

Zelfhypnose effectief tegen stress bij borstkanker

Studie vergelijkt effect van cognitieve gedragstherapie, yoga en zelfhypnose

Als het aantal proefpersonen in hun studie royaler was uitgevallen, dan hadden Belgische onderzoekers, verbonden aan de universiteit van Luik, misschien geconcludeerd dat zelfhypnose nuttiger is voor vrouwen met borstkanker dan cognitieve gedragstherapie (CBT). In plaats daarvan houden ze het er maar op dat zelfhypnose, naast CBT en yoga, een gelijkwaardige optie is voor borstkankerpatiënten die hun chemokuren, bestralingen en chirurgische ingrepen achter de rug hebben en kampen met angst, depressie en slaapproblemen.

Er is een groep borstkankerpatiënten die, soms zelfs als hun behandeling al jaren geleden is afgerond, nog steeds worstelen met angst, bezorgdheid, depressie, vermoeidheid en pijn. Die vrouwen krijgen doorgaans voor CBT. CBT leert patiënten onder meer beproefde technieken waarmee ze kunnen omgaan met stress, angst en relaties, hoe ze kunnen terugkeren naar het alledaagse leven en hoe ze zich kunnen ontspannen.

CBT is goed onderbouwd, en de werkzaamheid bij kanker is inmiddels zo vaak aangetoond dat de behandeling doorgaat voor 'de gouden standaard' bij deze categorie problemen. Als kankeroverlevers met een tekortschietende levenskwaliteit op eigen initiatief op zoek gaan naar een oplossing voor hun problemen, komen ze vaak echter uit bij andere behandelwijzen. Yoga is populair, net als zelfhypnose.¹

Hoewel de onderbouwing voor de effectiviteit van yoga en zelfhypnose nog niet

zo goed is als die van CBT, zijn er in literatuur wel aanwijzingen te vinden dat ook die methoden kunnen bijdragen aan bijvoorbeeld een verbetering van de slaap, en een afname van symptomen als depressie, vermoeidheid en pijn bij kankerpatiënten.

Vergelijkend onderzoek

Onlangs verscheen in de *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* een Belgisch onderzoek,² waaraan 99 vrouwen, die gemiddeld anderhalf jaar eerder waren gediagnosticeerd met borstkanker, als proefpersoon meewerkten. De onderzoekers benaderden in totaal meer dan vierhonderd vrouwen, maar de meeste vrouwen waren niet geïnteresseerd. Een groot deel van de vrouwen vond de behandelwijzen waarschijnlijk niet interessant genoeg, en een minderheid verklaarde geen hulpvraag te hebben.

De vrouwen kregen drie soorten behandelingen aangeboden. Voor alle

behandeling gold dat dat de vrouwen gedurende 6 weken één keer per week in een kleine groep 90-120 minuten yoga-, CBT- of zelfhypnosesessies bijwoonden. De meeste vrouwen (68) kozen voor zelfhypnose, 21 vrouwen kozen voor yoga en slechts 10 vrouwen kozen voor CBT. De vrouwen die meededen aan het onderzoek waren in eerste instantie op zoek naar een manier om de nevenverschijnselen van hun behandeling af te zwakken, maar daarnaast speelde ook nieuwsgierigheid een rol.

Het yogaprogramma was gebaseerd op hathayoga, en eerder door de universiteit van Quebec in Canada ontwikkeld voor vrouwen met borstkanker die chemotherapie ondergingen.³ Het bevatte ademhalingsoefeningen, klassieke poses, diepe ontspanningsoefeningen en meditatie. De zelfhypnosesessies waren ontwikkeld door coauteur Marie-Elisabeth Faymonville, en leerden de deelnemers hoe ze hun verwachtingspatroon konden bijstellen, hun kanker konden inpassen in hun levensverhaal, hun sociale rollen konden aanpassen, hun grenzen en behoeften konden identificeren, zichzelf konden scheiden van hun ziekte, en hoe ze konden accepteren dat ze niet alles konden controleren. Elke bijeenkomst werd besloten met een zelfhypnosesessies.

Zelfhypnose als beste uit de bus

Aan de hand van gestandaardiseerde vragenlijsten bepaalden de onderzoekers voor en na de periode van zes weken de levenskwaliteit van de vrouwen, hun slaapgedrag en hun stress- en angstniveaus. Toen de zes weken voorbij waren, rapporteerden alle drie de groepen verbetering, maar de progressie was het sterkste bij de zelfhypnosegroep. Alle behandelingen verminderden angst, alleen yoga en zelfhypnose verminderden symptomen van depressie, en alleen zelfhypnose verminderde vermoeidheid en verbeterde de slaap. De onderzoekers typeren de omvang van de effecten van zelfhypnose als 'medium': ze de verbetering van de scores bedroeg enkele tientallen procenten.

De Belgen benadrukken dat ze geen negatieve conclusies over de werkzaamheid van CBT en yoga uit hun onderzoek willen en kunnen trekken. Daarvoor was het aantal proefpersonen te klein, en dan vooral het aantal personen in de CBT-groep. Maar de onderzoekers concluderen wel uit hun studie dat zelfhypnose wellicht voor een groep borstkankerpatiënten de moeite waard kan zijn. Ze pleiten voor nader onderzoek.

∞

∞ 10. Hojman P, Dethlefsen C, Brandt C, Hansen J, Pedersen L, Pedersen BK. Exercise-induced muscle-derived cytokines inhibit mammary cancer cell growth. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2011 Sep;301(3):E504-10.

Leefstijlfactoren tellen mee na de behandeling van kanker (pagina 15)

- ∞ 1. Bankhead C. ASCO: Healthy Lifestyle Adds to Colon Cancer Survival. Study results should not be interpreted as substitutes for standard care. *MedPageToday.com*, May 17, 2017.
- ∞ 2. Hayes SC. Can exercise influence survival following breast cancer: Results from a randomised, controlled trial. Poster, gepresenteerd op 3 juni op de 2017 ASCO Annual Meeting. *J Clin Oncol* 35, 2017 (suppl; abstr 10067).
- ∞ 3. Van Blarigan E. American Cancer Society (ACS) Nutrition and Physical Activity Guidelines after colon cancer diagnosis and disease-free (DFS), recurrence-free (RFS), and overall survival (OS) in CALGB 89803 (Alliance). Abstract, gepresenteerd op 2 juni op de 2017 ASCO Annual Meeting. *J Clin Oncol* 35, 2017 (suppl; abstr 10006).

Geschenk uit de hemel of volksverlakkerij? (pagina 20)

- ∞ 1. Olivia Newton-John neemt cannabisolie tegen kanker. *Algemeen Dagblad*, 1-6-2017
- ∞ 2. <https://hoaxy.iuni.iu.edu>.
- ∞ 3. Newman T. Cannabinoids and chemotherapy in combination kill cancer cells. *MedicalNewsToday.com*, 7 June 2017.
- ∞ 4. Scott KA, Dalglish AG, Liu WM. Anticancer effects of phytocannabinoids used with chemotherapy in leukaemia cells can be improved by altering the sequence of their administration. *Int J Oncol.* 2017 Jul;51(1):369-77.
- ∞ 5. Shrivastava A, Kuzontkoski PM, Groopman JE, Prasad A. Cannabidiol induces programmed cell death in breast cancer cells by coordinating the cross-talk between apoptosis and autophagy. *Mol Cancer Ther.* 2011 Jul;10(7):1161-72.
- ∞ 6. Elbaz M, Nasser MW, Ravi J, Wani NA, Ahirwar DK, Zhao H, Oghumu S, Satoskar AR, Shilo K, Carson WE 3rd, Ganju RK. Modulation of the tumor microenvironment and inhibition of EGF/EGFR pathway: novel anti-tumor mechanisms of Cannabidiol in breast cancer. *Mol Oncol.* 2015 Apr;9(4):906-19.

∞ 7. Fanelli G, De Carolis G, Leonardi C, Longobardi A, Sarli E, Allegri M, Schatman ME. Cannabis and intractable chronic pain: an explorative retrospective analysis of Italian cohort of 614 patients. *J Pain Res.* 2017 May 22;10:1217-24.

Zelfhypnose effectief tegen stress bij borstkanker (pagina 24)

- ∞ 1. Carlson LE, Bultz BD. Mind-body interventions in oncology. *Curr Treat Options Oncol.* 2008 Jun;9(2-3):127-34.
- ∞ 2. Bragard I, Etienne AM, Faymonville ME, Coucke P, Lifrange E, Schroeder H, Wagener A, Dupuis G, Jerusalem G. A Nonrandomized Comparison Study of Self-Hypnosis, Yoga, and Cognitive-Behavioral Therapy to Reduce Emotional Distress in Breast Cancer Patients. *Int J Clin Exp Hypn.* 2017 Apr-Jun;65(2):189-209.
- ∞ 3. Lanctôt D, Dupuis G, Anestin A, Bali M, Dubé P, Martin G. Impact of the Yoga Bali method on quality of life and depressive symptoms among women diagnosed with breast cancer undergoing chemotherapy. *Psycho-Oncology* 2010;19(Suppl. 2):139.

Perioden met weinig glucose houden immuunsysteem beter bij de tijd (pagina 26)

- ∞ 1. Lawless SJ, Kedia-Mehta N, Walls JF, McGarrigle R, Convery O, Sinclair LV, Navarro MN, Murray J, Finlay DK. Glucose represses dendritic cell-induced T cell responses. *Nat Commun.* 2017 May 30;8:15620.
- ∞ 2. Not such a 'simple' sugar -- glucose may help fight cancer and inflammatory disease. *Persbericht Trinity College Dublin*, 30 May 2017.

Meer empowerment verbetert levenskwaliteit jonge kankerpatiënt (pagina 28)

- ∞ Kaal SEJ, Husson O, van Duivenboden S, Jansen R, Manten-Horst E, Servaes P, Prins JB, van den Berg SW, van der Graaf WTA. Empowerment in adolescents and young adults with cancer: Relationship with health-related quality of life. *Cancer.* 2017 Jul 11.