

*De inzet van placebo's tegen
chronische pijn*

HOEZO TUSSEN DE OREN?

“Maar een heel klein deel van mensen met chronische pijn heeft geen onderliggend lichamelijk of psychisch lijden.” De afdeling Gezondheids-, Medische en Neuropsychologie van de Universiteit Leiden doet onder leiding van hoogleraar Andrea Evers veel onderzoek naar placebo- en nocebo-effecten bij chronische pijn. Welke behandelingen hebben in de praktijk meer gunstige effecten en minder bijwerkingen? De focus is nu gericht op mensen met fibromyalgie. Hans van Lennep is een van de onderzoekers.

“Mensen benaderen je met hun problemen omdat ze een oplossing willen. De klachten die zij ervaren, zijn er. Ongeacht wat hiervan de achterliggende oorzaak is. Het gaat zelden om verzonnen klachten. Dat is een stigma, een vooroordeel dat ook mensen met fibromyalgie raakt. Bij onverklaarbare lichamelijke klachten wordt te gemakkelijk gedacht dat de pijn ‘tussen de oren’ zit. Patiënten zijn hierdoor vaak radeloos op zoek naar ‘de verklaring’ van hun ziekte en gebruiken regelmatig een grote hoeveelheid aan medicatie om de klachten te verminderen.”

Nepmedicijn

Hans van Lennep onderzoekt hoe placebo's in de strijd tegen chronische pijnklachten kunnen helpen. Een placebo is een geneesmiddel dat geen werkzame stoffen bevat. In het Van Dale woordenboek wordt een placebo afgedaan als een ‘nepmedicijn’. Die omschrijving doet dit middel tekort, legt Van Lennep uit. “Een placebo raakt achterliggende psychologische mechanismen van een behandeling. Wat verwachten mensen van bijvoorbeeld de inname van medicatie? Wat zijn hun eerdere ervaringen, wat horen ze van anderen en hoeveel vertrouwen hebben zij nog in de zorg? Deze gedachten en gevoelens kunnen een behandeling positief of negatief beïnvloeden. Als jij verwacht dat een pijnstillertje gaat werken tegen bepaalde lichamelijke



Hans van Lennep: “Het gaat zelden om verzonnen klachten.”

pijnen, is de kans ook groter dat jouw lichaam zelf stoffen gaat aanmaken om deze pijn te bestrijden. Onze gedachten kunnen dus leiden tot gevolgen binnen ons eigen lichaam.” Om het effect van deze gedachten en gevoelens te onderzoeken, probeert de onderzoeksgroep van Andrea Evers de werking van placebo-effecten en nocebo-effecten beter in kaart te brengen. De effecten die worden bestudeerd, kunnen positief zijn (placebo-effecten) of negatief zijn (nocebo-effecten).

Sociaal leren

Een goed voorbeeld van een placebo-effect: als iemand van een andere patiënt hoort, dat een bepaald middel werkt, dan kan dat bij hem of haar ook een goed resultaat geven. “Dat noemen we sociaal leren,” vertelt Van Lennep. “Ervaringen via patiëntenverenigingen en via lotgenotencontact helpen om dit effect te bereiken. Mensen worden door positieve berichten van anderen

gesterkt en zijn meer gerust om zelf die behandeling te ondergaan. Hierdoor kunnen bepaalde klachten of symptomen zelfs verminderen. Het is dus van groot belang dat een behandelend arts of andere deskundige zich dit goed realiseert en begrijpt dat geduld en empathie onmisbare karaktereigenschappen van een behandeling zijn.”

Biopsychosociaal

Inzet van placebo's kan leiden tot minder medicijngebruik en mogelijk ook een afname van bijwerkingen. “We willen deze problematiek niet alleen vanuit een biologisch perspectief benaderen maar ook psychologisch en sociaal. Zo breiden we het medisch model over het menselijk functioneren uit naar een zogenoemd biopsychosociaal model. De combinatie van die factoren zijn mede bepalend voor ziekte en het genezingsproces, het zou naïef zijn om de psychosociale kant hiervan te negeren.”

Aan het toepassen van placebo's zitten haken en ogen. Van Lennep: “Het is bijvoorbeeld van belang de vertrouwensrelatie tussen arts en patiënt niet te beschadigen. Als dat gebeurt, kun je al gauw een negatief effect krijgen, een nocebo-effect. De patiënt kan denken dat hij of zij niet serieus wordt genomen en dat de therapie niet goed genoeg is.”

Het nocebo-effect is eigenlijk de tegen-

hanger van het placebo-effect. “Een bekend voorbeeld is dat van de kankerpatiënt die chemotherapie krijgt en hierdoor misselijkheid ervaart. Na een paar kuren kan het zo zijn dat deze misselijkheid al gaat optreden bij het binnenkomen van de behandelruimte, terwijl de chemotherapie nog niet is gegeven.” Nocebo-effecten kunnen een invloedrijke rol spelen bij het ervaren van bijwerkingen en ontstaan door negatieve gevoelens of gedachten zoals angst en/of stress. De onderzoeksgroep van Andrea Evers richt het onderzoek daarom ook op de rol van deze effecten bij chronisch pijnpatiënten. Er wordt ook gekeken naar wie gevoelig is voor placebo- en nocebo-effecten en wie niet. “Het uiteindelijke doel is natuurlijk om placebo-effecten zoveel als mogelijk te benutten en nocebo-effecten waar mogelijk te verminderen.”

Op zoek naar balans

Een goede balans vinden in de toepassing is een uitdaging en dat is een van de belangrijkste redenen om mensen met fibromyalgie bij het onderzoek te betrekken.” Aan de hand van vragenlijsten worden de visies en meningen van mensen met fibromyalgie én ‘gezonde’ mensen over dit onderwerp geïnventariseerd. “Interessante vragen zijn onder andere: staan gezonde mensen welwillender tegenover het gebruik van placebo's en

INTERESSE IN DEELNAME?

Open de volgende QR-code in uw internetbrowser voor de vragenlijst:



OF maak gebruik van de volgende link: https://leidenuniv.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_elKeEhmJKBShbU1
Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 35 tot 40 minuten. Onder de deelnemers van de studie zal 20 keer 30 euro worden verloot.

Wie kan meedoen?

Personen (18+) met een door een arts (bv. huisarts of reumatoloog) gestelde diagnose fibromyalgie, OF gezonde deelnemers (18+). Voor gezonde deelnemers geldt dat je helaas niet kunt deelnemen aan het onderzoek wanneer je:
1) een chronische pijnstoornis hebt (bijvoorbeeld aanhoudende pijn), 2) lijdt aan een lichamelijke of psychiatrische aandoening.

Meer informatie?

Mail naar placebonocebovragenlijststudie@fsw.leidenuniv.nl

denken patiënten dat ze zelf gevoeliger zijn voor sommige effecten dan andere patiënten?”

Het onderzoek is nog in volle gang en er worden nog zowel mannelijke, als vrouwelijke deelnemers met fibromyalgie gezocht. Daarnaast zijn er ook nog gezonde deelnemers nodig, ter vergelijking. De vragenlijsten kunnen helpen om theorie naar de praktijk te vertalen. Als de onderzoeksresultaten bekend zijn, komen we op dit onderwerp terug.

NOORTJE KRIKHAAR



Zoals hierboven beschreven wordt er in de onderzoeksgroep van Andrea Evers ook een onderzoek gedaan naar het verminderen van nocebo-effecten, onder andere bij patiënten met fibromyalgie. Dit onderzoek is nog bezig en hiervoor worden vrouwelijke deelnemers met fibromyalgie gezocht (deelnemen aan beide studies is mogelijk, wanneer de vragenlijst eerst wordt ingevuld). Meer informatie of deelnemen? Mail naar pijnvermindering@fsw.leidenuniv.nl