



ADHD

Wat kan de massagetherapeut ermee?

Marja van der Ende

Januari 2005, de overbuurvrouw staat voor de deur: "Bedankt voor je kerstkaart! En wat leuk dat je gaat starten met je massagepraktijk, ik word meteen je eerste cliënt! Kun je mijn dochter er ook bijnemen? We hebben allebei ADHD en kunnen wel wat ontspanning gebruiken!" Het voelde als de geboorte van een tweeling: ik had een onderwerp voor mijn scriptie gevonden en mijn praktijk kon van start gaan!

Als er één syndroom bestaat waarbij 'afbakening van het onderwerp' nagevoel onmogelijk is, dan is het ADHD wel. Het lijkt wel een hype, overal om je heen hoor je dat drukke kinderen de diagnose ADHD gesteld krijgen. Zelf heb ik een neefje van inmiddels 18 jaar oud, die op zeer jonge leeftijd al Ritalin® voorgeschreven kreeg. Zijn moeder wilde hier absoluut niets van weten en zocht (én vond) alternatieve methoden waarmee de symptomen heel goed onder controle werden gehouden.

Wat is ADHD?

ADHD is de afkorting van Attention Deficit Hyperactivity Disorder. In het Nederlands betekent het aandachts-tekortstoornis. ADHD, ooit hyperkinese of Minimal Brain Dysfunction (MBD) genoemd, is een van de meest voorkomende hersenstoornissen bij kinderen. Ongeveer 3 procent heeft ADHD. ADHD gaat niet over, maar een aantal volwassenen heeft ermee leren leven: dankzij passend werk, een georganiseerde partner of minder specifieke eisen aan 'de kwaliteit van het leven'. Kinderen met ADHD reageren op een aantal gebieden anders dan andere kinderen. Zij hebben vaker en sterker last van aandachtsproblemen en concentratiestoornissen, impulsiviteit, hyperactiviteit en een verstoorde tijdsbeleving.

Kinderen en volwassenen met ADHD kunnen, naast de minder prettige symptomen, ook spontaan en open zijn, een enorme creativiteit hebben, energiek en enthousiast zijn,



Marja van der Ende is de oprichter van 'Agaat Therapiepraktijk' in 's-Gravenzande. Verder is zij verbonden aan IVS Opleidingen als docente van de module 'Het opstarten van een eigen praktijk'.

humor hebben, gevat zijn, gevoelig en zorgzaam zijn en een goed inlevingsvermogen hebben. Van een aantal belangrijke figuren uit de geschiedenis, zoals *Albert Einstein* en *Thomas Edison*, wordt gezegd dat zij ook een vorm van ADHD hadden.

Hype of mythe?

Is ADHD nu echt iets dat hoort bij het laatste decennium? Als je je verdiept in de eeuwenoude geneeswijzen (bijvoorbeeld de ayurveda), blijken de afzonderlijke symptomen al eeuwen lang bij mensen voor te komen. Alleen het ontdekken van een patroon in deze symptomen en het benoemen van het syndroom met de naam ADHD is iets van de afgelopen jaren.

Bestaat ADHD echt of is het een geval van 'geef het beestje maar een naampje'? Er bestaat immers geen biologische of psychologische test met voldoende sensitiviteit en specificiteit om een bijdrage te leveren aan de klinische diagnostiek.

Zoals bij alle psychiatrische syndromen wordt de diagnose gesteld op basis van het zorgvuldig in kaart brengen van klinische kenmerken zoals gerapporteerd door ouders, leerkrachten en het kind zelf en zoals geconstateerd via eigen waarneming.

In mijn optiek zijn er zeker kinderen en volwassenen die voldoen aan het vereiste minimum (4) aantal symptomen zoals beschreven in de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV), het handboek voor de psychiatrie. En hier zijn zeker personen bij, die over een korte termijn gebaat zijn bij het gebruik van medicijnen zoals Ritalin®, Concerta® en Strattera®.

Waar naar mijn mening te snel overheen gestapt wordt bij de diagnose, is de onderliggende oorzaak van de afzonderlijke symptomen. Ook het effect van de medicijnen op de persoon op

Van een aantal belangrijke figuren uit de geschiedenis, zoals *Albert Einstein* en *Thomas Edison*, wordt gezegd dat zij ook een vorm van ADHD hadden.

langere termijn, is voor zover ik weet nooit goed onderzocht. Gevallen van acute hartdood bij kinderen hebben er in ieder geval al toe geleid dat Ritalin® en Concerta® in de Verenigde Staten een 'black box' waarschuwing van de Food and Drug Administration (FDA) hebben gekregen.

Massagetherapie bij ADHD

Vanuit mijn gevoel dat er een grote groep gediagnosticeerde ADHD-ers bestaat, die gebaat zal zijn bij massage-therapie, ben ik in 2006 begonnen met het werven van proefpersonen voor een onderzoek. Dit onderzoek bestaat uit het toepassen van zes verschillende behandelingen: voetreflexmassage, sportmassage, haptonomische ontspanningsmassage, energetische massage met acupressuur, ayurvedische massage en holistische massagetherapie. Na elke behandeling heb ik met de proefpersoon geëvalueerd welke effecten de massages op lichaam en geest teweeg hebben gebracht.

Medicijnen in de kast

De proefpersonen die op mijn pad kwamen, hadden allemaal verschillende symptomen die de meeste aandacht vroegen. De één had hoofdpijnklachten en driftbuien, de ander slaapproblemen, weer een ander had echt veel last van hyperactiviteit. Door aandacht te besteden aan de dieperliggende oorzaak van de afzonderlijke symptomen is de uitkomst bij de kleine groep proefpersonen die ik mocht behandelen, zeer positief te noemen. Zo positief dat zelfs slaapmedicatie en Concerta® in de kast blijven staan. Alle in mijn scriptie beschreven proefpersonen komen regelmatig terug voor een massage en voelen zich hierdoor meer ontspannen. Dit zorgt ervoor dat alle systemen van het lichaam (vooral het zenuwstelsel voor het verwerken van prikkels en de organen voor het afvoeren van afvalstoffen) beter functioneren en ze dus minder last ondervinden van de vervelende symptomen.

Hoe nu verder?

Kun je stellen dat je met massagetherapie ADHD kunt genezen? Ik denk persoonlijk dat er meer kanten van de persoon aangepakt dienen te worden. Hierbij kan heel goed het meerdimensionale belasting-belastbaarheidsmodel toegepast worden. De fysieke kant van de persoon is een deel, maar vergeet de sociale, psychische en zingevingsfactoren niet. Elk van deze factoren heeft effect op lichaam en geest. Mijn advies is altijd: ga samenwerken met andere zorgverleners! Voor het in balans brengen van elk van de dimensies is hulpverlening te vinden. Een mooie manier om de reguliere en complementaire zorg samen te brengen.

Mijn onderzoek was te summier om te spreken van een doorbraak. Hiervoor is een groot aantal proefpersonen en misschien wel even zoveel massagetherapeuten nodig. Een uitdaging voor mij om me te verdiepen in de wereld van wetenschappelijk onderbouwd, dubbelblind, (hopelijk) gesubsidieerd onderzoek. En jullie vervolgens te vragen om gezamenlijk een plekje voor massagetherapie in de behandeling van ADHD te veroveren. Hier komt zeker een vervolg aan in de vorm van kennisdeling. Mijn scriptie zal na akkoord van de proefpersonen, bij mij op te vragen zijn. Stuur een e-mail als je interesse hebt in deelname als (aankomend) massagetherapeut aan het onderzoek, mijn scriptie wilt inzien of iets te vragen hebt over dit onderwerp.

Reageren?

info@massage-therapie.nl