of zittend op een stoel, rustig de adem volgen door zo rustig mogelijk te ademen en hierbij de uitademing langer laten zijn dan de inademing. Hierdoor wordt een ontspanningsreactie opgewekt en stressreactie en pijn uitgeschakeld. Hoe langer de uitademing, hoe rustiger je wordt; hartslag en bloeddruk dalen.

Om met deze adem oefening te beginnen, als er nog helemaal geen ervaring is met adem oefening kun je op een uitademing je lippen te tuiten alsof je door een rietje uitademt en tijdens het uitademen (er ontstaat een zacht pfff-geluid), de buik wat in te trekken. Laat de inademing ontspannen en moeiteloos zijn, zonder te forceren of te veel te sturen.

Laat na iedere uitademing een pauze zijn.



YOGA EN FIBROMYALGIE

Verleng uiteindelijk een inademing tot 4 tellen en een uitademing van 6 tot 8 tellen. Het richt de geest op iets eenvoudigs om te controleren. Laat de ademhaling soepel verlopen. Ga niet forceren; dat zorgt weer voor spanning.

Als dubbel zo lange uitademen niet lukt, maar 1 tel langer wel, is er al een mooi begin gemaakt. Als het uiteindelijk goed voelt kan door de neus ook uit ademen i.p.v. door de mond de volgende stap zijn.

4.3.3 Ademoefeningen tijdens beweging

Tijdens bewegingen kun je de beweging en adem op elkaar aanpassen hierdoor kun je spanning in het lichaam loslaten en dieper en soepeler gaan ademen. Let er op dat je de beweging aanpast op de adem en niet andersom.

Voorbeelden zijn:

- Op een inademing hef je een arm om deze op een uitademing los te laten;
- Op een inademing maak je een holle rug en op een uitademing een bolle rug;
- Op een inademing maak je lengte in je rug en op een uitademing buig je voorover;
- Op een inademing breng je liggend de knieën naar de borst, op een uitademing draai je op zij.

Verschillende houdingen achter elkaar op het ademritme uitvoeren wordt een “flow” genoemd en kan gedurende een hele les en bij alle houdingen aangehouden worden. Dit kan heel fijn zijn om de energie te laten stromen.

4.4 Houdingen (asanas) en oefeningen

Alle oefeningen starten met een juiste “basishouding”. Wanneer je niet vanuit een juiste houding een oefening doet, zal de oefening nooit het juiste effect hebben en eerder klachten geven, dan pijn verlichtend zijn. Om op de juiste manier te zitten, te staan en te liggen, verwijs ik je graag naar het “Yoga oefenboek voor de basis” van Samsara¹⁸. In dit rapport wordt hier verder niet op ingegaan.

4.4.1 Mobiliserende losmaak- en ontspanningsoefeningen

Mobiliserende ontspanningsoefeningen zijn rustige losmaak oefeningen waarbij alle gewrichten langzaam bewegen en soepel gemaakt worden. De spieren worden gerekt, het stimuleert de doorbloeding en maag/darmstelsel en vertraagt de hartslag.

De ontspanning neemt toe en door deze oefeningen kan de energie stromen en worden blokkades opgeruimd.

Belangrijk bij alle oefeningen is dat er eerst ontspanning opgezocht wordt; gevoeld wordt hoe je ligt/zit, hoe de adembeweging voelt, waar je eventueel spanning en druk voelt en daarna de oefening pas gaat uitvoeren.

¹⁸ Bron: “Yoga oefenboek voor de basis” Zie de literatuurlijst paragraf 9.10.1

Er zijn hier vele oefeningen voor, enkele voorbeelden:



Ruitenwisser: Liggend op de rug, knieën gebogen, voeten op de grond:
Beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts.
Houd daarbij de voeten op de grond.



Armen opzij neerleggen, iets onder schouderhoogte, de schouderbladen blijven op de grond: Beweeg van klein, naar eventueel iets groter als het goed blijft voelen, waarbij de knieën evt. uiteindelijk de grond kunnen raken.



- Liggend op de rug, knieën naar de borst, armen om de knieën heen: Voel je onderrug en wieg rustig heen en weer, daarna maak je cirkels, eerst de ene kant op, dan de anderen;
- Liggend op de rug: Trek om en om de gebogen knie recht naar de borst. Sla je armen om het opgetrokken been heen. Laat het andere been in gebogen stand op de grond staan.

Omdat het moeilijk is foto's van dit soort oefeningen te maken heb ik de onderstaande oefeningen wel meer in detail uitgewerkt:

- Liggend op de rug: knieën gebogen, voeten op de grond, armen ontspannen naast het lichaam. Geef iets druk onder je voeten en voel wat er met de onderrug gebeurt en kantel langzaam je bekken iets;
- Liggend op de rug: Draai eerst je benen naar binnen en naar buiten en dan je armen naar binnen en naar buiten;
- Losschudden van het bekken: Liggend op de rug, knieën gebogen, voeten aan de grond, lift het bekken iets omhoog en maak nu hele kleine schudbewegingen met je bekken;
- Ga zitten of liggen, beide benen recht vooruit en iets uit elkaar: Haal de tenen naar je toe en buig de tenen, alléén de tenen bewegen. Aandacht ligt bij de bewegende tenen. Beweeg nu de hele voet. Beide voeten tegelijk naar je toe halen, van je af bewegen: De enkels worden op en neer bewogen. Draai dan cirkels met de voeten; 5 maal de ene kant op en 5 maal de andere kant op draaien;
- Dezelfde oefening als met de voeten, maar nu met de handen: Haal de vingers naar je toe en buig de vingers, alléén de vingers bewegen. Aandacht ligt bij de bewegende vingers. Beweeg nu de hele hand. Beide handen tegelijk naar je toe halen, van je af bewegen.



YOGA EN FIBROMYALGIE

De polsen worden op en neer bewogen. Draai dan cirkels met de handen/polsen, 5 maal de ene kant op en 5 maal de andere kant op draaien;

- Cirkels draaien met het bovenlichaam, de heupen of armen, stand of zittend.

Laat alle gewrichten aan bod komen: tenen, enkels, knieën, heupen, rug, schouderblad, nek, hoofd, enz. Een hele gewrichtenserie kan zorgen voor soepelheid en pijnverlichting in alle gewrichten.

Veel van deze oefeningen kunnen ook gedaan worden als bewustwordingsoefening.

4.4.2 Mindfulness (bewustwordingsoefeningen)

Bewust leren voelen van het lichaam. Je leert luisteren naar de signalen en daarop te vertrouwen. Je leert de grenzen van je lichaam kennen en welk effect een oefening heeft. Hierdoor leer je ook gedurende de dag waarnemen hoe je lichaam voelt.

Mensen met fibromyalgie voelen vaak niet dat de spieren onbewust worden aangespannen. Lichaamsgerichte bewustwordingsoefeningen kunnen bijdragen aan het bewustzijn van het lichaam en het in verbinding brengen met het lichaam. Zo leer je voelen hoe een houding is en wanneer er spierspanning optreedt.

Per lichaamsdeel kun je dit oefenen bij voorkeur liggend omdat er dan vaak beter ontspanning gevoeld kan worden, maar als dat niet lukt, kan het ook zittend:

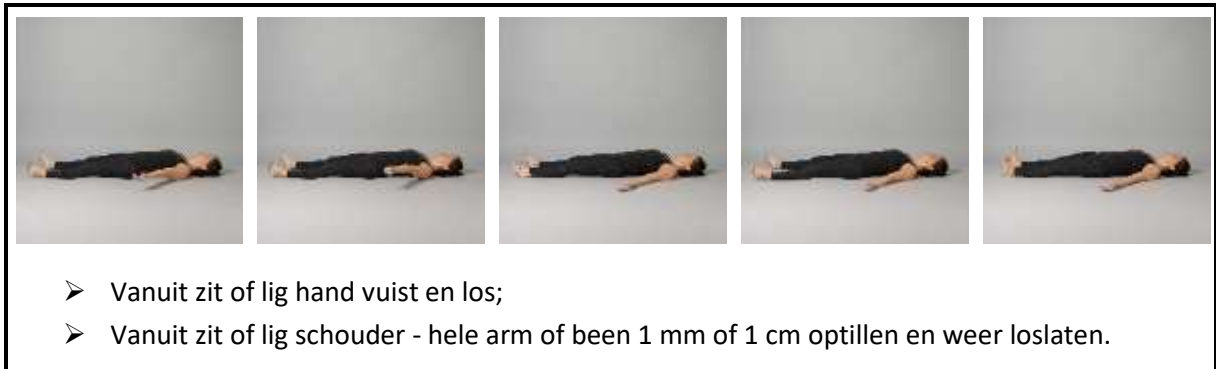
- Eerst voelen hoe je ligt, staat of zit, waar je bijvoorbeeld druk voelt;
- Zoek dan eerst de ontspanning op;
- Span nu een lichaamsdeel aan;
- Voel wat er met je adem gebeurt, je hartslag en spierspanning;
- Voel of er naast dat bepaalde lichaamsdeel nog meer aangespannen is;
- Speel met de grootte van aanspannen en ontspannen en voel het verschil van het volledig aanspannen en ontspannen;
- Voel het verschil per kant, observeer of er een verschil is tussen links en rechts;
- Ontspan weer alles en voel na hoe het lichaam nu aanvoelt zoals bovengenoemd ook omschreven.

Deze oefeningen kunnen ook weer op het ritme van de ademhaling gedaan worden. Op een inademing aanspannen en op de uitademing ontspannen. Op de uitademing kan zo veel spanning losgelaten worden.

Enkele voorbeelden van deze oefeningen zijn:

- Billen aanspannen: een goede controle van de bilspieren voorkomt klachten aan je rug, heupen, knieën en zelfs nek;
- Bekkenbodemspieren: door het bewust worden en ontspannen van je bekkenbodem kunnen rugklachten verminderen en verminder je de stressresponse in je lichaam;
- Schouders optrekken naar de oren en weer loslaten: veel mensen met fibromyalgie hebben chronisch spanning in de schouders/nek;

Enkele foto's om de subtiele verschillen in houdingen weer te geven:



Deze oefeningen kunnen ook uitgebreid worden naar het hele lichaam, bijvoorbeeld voor de eindontspanning:

- Ga alle lichaamsdelen langs:
Op een inademing aanspannen en op een uitademing ontspannen. Dus voeten, benen, billen, buik, borst, schouders, nek, armen, handen, kaken, mond, ogen, hele gezicht, hele lichaam.

Het is belangrijk weer te eindigen met de ontspanning zodat de hersenen weer de juiste aansturing krijgen.

4.4.3 Rek- en strekoefeningen

Rekken en strekken is goed omdat de spieren vaak verkrampt/aangespannen zijn. De bloedsomloop wordt gestimuleerd, de spier voorzien van nieuw bloed (oud bloed is spierspanning), afvalstoffen worden afgevoerd. De nieuwe doorbloeding zorgt voor ontspanning en pijnafname.

*Door je spier aan te spannen, herkent je brein de spier, door hem daarna rustig te verlengen laat je brein de spanning los waarna hij zich weer kan ontspannen. Zo kan een spier die jaren vastzit en gespannen is, zijn spanning loslaten en ontspannen. Je lichaam en brein zullen merken dat je beter en soepeler beweegt en onthouden dit, oude patronen worden doorbroken*¹⁹.

3 tot 5 x 10 - 15 seconden rek is voldoende om het bloed te laten stromen en een spier te voorzien van nieuw schoon bloed, sommige houdingen kunnen indien gewenst langer, tot ca 75 seconden aangehouden worden.

Belangrijk is dat er geen maximale rekking aan een spier gegeven wordt, dit geeft te veel stress (spanning) op de spier en kan juist weer voor meer pijnklachten zorgen. Waar je "normaal" tot 80-90% rek geeft, is het bij mensen met fibromyalgie 50-60% al voldoende. De rekking zelf mag gevoeld worden, maar geen pijn doen. Laat het lichaam / de spier eerst ontspannen en opwarmen waardoor het voorbereid wordt op het stretchen.

Op de volgende pagina's enkele oefeningen waarbij het hele lichaam en tevens de tenderpoints^{xv 20}, aan bod komen:

¹⁹ Bron: Boek "Beweeg beter" zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1

²⁰ Zie ook de uitleg in paragraaf: 9.2.1



Nekstretch – voor – achter – links – rechts (tenderpoints voorzijde hals en achterkant hoofd/nek). Ook het bovenste deel van de monnikskapspier (nek/schouder) wordt gerekt. Deze spier is vaak gespannen. Het dagelijks rekken hiervan kan verlichting geven. Of de kin iets intrekken (1 mm) door een “onderkin” te maken



(Baby) Cobra (stoel kameel) – rekking van de onderrug (tenderpoint onderrug);



Liggende slapende zwaan; rekking van de onderrug, benen en bilspieren; (tenderpoint zijkant heupen).



Voorover buiging (zittend of staand) – rekking van de volledige achterzijde van je lichaam



Halve maan (staand, zittend of liggend) – rekking van de zijkant en oksel (tenderpoint zijkant heupen); Tevens door de armen gestrekt boven je hoofd te brengen wordt de grote borstspier gerekt. Deze spier is ook een hulpademhalingsspier en brengt mede de borstadem tot stand, bij veel mensen is deze spier gespannen.



Borstopener met blok of opgerolde deken tussen de schouderbladen, de voorzijde wordt geopend / borstspieren gerekt en zorgt voor het losmaken van spanning in de rug en schouders (tenderpoint onder sleutelbeen / borstbeen); (eventueel in combinatie met ‘vlinder’)



Achterover buiging: Voor het openen van de voorzijde van het lichaam door een verhoging (blok of deken) onder de stuitbeen te leggen met gestrekte benen.

De heupspier is vaak verkort en wordt zo gerekt en de onderrug, waar vaak pijnklachten zijn, kan worden ontspannen. (tenderpoint onderrug);



Liggende of zittende twist/torsie(draai van de wervelkolom).

Hierbij wordt de rug gestrekt en tevens worden afvalstoffen, die extra aangemaakt worden en opgehoopt worden bij pijnklachten, afgevoerd.



Vervolg **Liggende of zittende twist/torsie** Belangrijk is altijd de rug te verlengen - zodat er ruimte tussen de wervels ontstaat - voordat er gedraaid wordt.



Kat-koe –soepel maken van de rug, arm en schouderpijnen

4.4.4 Versterkende oefeningen

Het is belangrijk een spier eerst te leren ontspannen voordat deze actief versterkt wordt.

Het versterken van de spieren is van belang zodat er balans ontstaat in het spierstelsel. Soms kunnen tegenovergestelde spieren versterking nodig hebben, bijvoorbeeld bij lage rugklachten is het vaak van belang de buikspieren te versterken. Hierdoor breng je balans in het lichaam. Versterkende oefeningen kunnen ook rekking geven.

Zoals ook bij de ademoefeningen aangegeven is het beoefenen van de houdingen met continue aandacht voor de ademhaling van belang. Veel mensen met pijn houden hun adem steeds vast. Belangrijk is dóór te ademen. Ook als een houding langere tijd wordt aangehouden.

Versterken van het hele lichaam is belangrijk en niet alleen van het “probleemgebied”. Onderstaande houdingen dragen daaraan bij:



Berghouding – versterken en bewustwording van de basis;



Staf – versterken rug, benen en heupbuigers



Krijger I – versterken van de beenspieren. (*LET OP: hier staat de hiel op de grond!*)



Lunge – versterken van de beenspieren. (*LET OP: hier staat de hiel van de grond!*)



Stoel – versterken van de been, bil- en rugspieren;



Halve brug –
versterken van de
rugspieren



Superman – versterken van de onderrug



Sfinx / Baby cobra – versterken van de onderrug



Boot – versterken van de buikspieren;

4.4.5 Herstellende / ontspannende oefeningen

Oefeningen die het zelf herstellend vermogen van het lichaam stimuleren en zorgen voor het loslaten van spanning en het lichaam laten uitrusten.

De houdingen kunnen ca. 1 minuut of indien gewenst tot 10 minuten aangehouden worden. Dit kan gecombineerd worden met adem- en eventueel meditatie oefeningen. Belangrijk hierbij is gebruik te maken van hulpmiddelen die het lichaam ondersteunen zodat het lichaam in staat is spanningen helemaal los te laten.



Benen tegen de muur of op een stoel:
Deze houding ontspant de rug, stimuleert de bloedsomloop, kalmeert de geest en voert afvalstoffen af.



Zittende voorover buigingen; ontspant de heupen, nek en rug.



Liggende vlinder: een heupopener.
De heup is een gebied waar veel spanning wordt opgeslagen, zowel fysiek als emotioneel. De spanning kan losgelaten worden door het beoefenen van heupopeners.
Het zorgt tevens voor meer beweeglijkheid in heup en bekken en neemt spanning in de buik, borst en schouders weg



Savasana: Eventueel met ondersteuning van props waar nodig om zo pijnvrij mogelijk te kunnen liggen, pas dan kan er ontspannen worden. Zorg ook voor voldoende warmte. Geeft ontspanning aan lichaam en geest na de inspanning.

5 PROPS EN HULPMIDDELEN

Bij het uitvoeren van de diverse houdingen is het belangrijk om het de yogi zo gemakkelijk mogelijk te maken. Mensen met fibromyalgie zijn van vaak gewend de grens op te zoeken en over grenzen heen te gaan, omdat ze het niet goed voelen (bindweefselstructuren reageren wat pijn betreft pas een halve dag / dag later). Kijk naar de mogelijkheden en pas de houdingen aan met diverse hulpmiddelen/props.

Props kunnen daarentegen ook gebruikt worden om 'beter / mooier' in een houding te komen, maar dit kan ook grenzen creëren en verleggen. Ze dienen uitsluitend te worden aangeboden om de houding comfortabel(er) te maken. Rust en ontspanning is dus het doel en niet de perfectie in de houding! Daar is dan ook vanuit gegaan in het benoemen van de props in dit onderzoek.

5.1 Welke props; hoe en waarom kunnen ingezet worden?

Een opmerking van één van de geïnterviewden collega-docenten was:

"De vraag is eerder welke props je niet kunt gebruiken, zonder props geen yoga!"

Mijn eigen ervaring is dat door de verschillende pijnplekken in het hele lichaam en de pijn die verergerd door contact met harde materialen als de mat of ondergrond, een ondersteuning door zachte materialen maakt dat de houdingen toegankelijker worden en meer zachtheid en ontspanning geven.

5.1.1 Een opsomming van props in zijn algemeenheid:



Voor een nadere en meer specifieke toelichting over het gebruik van props de foto's verwijst ik naar de volgende paragraaf 5.1.2

- **Stoel:**
Als oefeningen staand, zittend op de grond of liggend niet prettig aanvoelen of niet mogelijk zijn, kunnen deze ook op of m.b.v. een stoel, gedaan worden.
Ook de druk op de spieren wordt hierdoor minder;
- **Dikkere en zachtere yogamat:**
Van minimaal 6 mm, kan helpen minder pijn te ervaren bij het op de rug liggen of het op de knieën zitten.
- **Deken:**
Voor warmte en op zeer veel verschillende manieren toe te passen;
- **Blokken:**
Ter ondersteuning en ontlasting.
Indien deze gebruikt worden gebruik dan foam blokken; deze zijn zachter dan bijvoorbeeld blokken van kurk;
- **Kussens of bolsters:**
Om het lichaam waar dan ook te ondersteunen;
- **Een meditatiekussen (of bankje) of ander stevig kussen:**
Om tijdens de (meditatie) oefeningen op te zitten, maar ook als andere ondersteuning dienen;
- **Een oogkussen:**
Over de ogen bij de eindontspanning, dit geeft rust.

5.1.2 Voorbeelden van specifieke props toepassingen

Er zijn veel voorbeelden van de toepassingen van props te noemen. De yogi's moeten zelf voelen dat hun oefeningen met props gemakkelijker worden of minder pijnlijk hoeven te zijn. Ook de docent dient op te merken of en hoe een yogi met props geholpen kan worden.

Specifiek zijn hierbij te noemen:



- Bij houdingen op knieën (bijvoorbeeld de tafel):
Een zachte deken onder de knieën;



- Bij houdingen op knieën, waarbij de billen naar de hielen gaan (bijvoorbeeld kindhouding):
Een deken in de knieholtes (tussen bovenbeen en onderbeen);



- Bij knie- of rugklachten of verkorte hamstrings:
Een rol onder de knieën;



- Bij halve maan bij schouder en armklachten:
De armen op een kussen laten rusten,
evt. ook bij andere houdingen waar de ondergrond te hard aanvoelt;



- Bij schouderklachten:
Als er gesteund wordt op de armen, blokken onder de handen plaatsen;



- Bij schouder en/of polsklachten:
Op ellebogen steunen i.p.v. op de handen (neerwaartse hond wordt dolfijn);



- Bij pols- en/of schouderklachten, eventueel bij het steunen op armen:
Als bovengenoemd of de mat dubbel vouwen;



- Bij zittende houdingen en voorover buigingen:
zitten op een verhoging: een opgevouwen deken / meditatiekussen of een bolster;
Zeker bij rugklachten kan dit prettig zijn
(ook afhankelijk van de stand van iemands heupen)



- Bij zittende voorover buigingen:
een stapel blokken of kussen; om het lichaam en voorhoofd op te laten rusten en zodoende de rug en nek te laten ontspannen;



- Bij nekklachten en bij liggende houdingen:
Een rolletje van een deken of kussen onder het hoofd plaatsen zodat de nek in een rechte lijn is met de ruggengraat (dikte/hoogte dus afhankelijk van de stand van de nek);



- Savasana of andere oefeningen liggend op de rug:
Een verhoging onder de knieën of onderbenen te leggen; zeker bij rugklachten;



- Bij voet-/ wreefklachten of niet voldoende soepelheid in de voeten:
Bij houdingen op de knieën of waar op de buik gelegen wordt, een rolletje of zachte deken onder de wreeven/enkels. (Afhankelijk van de stand van de voeten en enkels);



- Bij hielklachten:
De staande houdingen op een kleine verhoging uitvoeren. Door een dekentje - of de mat dubbel te vouwen en onder de hielen te plaatsen.



- Bij de brug:
Een blok onder bekken plaatsen, zodat men geen kracht in de benen hoeft uit te oefenen;



- Bij de vlinder:
Onder de knieën een yogablok of kussen plaatsen, waardoor geen spanning / kracht gebruikt wordt om de knieën tegen zwaartekracht te houden, laten rusten op het blok/kussen;



- Kindhouding:
Eventueel verschillende hulpmiddelen: Een bolster om op te steunen of iets zachts tussen of onder de knieën en/of voeten;



- Warme kleding en comfort in de eindontspanning

Overige props/aanpassingen:

- Bij voetklachten: de staande houdingen op een stoel aanbieden;
- Bij houdingen, liggend op de zij of op de buik, een zachte deken onder de heupen indien de heupbotten te hard aanvoelen op de grond;
- Bij schouder- en nekkklachten: de armen niet te lang gestrekt houden. Eventueel de handen voor het hart of achter de rug plaatsen (afhankelijk van de houding).

6 WAAR MOET JE ALS DOCENT OP LETTEN?

De belangrijkste algemene regel is grenzen, grenzen, grenzen!

Dit is in dit onderzoek vele malen terug gekomen. In plaats van grenzen op te zoeken, is het belangrijk tijdens het beoefenen van yoga bij fibromyalgie, binnen 50-60% van de mogelijkheden te blijven en evenwicht te vinden tussen inspanning en ontspanning.

Veel mensen met fibromyalgie ervaren ook pas de dag erna dat ze over een grens zijn gegaan, daarom is het echt van belang de oefeningen ver binnen de grens uit te voeren. De grens ligt vaak op 50% van wat ze denken waar de grens ligt, dus indien ze op 60% willen blijven, moeten ze eigenlijk maar tot 30% belasten.

In de rest van dit rapport komt ook aan bod waar op gelet moet worden, maar in onderstaande paragrafen de belangrijkste punten op verschillende gebieden.

6.1 Algemeen als yogadocent

- Onthoud altijd dat jij niet diegene die kan bepalen welke houding en ademoefening goed is voor de yogi, dat is per persoon en per dag anders;
- Blijf observeren, kijk naar lichaamshoudingen en spierspanningen, gezichtsuitdrukkingen en adem. Als je goed observeert, zie je vaak dat de deelnemer pijn of discomfort heeft;
- Blijf steeds benoemen / de vraag te stellen, hoe het voor iemand voelt, zonder de pijn te benadrukken;
- Toon begrip en neem iemand serieus. Erken en herken iemand zijn/haar pijn. Dit begrip kan, vanuit artsen en iemands omgeving, vaak ontbreken en is veel behoefte aan;
- Leer iemand denken vanuit mogelijkheden en vermijd denken vanuit onmogelijkheden;
- Onthoud altijd dat je geen arts/dokter bent (althans de meeste yogadocenten), maar yogadocent die verlichting kan bieden en niet om iemand te “genezen”. Laat iemand bij twijfel een deskundige om advies te vragen Deze kan adviseren of het verantwoord is om oefeningen te doen en eventueel welke bewegingen beter vermeden kunnen worden;
- *De denk- en werkwijze van de zorgprofessional hebben invloed op het ontstaan en op het verloop van het chronisch pijnprobleem en zijn dus risicofactoren op zich. De wijze waarop de patiënt en zijn omgeving omgaan met de pijn kan op zichzelf weer bijdragen aan het complexer maken van het pijnprobleem - de (pijn)beleving, ideeën en gevoelens die de patiënt heeft over pijn²¹;*
- *Er kan onderscheid gemaakt worden in vermijdende pijn- of beweeggedrag - de patiënt is minder actief en vermijdt activiteiten die pijnlijk zijn of de pijn verergeren - een volhardende pijn- of beweeggedrag - patiënt blijft ondanks pijn doorgaan met activiteiten -. Veel patiënten vertonen een combinatie van beide vormen van beweeggedrag. Het beweeggedrag is inadequaat als de patiënt beperkingen ervaart in het dagelijks functioneren en als hij dat wil veranderen;*
en
- *Het is aan de zorgprofessional om, samen met de patiënt, te bepalen of het pijn- en beweeggedrag op activiteitsniveau adequaat is en/of het activiteitsniveau vervolgens moet worden uitgebouwd of juist meer gereguleerd moet worden²².*

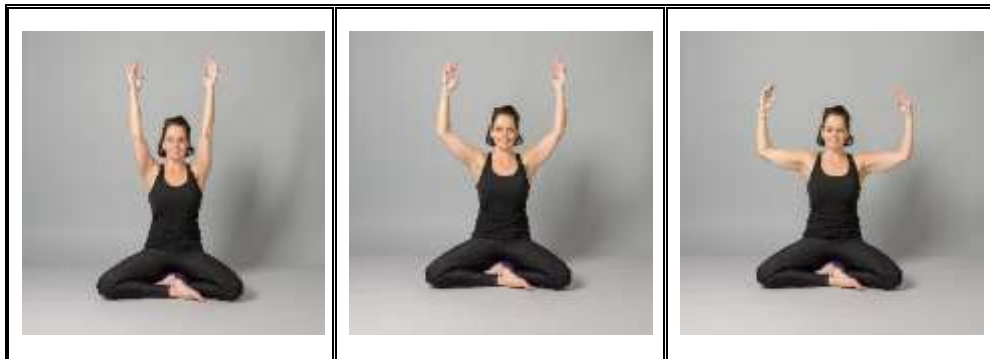
²¹ Bron: 'PDF ZorgStandaard-Chronische-Pijn' (pag. 13 alinea 30) Zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1

²² Bron: 'PDF ZorgStandaard-Chronische-Pijn' (pag. 26 alinea 30-35) Zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1

6.2 Soort oefeningen

Bij fibromyalgie gaat het om een zeer diverse groep, met diverse klachten. Vaak is er ook sprake van andere aandoeningen naast de fibromyalgie. Het is dus moeilijk om generaliserende uitspraken te doen over wat qua oefeningen wel en niet kan, maar houd rekening met het volgende:

- **Bouw de oefeningen langzaam op.** Doe de houdingen voor van simpel / klein naar groot en geef veel tips en aanwijzingen. Indien je ziet dat de “kleine” houdingen al voldoende zijn, sla dan de uitbouw naar groot over.
Leg de lat liever te laag dan te hoog, waardoor mensen weer eerder over hun grenzen gaan;
- **Bied alternatieven / variaties in de oefeningen aan.** Als iets niet lukt, geef aan wat hij/zij wel kan doen, anders kan diegene zich verloren voelen.
Zie de foto's van voorbeelden in de variaties die ik opgenomen heb bij de houdingen;
- **Laat de yogi vrij** ook eigen aanpassingen te doen (indien verantwoord);
- Als een houding voor een yogi niet is weggelegd, is uit onderzoek gebleken dat alleen al het visualiseren - **het inbeelden van de houding in gedachten** - je dezelfde hersengebieden van het zenuwstelsel activeert als voor die houding nodig is.
Hierdoor wordt in de hersenen iets los gemaakt. Het activiteitspatroon verandert en de pijn kan als minder ervaren worden en dat kan de eerste stap zijn naar daadwerkelijk bewegen²³;
- **Neem de tijd om oefeningen uit te voeren**, dus beweeg langzaam. Vertraag zodat de yogi de tijd heeft echt te voelen wat goed voelt en binnen de grenzen te bewegen;
- **Let op eventuele spierspanningen** tijdens de houdingen, zeker bij het armen heffen, kan men spanning in de schouders krijgen, laat mensen eventueel de armen buigen zodat gevoeld wordt wanneer er spanning optreedt;



- **Oefen één kant per keer en niet beide kanten tegelijk.** Door beide kanten tegelijk te oefenen komen er 2 x zoveel prikkels in de hersenen binnen²⁴;
- **Oefeningen, die te zwaar voor iemand zijn**, kunnen voor het aanspannen van een spier vanuit de hersenen een verkeerd signaal krijgen. Dit terwijl deze spier voor deze houding helemaal niet gebruikt of aangespannen hoeft te worden. Te zware houdingen worden in dit geval dus gecompenseerd door spieren elders in het lichaam;
- **Balansoefeningen:** Bij pijn is de concentratie vaak slecht en bij slechte concentratie ontstaat vaak een slechte balans. Als je balansoefeningen doet, houd deze simpel en bouw ook deze in fases op;
- **Doe geen standaard oefeningen**, maar stem ze af op het energie- en pijnniveau van de dag en per deelnemer. De ene dag kan iemand een aantal zonnegroeten doen, de andere dag alleen maar ontspannende oefeningen;

²³ Bron: Boek: 'Pijn, waarom?' (pag. 101) (zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1)

²⁴ Bron: Boek 'Yoga as medicine' (zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1)

- **Streef niet naar perfectie in de houdingen**, maar binnen het kunnen en de grenzen van de yogi. Uiteraard moet wel gekeken worden naar de uitvoering zodat er geen extra pijnklachten of blessures kunnen ontstaan;
- **Push iemand niet**, maar stimuleer iemand wel positief binnen mogelijkheden.

6.3 Pijnklachten

Het belangrijkste is dat iemand beweegt binnen de grenzen en de pijn niet toeneemt tijdens de oefeningen, iemand met chronische pijn heeft bijvoorbeeld een standaard pijnscore tussen de 0 -10 van 4 - 5, dit mag niet naar een 7 “doorschieten”. Pijn zorgt voor meer pijnsignalering in de hersenen.

- Veel oefeningen zijn vaak pijnlijk, de houdingen mogen geen pijn doen, er is altijd al pijn en deze mag niet extra getriggerd worden (pijn veroorzaakt pijn), dus opmerkingen als: “Adem door de pijn/weerstand heen, zet nog even door, houd vol” moeten vermeden worden;
- Benadruk dat ze het rustig aan doen, luisteren naar hun lichaam en dat ze vooral ook oefenen in het voelen van hun fysieke grenzen. Leg uit wat goede (“gele” / rekpijn) en slechte pijn (“oranje / rood”) is. Je mag voelen dat je oefent, maar bij scherpe pijn stop je met die oefening;
- Bij rekoefeningen is het belangrijk de spier niet de maximale rek te geven, maximale rek zorgt voor stress (spanning) in de spier en pijntoename, een rek van maximaal 60% is voldoende;
- Richt ook weer niet te veel op de pijn, dit zet juist het pijnnetwerk in werking. Focus bijvoorbeeld op de beweging zelf of op de adem;
- Er kan een enorm verschil in pijnbeleving, bij mensen met fibromyalgie spelen. Zij geven dat vaak niet uit zichzelf aan en hebben de neiging niet te laten zien dat ze pijn hebben En niet iedereen kan de pijn duidelijk uitdrukken. Als docent is het belangrijk goed te observeren en hier doorheen te kunnen kijken en uit te vragen wat er op dat moment speelt;
- *Yoga kan pijn verlichten, maar weer niet te veel. Dit is een valkuil van veel mensen met fibromyalgie. Zij voelen vaak pas na een paar uur, of de dag erna, dat ze te veel gedaan hebben. Less is more: Van schaal 1 tot 10 (van niets doen tot alles) is om mee te beginnen schaal 2 of 3 prima. Bouw dit heel langzaam op! Het moet, om blessures en pijn te voorkomen, een evenwichtig proces zijn²⁵;*
- Laat een yogi niet in paniek raken als er een keer wel over grenzen heen gegaan is, stress veroorzaakt weer meer pijn;
- De sensibiliteit bij mensen met chronische pijn is vaak veranderd, pas op met aanraken! Zelfs een zachte aanraking kan voor sommigen pijnlijk zijn. Anderen vinden dit weer wel prettig: met een zachte, warme hand. Vraag altijd of het oké is dat je iemand aanraakt;
- Men moet kunnen blijven ademen in een houding. Als de adem wordt ingehouden werkt de yogi te hard en doe je een stapje terug;
- *Houd er rekening mee dat de verwachting van de pijn van invloed kan zijn op het daadwerkelijk voelen/niet voelen van pijn. Als je als docent schetst dat iemand bij een bepaalde houding pijn kan voelen, kan een yogi deze pijn daadwerkelijk eerder voelen dan wanneer je schetst dat een bepaalde houding pijnverlichting kan bieden.²⁶;*
- *Door negatief denken / verwachten dat de pijn toeneemt — blijft de pijn of wordt deze juist erger. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met chronische pijn inderdaad de neiging hebben dit te ontwikkelen. Hierdoor kan men ook de angst om te bewegen ontwikkelen²⁷. Als docent is het belangrijk deze negatieve gedachten te corrigeren en hen het vertrouwen te geven dat de bewegingen geen kwaad kunnen en zelfs verlichting kunnen bieden.*

²⁵ Bron: Boek: ‘Yoga as medicine’ (zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1)

²⁶ Bron: Boek: ‘Pijn, waarom?’ (pag. 67) (zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1)

²⁷ Bron: Boek: ‘Pijn, waarom?’ (pag. 68/69) (zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1)

Als een yogi vertrouwen heeft in de docent, zich prettig voelt in de omgeving en een pijnverlichting kan verwachten, zal de pijn ook inderdaad af kunnen nemen (het zogenaamde placebo effect: De verwachting dat iets helpt, draagt bij aan pijnvermindering, maar ook nocebo effect kan sprake zijn. Als de verwachting dat pijn verergert daar is, zal dit ook bijdragen aan pijntoename. Dus kijk uit met uitspraken die suggereren dat iets pijn kan doen²⁸;

- *Leg uit dat er geen weefselschade is en de angst om te bewegen niet gegrond is. Begeleid de yogi stapsgewijs en voorzichtig meer te gaan bewegen²⁹;*
- *Als je als docent kennis hebt van pijneducatie kun je tijdens de les af en toe uitleg geven over bijvoorbeeld: De klachten (schone pijn) en de verbanden van stress, omgeving, werk, enz. in het dagelijks leven die de pijn kunnen verergeren (vuile pijn). Voor alle patiënten met chronische pijn, ongeacht de ernst van hun ziektelast, is educatie over het ontstaan van chronische pijn, factoren die de klachten beïnvloeden en over hoe om te gaan met de gevolgen van het ziekteverloop, van essentieel belang. Er is zelfs bewijs dat pijneducatie op zichzelf al pijnstillend werkt³⁰;*
- *Er dient aandacht te zijn voor erkenning van de pijn. Uitspraken over: “Dat de pijn ‘psychisch’ of ‘ingebeeld’” zou zijn, moeten worden vermeden. Wel moet aangegeven worden dat psychologische factoren, zoals zich ongerust maken of verdriet ervaren, normale verschijnselen zijn bij het hebben van pijn³¹.;*

6.4 Props en omgeving

Lees in hoofdstuk 5 aandachtig waar je de verschillende props voor kunt gebruiken;

- *Maak ruimschoots gebruik van hulpmiddelen en bied deze steeds opnieuw aan om bijvoorbeeld gewrichten en spieren in bepaalde houdingen te kunnen ondersteunen.*
- *Betrek een stoel bij de les door een aantal oefeningen op de stoel te doen, hierdoor zal de drempel tot gebruik van de stoel lager zijn en de yogi sneller zelf aangeven een oefening liever op de stoel te doen;*
- *Als je props gebruikt, vraag dan ook of het goed is dat je een prop ergens plaatst, plaats niet zomaar een prop onder iemand zonder aan te geven wat je gaat doen;*
- *Over het algemeen ervaren fibromyalgie mensen warmte als zeer prettig.*
Warmte kan de hoeveelheid endorfine in het lichaam verhogen. Deze stoffen blokkeren pijnsignalen en geven een gevoel van welbevinden en geluk³²;
- *Er bestaat ook zintuigelijke input bij pijnvermindering. Uit onderzoek is gebleken dat muziek kan bijdragen aan het afnemen van pijn, maar is ook weer lastig. Wat voor de een prettige muziek kan zijn, kan voor de ander afschuwelijk zijn en juist zorgen voor pijntoename.*
Het kan enerzijds ook juist afleiden van het aanvoelen van de grenzen, maar anderzijds goed zijn om af te leiden van de pijn. Pas dus op met muziek tijdens de les en stem dit af naar de wensen van de yogi's.

²⁸ Bron: Boek: 'Pijn, waarom?' (pag. 68/69) (zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1)

²⁹ Bron: Boek: 'Pijn, waarom?' (pag. 97/98) (zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1)

³⁰ Bron www.nhg.org zie NHG-Standaard Pijn 2015

³¹ Bron: 'PDF ZorgStandaard-Chronische-Pijn' (pag. 31 alinea 15) Zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1 15

³² Bron: www.bewegenzonderpijn.com

6.5 Dont's (algemeen)

Uiteraard alles dat tegenover de do's staat en al genoemd is en daarnaast ook:

- Praat niet vanuit eigen pijnervaring als je geen ervaring hebt met chronische pijn;
- Vermijd dat je iemand het gevoel geeft dat de pijn er niet is of dat iemand zich aanstelt;
- Mensen met fibromyalgie, kunnen een yogahouding de ene keer wel en een andere keer helemaal niet. Vergelijk nooit de ene keer met een andere keer of de ene yogi met de andere;
- Doe niet te veel ingewikkelde houdingen waarbij meerdere lichaamsdelen tegelijk actief zijn. Aandacht voor het voelen in de houding is belangrijk en als bijvoorbeeld de armen en benen tegelijk actief zijn, kan het zijn dat de yogi niet helemaal gefocust is op het hele lichaam en grenzen niet aanvoelt en eventuele spierspanningen niet opmerkt;
- Niet springen! Dit kan voor de spieren en gewrichten zeer pijnlijk zijn. Zeker als er zonder schoenen wordt gesprongen waardoor er geen demping is.
- Bij veel mensen met chronische pijn staan alle zintuigen op scherp en komen de zintuigelijke waarnemingen / prikkels scherper binnen, pas daarom niet alleen op met muziek en geluid, maar ook op met fel licht en met geuren.

7 CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

Ja! Yoga kan bijdragen aan pijnverlichting bij fibromyalgie!

Uit mijn theorie onderzoek, literatuurstudie, de vragenlijsten aan de professionals en de oefengroep is dit gebleken.

Al zijn de bewegingen nog zo klein, de resultaten zijn groot!!

Het gaat echt niet om het ideale en de perfectie in de houding, het gaat om de beweging op zich, al is deze maar heel klein.

7.1 Oefengroep en hun (fibromyalgie) klachten

Het was een hele diverse groep, 7 dames, waarvan de jongste 24 was en de oudste 54.

Tijdens de 7 weken dat ik deze groep yoga heb gegeven zijn naar aanleiding van hun reacties en de ingevulde vragenlijsten (opgenomen als bijlagen 9.1): de meest belangrijkste conclusies,

- Allemaal hebben ze naast hun fibromyalgie nog meer aandoeningen en dat maakt het extra lastig om exact aan te geven wat wel en niet werkt.
- Niet allen hebben last van alle 18 tenderpoints die vaak pijnlijk zijn bij fibromyalgie, ook de afname van de pijn verschilde per persoon is gebleken uit de meting (zie bijlage);
- Tijdens de lessen is echt gebleken dat de één een oefening met gemak kan, en voor de ander deze te zwaar is. De één kan ook nog werken, terwijl de ander volledig afgekeurd is. Per dag verschilt het ook echt heel veel: Wat de ene les prima lukte, is een andere les weer lastig.
- Er kwamen tijdens de lessen heel veel emoties los, ik merkte ook echt dat er aandacht nodig is voor ieders verhaal (zonder een praatgroep ervan te maken), ze hebben veel steun aan elkaar gehad (en aan de appgroep die we hadden).
Ze merken allen zoveel onbegrip vanuit hun omgeving, dat het fijn was dat er zoveel herkenning en wederzijds begrip was;
- Yoga confronteerde hen. Er zit bij de meesten heel veel frustratie en verdriet over het niet kunnen van bepaalde oefeningen. En tevens de beperkingen door hun aandoeningen in het dagelijks leven;
- Al direct na de eerste les waren de resultaten merkbaar, veel gaven al aan dat hun lijf fijner en meer ontspannen aanvoelde en in de loop van de weken hadden velen 1 tot 3 dagen effect van de les. Veel hadden ook na de les meer energie;
- Allemaal wilden ze graag doorgaan met mijn lessen: Dat zegt genoeg. Helaas is dat vanwege financiën of het tijdstip van mijn les, niet voor iedereen mogelijk.

7.2 (Hoe) kan yoga bijdragen aan pijnvermindering bij fibromyalgie?

Alle, in dit rapport opgenomen en genoemde punten, kunnen bijdragen aan de pijnvermindering. De belangrijkste punten die teruggekoppeld werden vanuit de oefengroep zijn:

- Vermindering van pijn /spierspanning na de yoga (tot aan 2 á 3 dagen na de les);
- Herkennen, erkennen en aangeven van grenzen en leren luisteren naar het lichaam;
- Aanvoelen van spierspanning en de grenzen, ook in het dagelijks leven;
- Beter omgaan met de pijn / aandacht van de pijn verleggen;
- Vertrouwen in het lichaam terugkrijgen;

- De drempel om te bewegen verlagen;
- Meer rust en ontspanning / minder stress;
- Meer energie / minder moe;
- Betere stemming / in vel zitten;
- Voelen van dankbaarheid voor dat wat het lichaam wel kan;
- Maar ook: door de bewustwording van hun lichaam ervaren ze juist meer pijn (die ze normaliter wegstoppen) en enkelen kwamen ook erg in contact met hun emoties.

7.3 Welke oefeningen

Er is niet een eenduidig antwoord te geven welke specifieke oefeningen bij kunnen dragen, juist omdat fibromyalgie vaak gepaard gaat met andere (chronische) aandoeningen.

Wat voor de één prettig is, is voor de ander niet prettig.

Maar alle oefeningen die ik (in fases) toegepast heb, zijn als prettig ervaren.

7.3.1 Houdingen

De combinatie van oefeningen werd als heel prettig ervaren. Dus het combineren van:

- Rek en strekoefeningen;
- Bewustwordingsoefeningen;
- Ontspanningsoefeningen;
- Versterkende oefeningen;
- Herstellende oefeningen;
- Adem en meditatie oefeningen.

Hierbij werd wel aangegeven dat mobiliserende, rek- en strek en herstellende oefeningen als het meest prettig werden ervaren. Bewustwording scoorde iets minder en versterkende oefeningen ook als iets minder prettig, maar niet onprettig.

Zie hiervoor ook de resultaten opgenomen in paragraaf 9.1.2

De rek- en strek oefeningen die over het algemeen als meest prettig werden aangegeven waren:

- Heupopeners: Omgekeerde duif en vlinder;
- Liggende twist;
- Borstopener met blok of opgerolde deken tussen schouderbladen;
- Liggende achterover buiging met opgerolde deken of blok onder stuitbeen.
- Herstellende oefening benen tegen de muur; waarbij dit voor sommigen niet haalbaar was en de benen op de stoel wel fijn voelde.

Geen enkele oefening, die we gedaan hebben, werd aangegeven als onprettig, juist door het aanbieden van de verschillende opties.

Bijzonderheden:

- Enkelen vonden de neerwaartse hond niet prettig, deze hebben we gedaan m.b.v. de stoel, maar is zelfs dan voor de meesten te pittig;
- Er werd aangegeven dat oefeningen m.n. rond het schoudergebied op het moment van uitvoeren wellicht wat pijnlijk waren, maar na afloop zorgde het wel voor pijnverlichting.

7.3.2 Adem- en meditatie

Adem- en meditatie oefeningen werden als zeer prettig ervaren, met als belangrijkste opmerkingen/bijzonderheden;

- Sommigen vonden de oefening 'met dankbaarheid voor het lichaam' wel wat lastig te doen maar anderen vonden dit juist echt heel fijn;
- Stilzitten met aandacht voor de pijn was heel confronterend;
- Ademoefeningen binnen de beweging zorgde soms voor misselijkheid.

7.4 Welke props

Ook het gebruik van props verschilt heel veel per persoon, de belangrijkste conclusies:

- Allemaal wilden ze graag liggen (ook tijdens de oefeningen) met een kussen onder het hoofd en iets onder de knieën;
- Een stoel is onmisbaar, zowel voor de meditatie als om alternatieven te kunnen bieden in de houdingen;
- Het aanbieden van ook variaties in deze hulpmiddelen, voor de één voelt een blok prettig, voor de ander is dit te hoog of te hard en is een deken of kussen prettiger;
- Ook een deken is echt onmisbaar, zowel voor ondersteuning als voor warmte.

7.5 Waar moet je als docent op letten?

- Als docent moest ik echt de oefeningen van klein naar groot voordoen en blijven benadrukken dat men moet luisteren naar hun lichaam. Het was voor hen heel lastig bij zichzelf te blijven. Met name in de eerste lessen was dit moeilijk voor ze. Mooi om te zien dat in de laatste lessen hun grenzen beter aangegeven werden, ze de oefening niet meer tot het uiterste wilden uitvoeren en ook eerder stopten of zelf vroegen of ik een alternatief kon geven;
- Bij sommigen zat duidelijk angst voor de pijn en om te bewegen. Zeker bij diegenen die eerder yoga of sport hadden gedaan, maar daarbij over hun grens waren gegaan en achteraf pijn voelden, durfden sommige oefeningen niet te doen. Door deze oefeningen klein en simpel aan te bieden kwam het vertrouwen weer terug, heel mooi om te zien;
- Er is veel aandacht nodig - ook per persoon -; de les in grotere groep geven lijkt mij daarom niet haalbaar;
- Door mijn eigen ervaring met chronische pijn en fibromyalgie kon ik veel voor ze betekenen. Als je dit als docent niet hebt, is het gewoonweg niet voor te stellen hoe iemand zich kan voelen;
- Zorg voor een warme omgeving! Kou zorgt voor pijntoename en energieverlies. De ruimte waar ik deze lessen gaf was vrij koud; de dames hadden daar echt heel veel last van.

7.6 Aanbevelingen

Uit dit onderzoek is dus gebleken dat het voor mensen met fibromyalgie zeker aan te bevelen is om aan yoga te gaan doen.

Belangrijk is wel een docent te zoeken die lesgeeft met kennis van pijnklachten.

Eerlijk gezegd vind ik het lastig aan te geven of deze doelgroep kan "instromen" in reguliere yogalessen waar veelal de oefeningen niet in fases of met alternatieven en/of props worden aangeboden. De kans is dan heel groot dat men een oefening niet kan of over hun grens gaat.

8 SAMENVATTING

In dit onderzoek was de vraagstelling: (Hoe) kan yoga bijdragen bij pijnverlichting bij fibromyalgie?

Fibromyalgie

Is een reumatische aandoening, ook wel weke delen reuma genoemd, en geeft chronische pijnklachten. Het is een aandoening die per persoon en ook per dag en moment heel erg kan verschillen. Klachten kunnen zich echt heel verschillend uiten. Waar de één nog prima kan bewegen, is dit voor de ander nauwelijks haalbaar.

Daarnaast hebben veel fibromyalgie patiënten een andere (chronische) aandoening naast deze ziekte.

Onderzoek

Ik ben dit onderzoek gestart door eerst theorie onderzoek te doen vanuit literatuur en het internet en door 20 professionals, die werken met mensen met fibromyalgie, de (deel)vragen van mijn onderzoek voor te leggen. De resultaten vanuit deze theorie heb ik in de praktijk toegepast op een 7-tal dames met fibromyalgie.

Deze praktijk heeft uitgewezen dat yoga kan bijdragen aan pijnverlichting bij fibromyalgie.

De spierspanning, die vaak continu aanwezig is bij mensen met fibromyalgie, kan door yoga afnemen.

Yoga zorgt voor een soepeler lichaam, betere doorbloeding en de afvoer van afvalstoffen en meer energie en ook een betere slaap.

Daarnaast leert yoga het lichaam beter te kennen en beter de grenzen aan te voelen en te bewegen binnen deze grenzen. Na de les werkt dit ook door op het dagelijks leven: Yogi's leren ook hier beter hun grenzen aan te voelen en te geven.

Ook de angst om te bewegen neemt af door de zachte vorm van yoga en kan een stap zijn om op andere manieren te bewegen.

Het geven van les aan een groep mensen met fibromyalgie (of andere vorm van chronische pijn) kan ook bijdragen aan maatschappelijke (h)erkenning en het delen van ervaringen.

Oefeningen

Er is door het verschil aan klachten niet eenduidig aan te geven welke specifieke oefeningen kunnen bijdragen. Wat voor de één prima te doen is, is voor de ander niet te doen en kan ook per dag verschillen.

Oefeningen mogen geen pijn doen en moeten gedaan worden binnen 60% van de pijngrens.

Het is gebleken dat het geven van een variatie/combinatie aan zachte oefeningen qua rek- en strek, ontspanning, bewustzijn, mobiliserende, maar ook simpele versterkende oefeningen kunnen bijdragen.

Daarnaast geven adem- en meditatie oefeningen meer rust en ontspanning (en door ontspanning minder pijn) en kunnen de yogi's met fibromyalgie beter leren omgaan met de pijn.

Docent

Als docent is het heel belangrijk de oefeningen steeds opnieuw af te stemmen met de yogi's en gefaseerd van klein naar groot en in verschillende variaties aan te bieden waarbij steeds aangegeven wordt binnen de grens te bewegen.

Hulpmiddelen

Het gebruik van hulpmiddelen is essentieel en kan bijdragen aan het kunnen uitvoeren van houdingen binnen grenzen en zorgt voor meer comfort en ontspanning in een houding.

9 BIJLAGEN

In de bijlagen zijn opgenomen:

1. Resultaten meting onderzoek oefengroep (zie hoofdstuk 9.1);
2. Om meer begrip te krijgen voor de pijn die ontstaat door de aandoening fibromyalgie heb ik in deze bijlage meer uitleg over het ontstaan en de diagnose van deze ziekte verwerkt (zie hoofdstuk 9.2);
3. Meer oefeningen buiten dit onderzoek om die ik tegengekomen ben tijdens dit onderzoek (zie hoofdstuk 9.3);
4. Meer effecten van yoga bij fibromyalgie (zie hoofdstuk 9.4);
5. Wanneer, hoe vaak en duur van beoefenen yoga (zie hoofdstuk 9.5);
6. Eerder onderzoek naar yoga bij fibromyalgie (zie hoofdstuk 9.6);
7. Tips naast yoga (zie hoofdstuk 9.7);
8. Dankwoord (zie hoofdstuk 9.8);
9. Meer informatie? (zie hoofdstuk 9.89);
10. Literatuurlijst en andere informatiebronnen (zie hoofdstuk 9.10);
11. Verklarende woordenlijst (zie hoofdstuk 9.111);

9.1 Resultaten meting onderzoek oefengroep

9.1.1 Vragenlijsten m.b.t. pijn

De oefengroep heb ik een vragenlijst in laten vullen m.b.t. hun pijnklachten. Deze lijsten hebben ze ingevuld voordat ze de lessen zijn gaan volgen en direct na de laatste les, uiteraard is het een moment opname, het resultaat onderstaand:

De vragen zijn gebaseerd op de zogenaamde tenderpoints die genoemd worden bij fibromyalgie evenals andere lichamelijk en spanningsklachten die ik tegen ben gekomen in dit onderzoek.

Uit de uitkomst is op te maken dat yoga zeker positieve invloed heeft op de pijnklachten en klachten die gemoed zijn met pijn en spanning. In een heel enkel geval is de pijn (of wellicht de bewustwording hiervan) in een specifiek gebied toegenomen.

6 van de 7 deelnemers hebben de vragenlijsten ingevuld.

Groen betekent: Een positief resultaat, oranje nagenoeg geen resultaat en rood een negatief resultaat.

Uitslag 0 en eindmeting				
Schaal van 1 op 10				
1 is nooit, 10 is altijd				
	START	EIND	UITSLAG	
Pijngerelateerde klachten				
Ik heb pijn in mijn gewrichten	47	34	-13,00	Moet omlaag gaan
Ik heb pijn in mijn spieren	46	30	-16,00	Moet omlaag gaan
Ik voel een continue spierspanning	33	27	-6,00	Moet omlaag gaan
Ik heb pijn in de voorzijde van mijn hals	9	10	1,00	Moet omlaag gaan
Ik heb pijn net onder het sleutelbeen/borstbeen	27	20	-7,00	Moet omlaag gaan
Ik heb pijn aan de binnenkant van de ellebogen	24	20	-4,00	Moet omlaag gaan
Ik heb pijn net onder de knieschijven	44	32	-12,00	Moet omlaag gaan
Ik heb pijn in aanhechting hoofd-nek	39	44	5,00	Moet omlaag gaan
Ik heb pijn in de bovenste schouderlijn	34	42	8,00	Moet omlaag gaan
Ik heb pijn net onder de schouderlijn	35	36	1,00	Moet omlaag gaan
Ik heb pijn in mijn onderrug	50	41	-9,00	Moet omlaag gaan
Ik heb pijn aan de zijkant van mijn heupen	45	33	-12,00	Moet omlaag gaan
Ik heb hoofdpijn	38	27	-11,00	Moet omlaag gaan
Klachten door pijn				
Ik vind het moeilijk met mijn pijn om te gaan	28	29	1,00	Moet omlaag gaan
Ik ben gespannen	29	19	-10,00	Moet omlaag gaan
Ik ben mij bewust van mijn lichaamshouding	20	42	22,00	Moet omhoog gaan
Ik voel mijn grenzen goed aan	26	35	9,00	Moet omhoog gaan
Ik heb moeite om in slaap te komen	26	23	-3,00	Moet omlaag gaan
Ik slaap onrustig	38	25	-13,00	Moet omlaag gaan
Ik ben moe	39	30	-9,00	Moet omlaag gaan
Ik geef mijn energieniveau gemiddeld een cijfer...	32	37	5,00	Moet omhoog gaan
Ik heb moeite met mijn concentratie	22	30	8,00	Moet omlaag gaan
Ik heb moeite met sociale contacten	20	26	6,00	Moet omlaag gaan
Ik pieker veel	23	25	2,00	Moet omlaag gaan
Ik voel mij moedeloos	19	21	2,00	Moet omlaag gaan
Ik voel mij depressief	16	14	-2,00	Moet omlaag gaan
Ik voel mij angstig	15	9	-6,00	Moet omlaag gaan
Ik heb vertrouwen in mijn lichaam	28	27	-1,00	Moet omhoog gaan
Ik maak mij vaak zorgen over mijn gezondheid	23	26	3,00	Moet omlaag gaan
Ik voel mij onbegrepen	39	33	-6,00	Moet omlaag gaan
Spanningsgerelateerde klachten				
Ik heb hartkloppingen	25	15	-10,00	Moet omlaag gaan
Ik heb pijn in mijn maag	21	15	-6,00	Moet omlaag gaan
Ik heb een droge mond	15	18	3,00	Moet omlaag gaan
Ik heb een drukkend gevoel op de borst	19	13	-6,00	Moet omlaag gaan
Ik neem regelmatig een kort moment rust per dag	45	42	-3,00	Moet omhoog gaan
Gemiddeld beweeg ik per dag (aantal minuten)	330	340	10,00	Moet omhoog gaan
Ik geef mijn kwaliteit van leven op dit moment het cijfer...	38	38	0,00	Moet omhoog gaan

9.1.2 Stellingen m.b.t. hoe yoga kan bijdragen bij pijnverlichting

De resultaten en antwoorden van professionals uit mijn eerder theoretisch onderzoek heb ik aan de oefengroep voorgelegd: *“Hoe yoga kan zorgen voor pijnverlichting”*. Dit om aan te geven of ze het met een stelling eens of oneens waren.

In totaal waren dit 46 stellingen met een maximale score van 70, hieruit is gebleken dat zij het met geen enkele stelling oneens waren.

Groen zijn scores van 55 of meer, oranje tussen de 50-55 en rood 50 of daaronder.

Rood zijn vaak stellingen die veel “vaktaal” bevatten waardoor ze de met de score: ‘niet eens’ en ‘niet oneens’ aangegeven werden. Deze stellingen zijn niet in het onderzoek zelf, maar in de bijlage paragraaf 9.4 opgenomen evenals de stellingen die laag scoorden en enkelen zijn verwijderd.

Stellingen:	Maximaal aantal punten 70	
	54	1. Men kan in een pijnloze toestand terecht komen door meditatie.
	50	2. Uit onderzoek bij postoperatieve pijn is gebleken dat door het in:
	54	3. Door de aanmaak van endorfine kunnen pijn remmende systeme
	58	4. Yoga kan de aandacht van de pijn verleggen. Beweging kan invlo
	62	1. Yoga kan helpen bij het voelen en herkennen van stress en (spier
	64	2. Yoga kan inzicht geven in je gedrag, hoe je beweegt, je belastbaa
	66	3. Yoga zorgt voor meer bewustzijn en leert je jouw lichaam te kenr
	46	4. Yoga maakt je dus bewuster en niet alleen op het vlak van beweg
	66	5. Yoga leert je voelen wat er echt is, in plaats van wat je denkt dat
	60	1. Yoga oefeningen kunnen spierspanningen verminderen. Juist bij f
	62	2. Yoga kalmeert het zenuwstelsel en spreekt het parasympatisch zi
	50	3. Bij fibromyalgie patiënten is de hoeveelheid Cortisol lager dan ge
	62	1. Veel lichamelijke klachten zijn het resultaat van een slechte licha
	58	2. Door lichte houdingen met rek- en strekoefeningen wordt fascia
	62	3. Beweging op zich zorgt voor betere doorbloeding. Daardoor kom
	56	4. De afvalstoffen, die bij chronische pijn meer worden aangemaakt
	62	5. Yoga houdingen kunnen bijdragen aan het sterker maken van je l
	56	6. Yoga verbetert je algehele conditie zonder je lichaam te overbela
	56	7. Yoga kan je meer vertrouwen geven in je lichaam.
	64	8. Volgens een onderzoek uit 2017 helpen yoga en meditatie om or
	60	1. Meditatie in de yoga kan helpen te leren omgaan met pijn en de
	62	2. Yoga vermindert stress. Stress kan de symptomen van fibromyalg
	50	3. Yoga kan helpen bij slaapproblemen. Hier hebben veel mensen n
	64	4. Yoga kan meer energie geven door de energiestroom (de prana)
	54	5. Pijnmedicatie werkt vaak op langere termijn niet. Yoga kan je leri
	50	6. Chronische pijn en lijden zijn vaak (onbewust) aangeleerde reacti
	50	7. Yoga kan het zelfhelend vermogen van het lichaam stimuleren;
	60	8. Yoga kan je leren lief en zorgzaam te zijn voor jezelf en voor jezel
	58	9. Yoga kan de levenslust doen toenemen, zorgen voor meer vreugd
	60	10. Yoga kan je laten inzien wat wel kan i.p.v. te focussen op wat niet
	51	11. Yoga kan zorgen dat het nocebo-effect afneemt. Nocebo is een ni
	70	1. Het volgen van yoga in een groep met fibromyalgie yogi's kan hel
	68	2. Onderling contact met deze ervaringsdeskundigen kan een positi
	70	3. Door de erkenning en de herkenning van de pijnklachten bij ande
	60	1. <u>Bewustwording door meditatie (mindfulness)</u>
	52	2. <u>Stilstaan met aandacht voor de pijn</u>
	48	3. <u>Dankbaarheid en waardering voor het lichaam</u>
	66	1. <u>Bewustwording van de adem</u>
	64	2. <u>De ontspanningsadem / de adembeweging verlengen</u>
	64	3. <u>Ademoefeningen tijdens beweging</u>
	68	1. <u>Mobiliserende losmaak- en ontspanningsoefeningen</u>
	66	2. <u>Mindfulness (bewustwordingsoefeningen)</u>
	68	3. <u>Rek- en strekoefeningen</u>
	64	4. <u>Versterkende oefeningen</u>
	68	5. <u>Herstellende oefeningen (einde les eindontspanning)</u>
	70	6. <u>Combinatie van oefeningen</u>

Opmerking: De volledige tekst van de stelling in dit plaatje is niet zichtbaar, omdat deze tekst reeds in dit onderzoek in zijn geheel vermeld staat (zie hoofdstuk 7)

9.1.3 Dagboek

Ook hebben de leden van de oefengroep allemaal een dagboek bijgehouden. Hieruit zijn de belangrijkste punten opgenomen/verwerkt in de conclusies van dit rapport.

9.1.4 Ervaringen / recensies

De meesten hebben een stukje / recensie geschreven over: wat de lessen voor hen betekent hebben. Deze stukjes heb ik onderstaand, met toestemming van de schrijfsters, opgenomen:

Fibro-yoga

Als je fibromyalgie hebt, dan wen je aan de pijn, die is er namelijk altijd. Onverminderd. Je neemt je pijnstillers, past je leven aan, beweegt waar je kan.....en je gaat door. Stoppen is geen optie. En het is gek, maar pijn went dus wel. Altijd pijn betekend dat je dus niet meer (zo goed) naar dit signaal van je lichaam luistert.

Dat je daarmee gierend over je eigen grenzen heen gaat moge duidelijk zijn.

En dan komt Nathalie van Miracle Yoga op je pad. Tijdens haar lessen leer ik mijn aandacht juist op de pijn te richten; dat maakt veel los, heel veel, maar maakt ook dat ik weer even stil sta bij mijn lijf, dat ik kan ontspannen en dat daardoor de pijn afneemt. Ze leert me mijn grenzen in acht te nemen; niet doorgaan met de beweging tot het maximum, maar ruim ervoor stoppen. Het werkt. En het werkt niet alleen bij de yoga-lessen, het werkt ook door in mijn gewone leven. Ik geef beter mijn grenzen aan en daardoor ga ik er zelf minder vaak overheen. Na elke les voelt mijn lijf lossier dan voor de les en met elke les houdt dat gevoel ook langer aan.

De fibromyalgie is niet weg, was dat maar waar, maar ik heb weer handvatten om er beter mee om te gaan.

Dank je Nathalie

Marianne van Eijk, Woerden

Ik vond de lessen erg fijn en ik ben heel blij dat ik heb mee gedaan. Iedereen was super aardig en begripvol en ik herkende heel veel uit de verhalen van anderen ik ben elke week met plezier naar de lessen gegaan. Ook als ik me niet goed voelde had ik toch zin in de les. Heel erg bedankt dat ik mee mocht doen in deze groep, het heeft me zeker heel erg geholpen.

Ik weet dat ik wel mijn rust pak maar stop met bewegen. Door met jou weer yoga te doen heb ik weer het vertrouwen dat ik kan bewegen zonder dat het extra pijn op hoeft te leveren. Door weer te bewegen voelt mijn lijf zelfs even een dag of 2 een stuk minder pijnlijk en heb ik wat meer rust in mijn hoofd.

Bedankt voor de fijne sfeer en deze mogelijkheid!!

Liefs Sabine

Vaak hoorde ik van mensen over yoga en hoe fijn ze het vinden. Om eerlijk te zijn was ik er altijd een beetje sceptisch over. Je ogen sluiten en even tot rust komen, ik ben er zo slecht in om dit thuis te doen, die tijd voor mezelf te nemen.

Maar niet geschoten is altijd mis, dus nu mocht ik het ervaren. En ik ben dus erg verbaasd, enthousiast en dankbaar voor die kans. Een uurtje tijd voor mezelf, waarin ik ondanks mijn beperkingen mee kan doen, mag en kan ontspannen En bovenal erna weer even mag voelen dat ik energie heb, en zelfs even dankbaarheid voel mijn lijf.

Ik dus om en er absoluut van overtuigd dat yoga een aanwinst is voor mensen met fibromyalgie.

Bedankt lieve Nathalie dat je mij die kans hebt gegeven 🙏

Ik heb meegedaan met de FybroYoga die gegeven werden door Nathalie van Roon. Na de yoga les, had ik meer energie, voelde mij lichter in mijn lijf. Nathalie, paste de oefening aan, kwam met verschillende alternatieven als ik dacht dat ik een oefening niet zou kunnen. In alle rust, maar (gelukkig) ook met humor heb ik deelgenomen. Nathalie zou ik zeer zeker aanbevelen als yoga docent. En zeer zeker is Nathalie een aanwinst om yoga te geven aan mensen met een beperking etc. Met veel liefde en geduld laat zij iedereen in zijn/haar waarde.

9.2 Hoe ontstaat fibromyalgie en hoe wordt de diagnose gesteld?

Het is onduidelijk waardoor fibromyalgie ontstaat.

'Artsen en onderzoekers vinden meestal geen afwijkingen in de spieren en gewrichten van deze mensen. Er zijn aanwijzingen dat fibromyalgie misschien verband houdt met de manier waarop de hersenen de spieren aansturen. Normaal gesproken sturen de hersenen, samen met bepaalde hormonale klieren, de spieren aan. Bij mensen met fibromyalgie zou deze samenwerking verstoord zijn. Waardoor die verstoring zou ontstaan is onbekend. Het is ook niet duidelijk of deze verstoring het gevolg of een oorzaak is van fibromyalgie.

Een andere theorie is dat het iets te maken heeft met het mechanisme waarmee prikkels uit de buitenwereld gefilterd worden. Bij mensen met fibromyalgie zou dit filter niet goed werken.

Ook zou het kunnen zijn dat de verwerking van pijnprikkels bij mensen met fibromyalgie anders verloopt dan bij mensen zonder fibromyalgie'.³³

Onderzoekers hebben verschillende theorieën over factoren die een rol zouden kunnen spelen bij het ontstaan van fibromyalgie³⁴:

- *Bepaalde stoffen in de hersenen (neurotransmitters) zouden niet goed werken. Hierdoor kunnen patiënten niet goed slapen en zijn ze gevoeliger voor pijn en depressies. Verstoring van de neurotransmitters zorgt er ook voor dat het immuunsysteem anders werkt.*
- *De spieren zijn continu aangespannen en kunnen ook in de slaap niet goed ontspannen. Hierdoor kunnen afvalstoffen in de spieren en het bindweefsel niet goed afgevoerd worden. De afvalstoffen hopen zich op bepaalde plekken op in het lichaam, de zogeheten 'tenderpoints'.*
- *Prikkels uit de buitenwereld, waaronder stress en pijn, worden anders verwerkt dan bij mensen zonder fibromyalgie.*
- *Door teveel schadelijke bacteriën kan de dunne darm teveel stoffen uit de darm doorlaten. Er komen dan ontstekingsbevorderende stoffen via het bloed in de hersenen terecht.*
- *Het metabolisme van co-enzym Q10 is verstoord, waardoor je cellen onvoldoende energie produceren.*
- *Een vitamine-D-tekort kan leiden tot meer klachten, zoals pijn, concentratiestoornissen en stemmingsstoornissen.*
- *Veel mensen met fibromyalgie hebben in het verleden infecties gehad met bepaalde virussen en bacteriën, zoals het Pfeiffervirus, herpesvirus en de bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt.*

Er zijn ook theorieën dat verzuring van het lichaam de meest genoemde oorzaak van fibromyalgie is. Diep in het bind- en spierweefsel hebben zich zure afvalstoffen opgehoopt waardoor pijnklachten over het hele lichaam voorkomen. Er zijn veel factoren die de kans op verzuring beïnvloeden. De pijn wordt veelal rond de gewrichten ervaren, omdat daar opgebouwde zurresten neerslaan.

Kortom: Er zijn verschillende theorieën over het ontstaan van fibromyalgie. (Naar mijn mening is door deze onbekendheid ook de behandeling nog onduidelijk).

De diagnose fibromyalgie kan worden gesteld als:

- Er chronische pijn zit op 3 of meer plekken in je lichaam;
- Deze plekken (tenderpoints) zowel boven als onder de taille en zowel links als rechts in het lichaam zitten;
- Er langer dan 3 maanden sprake is van pijn en stijfheid;

³³ Bron: www.reumanederland.nl - fibromyalgie

³⁴ Bron: www.gezondheidsnet.nl-fibromyalgie

- Er sprake is van langdurige klachten zoals bijvoorbeeld: vermoeidheid, problemen met concentratie, wisselende stemmingen, of niet uitgerust wakker worden.

9.2.1 Tenderpoints

Er zijn 9 tenderpoints, die zich zowel links als rechts in het lichaam bevinden, wat in totaal neerkomt op totaal 18 tenderpoints. Eigenlijk bestaan er meer tenderpoints dan deze genoemde 18, maar deze 18 zijn de meest voorkomende tenderpoints voor mensen met fibromyalgie ³⁵

- 2 centimeter boven de knieschijf aan de binnenkant van de desbetreffende knieschijf;
- Ter hoogte van de billen, precies aan de zijkant van de heupen;
- Vlakbij de ruggengraat, ter hoogte van de navel;
- Aan de binnenkant van de ellebogen, net onder de plooi;
- Net onder de connectie van het sleutelbeen en het borstbeen;
- Aan de voorkant van de hals;
- Op de bovenste schouderlijn;
- 4 tot 5 cm onder de bovenste schouderlijn.;
- Aan de onderzijde van de achterkant van de schedel, waar deze in de nek overloopt.

9.3 Meer oefeningen buiten dit onderzoek om

Oefeningen die ik in mijn theorie gedeelte ben tegengekomen, maar niet in de praktijk met de oefengroep geoefend heb of oefeningen die door iedereen als niet prettig werden ervaren:



Halve adelaar armen – rekking van de schoudergordel (tenderpoint bovenste schouderlijn);
(niet geoefend met groep)



Kind houding – rekking van de rug- en schouderspieren, werkt tevens kalmerend
(niet geoefend met groep)

³⁵ Opsomming tenderpoints overgenomen uit: www.fibromyalgiebehandeling.nl



Boom – balansoefeningen; versterken van benen, maar ook oefening voor focus en concentratie die vaak door de pijn verminderd is. *(niet geoefend met groep)*

- De ster (vergroot de mobiliteit in schouders, heupen en rug): Liggend op de grond met de armen en benen zo breed als goed voelt. Beweeg nu heel langzaam de armen over de grond. Voel wat er in het lichaam gebeurt, dan doe je hetzelfde met de benen en als het goed voelt armen en benen tegelijk. *(niet geoefend met groep)*



Neerwaartse hond – versterken van de arm, schouder, rug en beenspieren, maar ook rekken van de kuitspieren. *(geoefend op de stoel, maar niet door iedereen als prettig ervaren)*

9.3.1 Yin Yoga

Enkele docenten bieden yin oefeningen aan en zien hiervan effect bij hun yogi's met fibromyalgie. Bij yin blijf je 3 - 5 minuten in een houding. Zelf voel ik dat houdingen van 3 - 5 minuten vaak veel te lang zijn. Ook de ervaringen van de yogi's met fibromyalgie, die aan dit onderzoek hebben meegedaan, wijzen dit uit, omdat soms 1 minuut al te lang is.

9.3.2 Flow bewegingen

(niet geoefend met de groep)

Meerdere houdingen die elkaar rustig opvolgen in een "flow" waardoor de energie (prana) en bloedsomloop gaan stromen in het lichaam, afvalstoffen worden afgevoerd en bloedsomloop wordt gestimuleerd.

De bewegingen worden bij voorkeur gedaan op het ritme van de adem, maar alleen indien men reeds bewust is van de adem en weet hoe deze te kunnen sturen. Voor veel beginnende yogi's is dit nog niet haalbaar en zullen hierdoor juist in ademnood komen. Een flow zou ik ook pas toepassen als de "basis" houdingen goed gaan en grenzen aangevoeld worden.



9.3.3 Mantra meditatie

(niet geoefend met de groep)

In een meditatie oefening kun je ook Mantra's gebruiken. Mantra's kunnen klanken, woorden of zinnestelsels zijn die steeds in gedachten herhaald worden. Als je afgeleid wordt door gedachten of je zintuigen keer je steeds naar je mantra terug.

Zinnestelsels kunnen bijvoorbeeld zijn: "Ik mag gezond zijn", "Ik ben gezond", "Ik kies ervoor om vrij te zijn van lijden".

Als je wat meer gevorderd bent, kun je jezelf ook een vraag stellen en deze steeds herhalen. Je onderbewuste zal uiteindelijk met een antwoord komen.

9.3.4 Visualisatie meditatie

(niet geoefend met de groep)

Een visualisatie oefening kun je gebruiken om je herinneringen aan een bepaalde positieve emotie op te roepen. Bijvoorbeeld: Vreugde, dankbaarheid, liefde of trots. Dit doe je door in gedachten terug te gaan naar een moment in je leven waarbij je vreugde voelde en deze nu weer op te roepen. Je kunt nu voelen wat de emotie met je lichaam doet en waar je deze kunt waarnemen.

Hoe meer positieve gesteldheid in de meditatie ervaren wordt, hoe krachtiger en helender deze kan zijn.

Deze meditatie kan ook gebruikt worden om de geest een andere kant op te bewegen. Dit gebeurt door eerst het tegenovergestelde op te roepen, dus bijvoorbeeld een pijn of een spanning en daarna bewust aandacht te richten op genot of ontspanning. Dit zorgt ervoor dat je alles wat op je pad komt aankunt en jij je emoties, gedachten en sensaties kunt transformeren.

Andere voorbeelden voor tegenstellingen zijn: stress - rust, verdriet - blijdschap, angst - moed, teleurstelling - hoop.

9.3.5 Overige oefeningen

Oefeningen die aan de les toegevoegd kunnen worden of aan het einde van een les extra pijnverlichting kunnen bieden zijn:

- **Massage:** Door eigen handen, massagehandschoen of (tennis) balletje / egelbal. Massage kan spierpijn verlichten en stress verminderen door de pijnlijke gebieden te masseren. Let er wel op dat er niet direct op pijnlijke plek (triggerpoint) gemasseerd wordt, maar er net naast. Dit zorgt ervoor dat de pijn niet opgezocht wordt;
- **Spijkermat:** Het liggen op een spijkermat kan verlichting bieden - bijvoorbeeld in de eindontspanning of voor het slapen gaan - doordat de doorbloeding gestimuleerd wordt en tevens de zenuweinden worden geprikkeld. Hierdoor wordt het geluk hormoon aangemaakt. Dit hormoon zorgt voor ontspanning en pijnafname;
- **Gapen:** Gapen activeert je parasympatisch zenuwstelsel – je kunt een gaap opwekken door de mond te ontspannen en licht te openen.

9.4 Meer effecten van yoga bij fibromyalgie

De resultaten uit het theoretisch onderzoek: Hoe yoga kan bijdragen bij pijnverlichting (zie paragraaf 9.1.2), die niet specifiek door de oefengroep gezien / begrepen of ervaren werden, zijn:

- *Chronische pijn en lijden zijn vaak (onbewust) aangeleerde reacties op eerdere ervaringen. Dit wordt in de yoga samskara genoemd. Het zijn herinneringen van je lichaam en geest die invloed hebben op de huidige momenten waardoor je dezelfde pijn blijft ervaren. Om je samskara's te veranderen moet je iets nieuws aanleren. Yoga is een systeem om gewoontes van lichaam en geest te veranderen. Dit doe je door je bewust te worden van de gewoontes en dan juist het tegenovergestelde te oefenen*³⁶,
- Yoga kan zorgen dat het nocebo-effect afneemt. Nocebo is een negatief verwachtingseffect en de tegenhanger van het positieve verwachtingseffect dat bekend is als het placebo-effect.
- *Bij fibromyalgie patiënten is de hoeveelheid Cortisol hoger dan gemiddeld. Dit resulteert in meer stress en daardoor chronische pijn, slapeloosheid en vermoeidheid*³⁷;
Yoga verlaagt het cortisol gehalte

9.5 Wanneer, hoe vaak en duur van beoefenen?

Elke dag een beetje beweging is beter dan eens per week een uur. Maak yoga een onderdeel van de dag! Ontwikkel de gewoonte om met je lichaam, je bewustzijn en je adem bezig te zijn. Eens per week yoga beoefenen is onvoldoende om er echt profijt van te hebben, hiervoor is met enige regelmaat yoga toepassen gedurende een langere periode nodig.

Aangeraden wordt zeker 2 x per week een volledige oefening (40 - 60 minuten) te doen waar nagenoeg alle soorten oefeningen aan bod komen. Op andere dagen kan volstaan worden met een korte oefening waar je op dat moment behoefte aan hebt.

De oefeningen kun je in de ochtend doen, maar sommige wellicht juist weer voor het slapengaan als herstellende, adem- of meditatieoefeningen. Ervaar zelf wat het fijnste is. Maak er een ochtend en avond ritueel van! Dit kan zorgen voor een doel en stabiliteit en betekenis van het leven en lichaam en geest in positieve zin beïnvloeden.

*De meeste fibromyalgie patiënten hebben de minste stijfheid tussen de late ochtend en late middag. Dan de houdingen beoefenen is het vaak het beste. Adem-, meditatie- en herstellendehoudingen kunnen altijd*³⁸.

9.6 Eerder onderzoek over yoga en pijn

Wat ik tegen gekomen ben vanuit eerder gedane onderzoeken naar yoga bij pijn:

*Uit het onderzoek door: "the Oregon Health and Science University in Portland", gepubliceerd in het vakblad 'Pain', bleek dat patiënten met fibromyalgie veel baat hadden bij het wekelijks beoefenen van yoga. Van de groep die deelnam aan de lessen had meer dan de helft minder last van symptomen als pijn, vermoeidheid en stijfheid*³⁹.

³⁶ Bron: www.fibromyalgie.nl

³⁷ Bron: www.nu.nl/gezondheid/yoga-vermindert-pijn-bij-fibromyalgie

³⁸ Bron: Boek: "Yoga as medicine" (zie de literatuurlijst 9.10.1)

³⁹ Bron: www.gezondheidsnet.nl



YOGA EN FIBROMYALGIE

Het boek: "Yoga as medicine"⁴⁰ vermeldt:

- **Personen die 45 minuten geleide meditatie luisterden heeft geresulteerd in:**
 - ✓ 78% kreeg een betere stemming;
 - ✓ 80% kon beter met stress omgaan;
 - ✓ 86% kon beter met pijn omgaan.

- **77 personen die een 10-weeks programma met mindful en meditatie, lichte rekoefeningen, adem oefeningen en begeide visualisatie volgden merkten:**
 - ✓ Minder pijn;
 - ✓ Minder angst;
 - ✓ Beter voelen;
 - ✓ Meer rustige slaap;
 - ✓ Beter mentale gezondheid en stemming.

9.7 Tips naast yoga

Gedurende dit onderzoek ben ik vele zaken tegengekomen die pijn bij fibromyalgie kunnen verlichten, maar die niet bij dit onderzoek / yoga horen.

Wellicht wil je hier zelf verder induiken, daarom noem ik ze in het kort:

- Pijn en vermoeidheid worden verergerd door slechte slaap. Belangrijk is dus de slaap naast yoga te verbeteren. Er zijn enorm veel slaaptips te vinden die jou wellicht kunnen helpen;
- Ik ben veel informatie tegen gekomen dat voeding kan bijdragen aan de vermindering van fibromyalgieklachten (zoals geen suikers, koolhydraten, rood vlees, koffie). In dit onderzoek ben ik hier verder niet dieper op in gegaan.
- Ook heb ik veel gelezen over het zogenaamd ontzuren van het lichaam. Dit kan bijdragen aan pijnverlichting maar ook hier ben ik, tijdens dit onderzoek, niet verder op ingegaan;
- Massages kunnen pijnverlichting geven;
- Warmte als (infrarood) sauna, bad, douche kunnen bijdragen aan pijnverlichting;
- Een infrarood deken kan helpen omdat deze lokaal werkt en de stralingswarmte diep in het lichaam doordringt. Zo ontstaat een zeer effectieve pijnbestrijding. Daarnaast beschikt de deken over tal van andere heilzame uitwerkingen;
- **Loop op blote voeten.** Er zitten 20 spieren in je voeten, je voeten zijn gemaakt om te bewegen. Door altijd schoenen aan te hebben, kunnen ze niet meer vrij bewegen. Hierdoor kun je last krijgen van je knieën, heupen, rug en nek. Dus doe je schoenen uit als je thuis bent! Speel met je voeten, masseer je voeten, beweeg je tenen. Laat je hersenen weten waar je voeten zijn.⁴¹;
- Andere therapie kunnen ook helpen zoals:
 - RET (Rationele Emotieve Therapie): anders leren kijken naar de pijn,
 - ACT (Acceptance and Commitment Therapy): focussing,
 - Graded Activity: weekschema opstellen;
- Daarnaast kan pijneducatie bijdragen aan een stukje begrip over de pijn. Er is heel veel te vinden over hoe chronische pijn werkt. Deze boeken zijn ook opgenomen in de literatuurlijst.

⁴⁰ Bron: Boek "Yoga as medicine" (zie de literatuurlijst in paragraaf 9.10.1)

⁴¹ Bron: Boek: 'Beweeg Beter' (zie de literatuurlijst paragraaf: 9.10.1)



9.8 Dankwoord

Graag wil ik met name bedanken de deelnemers aan de oefengroep van dit onderzoek in willekeurige volgorde: Chantal, Margaret, Danielle, Marianne, Liane, Melisa en Sabine.

En daarnaast alle yogadocenten en andere professionals die hun medewerking hebben verleend aan de totstandkoming van de resultaten van dit onderzoek.

Ook wil ik Henk bedanken als scriptiebegeleider en tegenlezer van dit rapport.

9.9 Meer informatie over dit onderzoek

Voor vragen en/of opmerking omtrent of naar aanleiding van dit onderzoek, kun je uiteraard contact met mij opnemen door een mail te sturen naar: info@miracle yoga.nl

9.10 Literatuurlijst en andere informatiebronnen

9.10.1 Literatuurlijst

- Pijn, waarom? – Ben Cranenborgh;
- Yoga as medicine – Timoty McCall;
- Yoga als pijnbestrijding – Kelly McGonigal;
- Pranayama Adem en levensenergie kennen, ontplooiën, loslaten – Douwe Tiemersma;
- Basisboek Yoga van Samsara;
- Beweeg Beter – Manja Weijers;
- PDF ZorgStandaard Chronische Pijn – versie 28-03-2017;

9.10.2 Informatie uit eerder gevolgde opleidingen

Uiteraard heb ik kennis opgedaan vanuit de basisopleiding en allerlei gevolgde specifieke opleidingen en bijscholingen, maar met name:

- Yoga coach en therapie – Dasra center;
- Omgaan met pijn – Samsara;
- Meditatietradities – Samsara;
- Yoga en kanker – Samsara;
- Zomerweek: Stress en Yoga – Samsara.

9.10.3 Bezochte Internetpagina's

- <https://yogabindu.nl/wp-content/uploads/2015/09/Pawanmuktasanas.pdf>
- <https://www.happywithyoga.com/yoga/yoga-oefeningen-voor-fibromyalgie/>
- <https://www.optimalegezondheid.com/yoga-en-fibromyalgie-oefeningen-om-de-pijn-te-verminderen>
- <https://www.nu.nl/gezondheid/2576300/yoga-vermindert-pijn-bij-fibromyalgie-via-stresshormoon.html>
- <https://www.gezondheidsnet.nl/spieren-en-gewrichten/yoga-vermindert-pijn-bij-fibromyalgie>
- <https://www.fibromyalgieblog.nl>
- <https://www.fesinfo.nl>
- <https://www.antoniusziekenhuis.nl/chronische-pijn>
- <https://www.maartenskliniek.nl/reumatologie/fibromyalgie>

- <https://www.avogel.nl/Indicaties/Fibromyalgie/Fibromyalgie-behandeling.php>
- <https://www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/Ziekte/Fibromyalgie>
- <https://www.optimalegezondheid.com/beter-leven-met-fibromyalgie-tips-om-de-klachten-te-verminderen/>
- <https://www.bewegenzonderpijn.com/tips-fibromyalgie/>
- <https://www.infrarooddeken.nl/infrarood-deken-helpt-bij-pijnbestrijding-fibromyalgie/>
- <https://thinkgood.nl/yoga-in-alle-bewegingvlakken/>
- <https://www.yourhealthspot.nl/aanbod/chronische-aandoeningen/fibromyalgie/>
- <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/86521-triggerpoints-oorzaak-van-chronische-pijn.html>
- <https://www.gezondheidsnet.nl/ziekten/fibromyalgie>
- <http://ontgift.nu/artikelen/fibromyalgie.html>
- <https://www.centraalgezond.nl/nieuws/fibromyalgie-oorzaak-gevonden/comment-page-5/>
- <https://goedgezond.info/2018/04/17/top-5-beste-vormen-van-beweging-bij-fibromyalgie/>
- <https://fibromyalgie.nl/meditatie-vermindert-effectief-pijn-bij-chronische-pijnpatienten/>
- <https://www.happywithyoga.com/ontspanning/yoga-tegen-chronische-pijn/>
- <https://www.arhantayoga.nl/blog/yoga-en-artritis-4-tips-om-artritis-klachten-door-middel-van-yoga-te-verlichten/>
- <https://reumanederland.nl/nieuws/onderzoek/extreem-hoge-spierspanning-veroorzaakt-pijn-bij-fibromyalgie/>
- www.netwerkchronischepijn.nl
- <https://www.pijnpatientennaar1stem.nl/>

9.11 Verklarende woordenlijst

- i Fibromyalgie: Fibromyalgie betekent letterlijk: pijn ('algie') in het bindweefsel ('fibro') en de spieren ('myo'). 'De pijn en stijfheid in de spieren en bindweefsel is chronisch en gaat vaak samen met andere symptomen als vermoeidheid, slaapproblemen en stemmingsstoornissen. Ongeveer twee op de honderd Nederlanders krijgt fibromyalgie (ook wel wekedelen reuma genoemd), vooral vrouwen tussen de twintig en zestig jaar. Wikipedia schrijft: 'fibra' (vezel), 'mus' (spier) en 'algos' (pijn) en betekent dus letterlijk 'pijn van spieren en vezel(ig bindweefsel)
- ii F.E.S. = 'Fibromyalgie en Samenleving' behartigt belangen van iedereen die, direct of indirect, met fibromyalgie te maken heeft. Zie ook www.fesinfo.nl/therapie-n-bij-fibromyalgie
- iii Props zijn: Objecten en attributen die specifieke en goedgekeurde eigenschappen bevatten die de gebruiker een grote flexibiliteit geven.
- iv IASP 1994 = The International Association for the Study of Pain 1994
- v SWP = Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem; www.pijnpatientennaar1stem.nl
- vi Parasympatisch zenuwstelsel: het deel van het autonome zenuwstelsel dat de organen zodanig beïnvloedt dat het lichaam in een toestand van rust en herstel kan komen.
- vii Sympathisch zenuwstelsel: Een van de twee onderdelen van het autonome zenuwstelsel (het andere is het parasympatische zenuwstelsel). Algemeen kun je zeggen dat sympathische zenuwen alle processen stimuleren die met lichamelijke activiteit te maken hebben (bijvoorbeeld sporten, noodsituaties). De invloed van het sympathische zenuwstelsel brengt reacties teweeg op een groot aantal organen.
- viii Spierspanning; zonder te belasten zijn de spieren al aangespannen
- ix Wat zijn triggerpoints of spierknopen? Dit zijn pijnlijke verhardingen in de spieren die niet meer ontspannen. Een triggerpoint of spierknoop kan bewegingsbeperkingen, stijfheid, krachtverlies en pijnklachten veroorzaken. Een spier met een triggerpoint erin is ook zeer pijnlijk bij rekken.
- x Prana = De energie die (mede door de ademhaling) opgewekt wordt door het lichaam.
- xi Dhyana = meditatie
- xii Pranayama = ademhaling
- xiii Asanas = houdingen
- xiv Savasana = Ontspannen liggen op de rug op een specifieke manier.
- xv Tenderpoints: Er zijn 9 tenderpoints, die zich zowel links als rechts in het lichaam bevinden, wat in totaal neerkomt op totaal 18 tenderpoints. Eigenlijk bestaan er meer tenderpoints dan deze genoemde 18, maar deze 18 zijn de meest voorkomende voor mensen met fibromyalgie. Zie ook: www.fibromyalgiebehandeling.nl/Tenderpoints-fibromyalgie