



Van de voorzitter



Verenigingsnieuws

Nieuwsbrief

Vanaf januari 2014 verschijnt de Nieuwsbrief in twee versies. Een verkorte versie met daarin een overzicht van de artikelen, die in de Nieuwsbrief verschijnen. Daarnaast verschijnt de uitgebreide versie van de Nieuwsbrief zoals je die van ons gewend bent. De uitgebreide Nieuwsbrief is bestemd voor de leden van Biofeedback Vereniging Nederland.

Lidmaatschap

Lidmaatschap van de Biofeedback Vereniging Nederland kost € 125,00 per jaar. Het verenigingsjaar loopt van 1 juli tot 1 juli. Wil je lid worden vanaf 1 januari, dan kost het eerste half jaar van 1 januari tot 1 juli € 75,00. Het lidmaatschap biedt naast de Nieuwsbrief nog

meer voordelen. Zo kan het congres van de BVN met korting bezocht worden, zijn de lezingen op de ALV gratis en is er een vermelding op de website. Naarmate de vereniging groeit en bloeit zullen de voordelen nog groter worden.

<http://www.biofeedbackvereniging.nl/index.php/bestuur/lid-woorden>

Website

Op de ALV van 9 November j.l., heeft het bestuur de nieuwe website aan de aanwezige leden gepresenteerd. Let op. De website is nog in ontwikkeling. Vind je onjuistheden op de site, bijvoorbeeld je adresgegevens, geef de juiste informatie door aan info@biofeedbackvereniging.nl, zodat we dat kunnen veranderen.

Logo

Ook heeft het bestuur het nieuwe logo gepresenteerd. Het logo is gemaakt door Rinse Rooker samen met zijn broer. Rinse heeft op de ALV uitleg gegeven over de totstandkoming. Het resultaat vind je boven aan de Nieuwsbrief

In dit nummer:

Van de voorzitter	1
Verenigingsnieuws	1
Vervolg	2
Agenda	2
Uitnodiging tweede Algemene Leden Vergadering	3
Voor aankondiging Tweede Congresdag BVN	4
Verbeter je genetica met meditatie	5
Vervolg	6

Lezingen na de Algemene Leden Vergadering op 9 november 2013

Janine van Kampen

Samenvatting van de lezing van 'Myofeedback bij computer gerelateerde schouderklachten' door Marjet Berkenbosch-Hengeveld, psychosomatisch fysiotherapeut

Binnen fysiotherapiepraktijk Wittevrouwen heeft Marjet haar afstudeeronderzoek gedaan. Na bestudering van bestaande onderzoeken en protocollen, heeft ze op basis van het RSI protocol van Erik Peper (2007) een nieuw protocol ontwikkeld voor algemeen fysiotherapeuten, met inzet van de Myotrack.

Uitleg myofeedback theorie

Myofeedback (MFB) is de laatste jaren veelvuldig getest als methode om mensen met een meer ontspannen houding achter de computer te leren zitten. Via een electromyogram (EMG) wordt met elektroden de spierspanning in beeld gebracht. Door middel van geluid, licht of tekens krijgt de gebruiker zo feedback over de gespannenheid van zijn/haar houding en zal, door aanpassing van de houding de spanning in de spier kunnen leren verminderen.

Het construct dat veel artikelen noemen is 'de Cinderella hypothese', waarbij ervan uitgegaan wordt dat langdurige activatie van spieren, zonder

sufficiënte ontspanning, kan zorgen voor een beschadiging van de spiervezels en zo spiergerelateerde pijnen kan veroorzaken.

Door langdurige activatie van de spieren valt men terug op deze patronen en is iemand niet in staat de spieren te ontspannen. Het gebruik van MFB bij computerwerk gerelateerde nek- en schouderklachten (CWGNSK), zou er volgens deze hypothese voor zorgen dat de spier-activatie patronen normaliseren en daardoor een efficiëntere ontspanning in de spieren veroorzaken. De hypothese stelt dat hierdoor de pijn in de spieren zal afnemen. Experimentele onderzoeken met gezonde proefpersonen wijzen al uit dat MFB bij computerwerk, op de nek en schouder regio inderdaad een vermindering in spierspanning teweeg brengt.

Samengevat: De myofeedback zorgt ervoor dat de patiënt leert zijn spieren te ontspannen in de werkhouding, waardoor er pauze komt in de langdurige activatie van de spieren. Hierdoor is er minder kans op beschadiging en zouden

klachten moeten afnemen.

Protocol

Dit protocol wordt gebruikt bij mensen met CWGNSK. Het protocol is een aanvulling op de standaard fysiotherapeutische behandeling en neemt 5-10 minuten in beslag. Het protocol bestaat uit een onderzoek met verschillende gradaties en een overzicht behandelvormen welke toegepast worden afhankelijk van de uitkomsten van het onderzoek. Het protocol is samengesteld uit een protocol voor myofeedback bij RSI uit 1997 van Peper en ervaring van Nanda Wismeijer en aangepast voor gebruik in de Fysiotherapie Praktijk Wittevrouwen. Er wordt gebruik gemaakt van de Myotrack®.

Er wordt 1 behandelingsafpraak besteed aan het onderzoek. In behandeling 2 t/m 5 zullen oefenvormen uit het protocol gebruikt worden. De behandelingen worden 1 maal per week gegeven in een tijdsperiode van 6 weken.

"Er werd een duidelijke relatie gevonden tussen de intensiteit van zonlicht en de wereldwijde prevalentie van ADHD"

Lezingen Algemene Leden Vergadering, vervolg

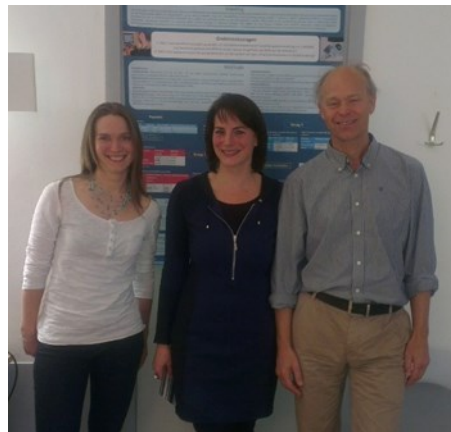
Adviezen m.b.t. werk:

- Zorg voor een goede werkplek.
- Geen laptop! Als wel een laptop wordt gebruikt, dan een los toetsenbord (€10,- bij mediamarkt) en muis. Laptop op verhoging en van je af, 10 cm van vingertoppen af bij gestrekte armen.
- Zorg voor regelmatige afwisseling werkzaamheden. (printen, water/koffie halen, toiletgang)
- Zorg voor regelmatige pauze momenten; via computergestuurde pauze programma's of wekker in outlook/telefoon.
- Neem regelmatig (elke 5-10 minuten) minimaal 15-30 seconden écht pauze. Ontspannen houding aannemen, en ga pas door als dat lukt (via MFB oefenen).
- Neem regelmatig (elk uur) pauzes met bewegen van armen, hoofd, schouders. Ga evt. ook staan/lopen.
- Wisseling van houding kan ook prettig zijn. Sommige mensen hebben 'sta bureaus'. Bij elke houding gaat het erom ontspannen momenten in te lassen en dat in elke houding langdurige aanspanning voor klachten kan zorgen.

Vanuit de groep kwamen een paar vragen en opmerkingen:

- Spieren die gemeten zijn: m. trapezius, m. scalenii, m. levator.
- Afhankelijk van de gemeten spanning, volgt behandeling van een spier.
- De hoek van de elleboog als je achter de PC zit: liever 130 graden dan 110.
- Is er een verschil gevonden in het onderzoek bij de groepen met MFB en de controlegroep (zonder MFB)? Ja, een significant verschil. De groepsgrootte was 7 MFB en 9 controle personen. Het opmerkelijke is dat het aantal uren achter de PC niet uitmaakt.
- Een goede buikademhaling ontspant de 'aanvalshouding' achter de PC.
- Verder onderzoek naar follow-up is noodzakelijk, om te kijken of mensen langer klachtenvrij blijven. Het gebruik maken van reminders in je (Outlook) agenda of op mobiel (ook Apps zoals Mindfulness clock en een adempacer) helpen daarbij. Een rol voor e-health?
- Het zou interessant zijn om ook de motivatie te meten.
- Werkpleksimulatie: je werkhouding uitproberen met MFB, een foto mee laten brengen, stukje laten typen (zoals in Marjets onderzoek). Mensen denken vaak dat ze ontspannen zitten maar dat blijkt niet zo te zijn.
- Artikel Pieter: van alle nek-schouderklachten blijkt de helft werkgerelateerd.

Meer informatie over het protocol en de artikelen van Erik Peper zijn te lezen op het besloten deel voor leden op de website van de BVN.



Marjet, Mary en Pieter met op de achtergrond de poster van het protocol van Marjet.

"Whereas neurofeedback has long-term effects by increasing the synaptic strength within this network"

Audio Visuele Entrainment (AVE) bij slaapproblemen

AVE is een vorm van hersentraining, waarbij de hersenen in een andere staat gebracht worden door middel van toon- en lichtstimulatie. De methode wordt toegepast bij klachten, die veroorzaakt worden door een disbalans in de hersengolven, zoals het geval is bij een te druk of juist een te weinig actief brein. Ook slaapproblemen kunnen ontstaan door een disbalans in hersengolven. Om die reden zou je verwachten dat het in balans brengen van de hersenen positief zou kunnen werken bij de behandeling van slaapproblemen. Van hersentraining via neurofeedback is aangetoond dat slaapproblemen kunnen verbeteren. De effectiviteit van AVE als hersentraining bij slaapproblemen is echter slecht onderzocht, wat niet wil zeggen dat de methode niet zou kunnen werken. De apparatuur bevat diverse audiovisuele stimulatieprogramma's voor slaapverbetering.

In deze presentatie wordt uitgelegd wat AVE inhoudt, hoe disbalans in de hersenen kan leiden tot slaapproblemen en welke AVE programma's ingezet kunnen worden voor behandeling van slaapproblemen. Aan de hand van casuïstiek wordt getoond hoe een AVE behandeling bij slaapproblemen in zijn werk gaat.

Tot slot wordt nog kort aandacht besteed aan vrij verkrijgbare apps, die via toonstimulatie (binaural beats en witte ruis) een bijdrage kunnen leveren bij de behandeling van slaapproblemen.

Danielle Matto

Daniëlle Matto is opgeleid als neuropsycholoog, eerstelijnspsycholoog, CSR stress coach, neurofeedback-, AVE- en biofeedback therapeut. Sinds 2005 is Daniëlle vrij gevestigd in Amersfoort. In haar praktijk "Kracht door balans" behandelt zij cliënten via een combinatie van psychologische technieken, AVE en biofeedback. Naast haar werk als therapeut is Daniëlle docent biofeedback en lid van de Advisory board van de Biofeedback Foundation of Europe. Ze is lid van het NIP (Ned. Instituut voor psychologen), NVPA (Ned. Vereniging van Psychologen en Agogen, BVN (Biofeedback Vereniging Nederland) en van de ISMA (International Stress Management Association).

"Schrijf je [hier](#) in voor deelname aan het congres"

De meerwaarde van QEEG binnen de neurofeedback

Neurofeedback wordt op steeds grotere schaal toegepast in klinieken en praktijken. De effectiviteit van behandelingen zoals neurofeedback wordt traditioneel bottom-up, via fundamentele studies, en top-down, via effectstudies, onderzocht. Er ontstaan echter steeds meer initiatieven om effectiviteit binnen de behandelinstellingen zelf te onderzoeken. Dit gebeurt door het constant en gestructureerd verzamelen van data van voormetingen en intakes, behandelingen en nametingen.

Neurofeedback is bij uitstek geschikt om dit soort observationele studies uit te voeren. De behandeling is gebaseerd op kwantificatie van EEG's, waardoor behandelingen als ruwe EEG-metingen en QEEG-uitkomsten kunnen worden opgeslagen. De effecten van neurofeedback op hersenniveau kunnen hierdoor vergeleken worden met effecten op gedrag-niveau en klachtniveau. Bovendien kunnen effecten binnen een behandeling op hersenniveau worden geëvalueerd.

Het praktijkennetwerk van Biometrisch Centrum voert samen met Zuyd Hogeschool, opleiding Biometrie, een observationele studie uit om de effecten van neurofeedback op bovenstaande manier te onderzoeken. Tijdens deze voordracht worden de eerste resultaten hiervan gepresenteerd, waarbij de nadruk zal liggen op de meerwaarde van QEEG binnen deze observationele opzet. Als voorbeeld zullen QEEG-patronen bij slaapproblematiek worden gebruikt, die tot nieuwe inzichten voor de mogelijkheden van neurofeedback-behandeling hebben geleid.

Björn Crüts, Biometrisch Centrum, Brainmarker

Ramona Blankers, opleiding Biometrie, Zuyd Hogeschool

“Neurofeedback is bij uitstek geschikt om dit soort observationele studies uit te voeren”

De relatie tussen yoga, yoga Nidra, powernapping, biofeedback en neurofeedback

Langdurige slaapproblemen kunnen een sterk versturende invloed hebben op de fysiologie van de persoon. Dit kan resulteren in verstoorde- en gedragsmatige geconditioneerde patronen die het slaapprobleem in stand houden.. Het brein krijgt moeite om op het juiste moment terug te schakelen.

De vorige sprekers toonden al aan dat neurofeedbacktherapie kan helpen in het weer in de pas brengen van het brein.

De spreker verkent, aan de hand van literatuuronderzoek en persoonlijk onderzoek, of yoga, yoga nidra en powernapping ondersteunend kunnen werken om het effect van de biofeed- en neurofeedbackbehandelingen te versterken.

Peter Vaessen, biofeedbacktherapeut

Voorheen psychosomatisch fysiotherapeut.

Werkt sinds 2009 in zijn praktijk “Vivere-Petere-Est” te Dordrecht.

Hij behandelt uitsluitend mensen met slaapproblemen en is als docent verbonden aan de cursus “Slaap en Slaapproblemen van de Biofeedbackopleidingen”.

Hij is lid van de BVN (Biofeedbackvereniging Nederland), CSR en ISMA

Voorzitter: Pieter Holtland
Penningmeester: Eveline Kempenaar
Secretaris: Anita van Duijne
Bestuurslid: Jorn Hogeweg
Bestuurslid: Marina Boeijen

Secretariaat:
Amaliastein 84
4133 HD Vianen
Kamer van Koophandel:
54752248

E-mail: info@biofeedbackvereniging.nl



Wilt u ook lid worden van Biofeedback Vereniging Nederland?

Meldt u dan aan als lid via de [website](#)

Alvast bedankt!

Pieter, Eveline, Anita, Jorn, Marina

Praktische informatie

- Datum:** 22 maart 2014
- Locatie:** DE OBSERVANT, Stadhuisplein 7, 3811 LM Amersfoort 033-4451654
- Kosten:** Voor leden BVN € 50,- en niet leden € 85,-
Dit is inclusief lunch en koffie/thee tijdens de pauzes
- Let op:** Er is een beperkte deelname en leden krijgen voorrang !
- Aanmelding** Bij het secretariaat: info@biofeedbackvereniging.nl of de [website](#) onder vermelding van naam, adres, telefoonnummer
U kunt zich inschrijven tot 1 maart 2014
Bij afmelding na 1 maart is men het gehele bedrag verschuldigd.
- Plaatsing** Op volgorde van betaling op rek.nr.NL59ABNA0523427115 t.n.v.
Penningmeester Biofeedback Vereniging Nederland te Vianen.
- Registratie** BCIA registratiepunten worden aangevraagd.
Registratiepunten voor BVN worden toegekend