

Samenvatting casus door ria de jeu, postcode:6836 EP e-mail: cesardejeu@planet.nl

Vrouw, leeftijd 41 jaar. Gehuwd.
6 maal adem- en ontspanningstherapie in 4 maanden

klachten/probleemstelling

1 hoofdpijn
2 migraine
3 prikkelbaar
4 drukte in hoofd
5 vermoeidheid
NVL aanvang, 4,
ATL aanvang, 39,
MARM nvt (niet gedaan)

Diagnose: neuroloog, april 2014

Rubricering klacht:

spanningsgerelateerde klachten problemen zonder specifieke oorzaak, hoofdpijn, 1.5

Onderzoek, therapie

Onderzoeken in klachten spanningsgebonden zijn.

Verloop in tijd

Sinds zij in Nederland is woont zijn klachten van hoofdpijn (zij is Braziliaanse en aldaar geadopteerd door Nederlandse ouders). Naar eigen zeggen functioneert zij goed in dagelijks leven, echter zij moest werk meermaals verzuimen vanwege dat intensiteit en frequentie van klachten toenamen.

Andere ziekte

* neigt naar emotie eten

* schildklier werkt te traag

Ingang: instructies

Zit voeten drukken, aandachtonderkant en stand gewicht verschuiven

Zijn geautomatiseerd in haar dagelijkse bestaan.. Het werkt als een alarmbel is zich sneller bewust van fysieke spanningen. Bij opkomende spanningen heeft ze zich aangeleerd {*aandacht naar binnen, effe op uitademing voeten drukken, of voelen hoe mijn contact met de grond is*}Vanuit een meer ""ontspannen"" gevoel en zelfbewustzijn hebben reageert zij nu op haar omgeving.

Processen

Verwijzing: neuroloog,

Diagnose: migraine met spierspannings hoofdpijn.

Vraagstelling oefentherapie t.a.v.

nek/hoofd/schouders, graag ook oefeningen voor thuis en achter pc.

Eerdere behandelingen voor dezelfde klachten:

Diverse malen fysiotherapie

Effect na proef 4x (verbeterd	Effect aan eind tov begin Verdwenen
--------------------------------	-------------------------------------

Licht verbeterd	Verdwenen
-----------------	-----------

onveranderd	Sterk verbeterd
-------------	-----------------

onveranderd	Sterk verbeterd
-------------	-----------------

Onveranderd	Verdwenen
-------------	-----------

21	2
----	---

37	8
----	---

Beperkende voorwaarden:

Somatisch:

Verhoogde spierspanning schouder-/nek musculatuur

Psychisch:

* onvervulde kinderwens.

* moeite met de Nederlandse Cultuur

Sociaal:

Zichzelf altijd moeten bewijzen. Dit ingegeven vanuit haar "buitenlandse" zijn. De beste "moeten" zijn, de hardste werkster, nooit neen zeggen en voldoen aan verwachtingspatronen van de ander

Noot einde therapie:

S. heeft geleerd van "harde werker" en "zichzelf te moeten bewijzen", hetgeen haar veel energie en spanning leverde. Zij heeft dit omgezet, naar "S. mag er zijn, ze mag zijn wie ze is". Met succes vanuit haar "eigen zijn en persoon", grenzen aangegeven aan haar omgeving". De voorheen, "zelf opgelegde/ontstane beperkende voorwaarden" zijn hiermede opgeven.

Einde therapie bleek zij zwanger.

Ingang: handgrepen

Hoofd houden in zit

gaf met name thoracaal meer mobiliteit, de breedte adem werd vergroot. (werd thuis geoefend met zit voor/achter)

VTO Oefenfrequentie:

dagelijks door de dag heen

Generalisatie Rust:

zij kwam meer bij haar innerlijke zelf,

Voordelen:

vanuit een eigen zijn, de S. mogen zijn, herstelde zij van "dwang" zichzelf te moeten bewijzen. Kon van eigen zijn op omgeving reageren.

Actie: zit voeten drukken en zit voor en achter.

Nadelen: geen

** Cognitieve herstructurering*

S. ervaarde in Nederland dat zij als “buitenlandse” meer haar best moest doen om zich te bewijzen. Harder te werken en te voldoen aan “verwachtingspatronen en “vermeende verwachtingspatronen”. Dit uitte zich zowel op werk als privé (familie). *Door de instructies leerde zij de aandacht te verschuiven en meer bij haar innerlijke zelf te komen. Dit gaf aanvankelijk toch nog de nodige spanning. Om ineens zichzelf te mogen zijn is best spannend. In loop van het proces merkte zij dat de omgeving positief reageerde (complimenten van collega, (“S. hoe doe je dat”)) Ook privé werden forse stappen gezet, dusdanig dat zij krachtig genoeg werd familiebezoeken aan te gaan, en zelfs het proces van zwanger worden, met hulp van buitenaf, bespreekbaar te maken en proces in te gaan.*

** Spanningsvermindering .*

Na het oefenen voelde zij zich rustiger, prettiger meer zichzelf. Zij paste dit in dagelijkse leven toe, door meermaals per dag de aandacht naar binnen te brengen. Zij werd zich bewuster van fysieke en mentale spanningen. Ongewenste spanningen kon zij reduceren.

Conclusie:

Klachten lijken in hoge mate spanningsgebonden. Naar mate de interne zelfregulatie toenam groeide het zelfbewustzijn en blijken de beperkende voorwaarden minder relevant te zijn.

Ongewild legde zij de lat hoog voor haar, vanwege “het buitenlandse” zijn, het zichzelf “dubbel te moeten bewijzen. In verloop van therapie periode heeft zij stappen gewijs geleerd zich zelf te mogen zijn, haar gemoedstoestand veranderde van “strijdbare” vol temperament naar de S., met een zachtere en lieve uitstraling. Zij leerde haar grenzen stellen aan haar omgeving vanuit de “nieuwe” echte S. Zij oogste bewondering zeker op werk.

Commentaar Jan van Dixhoorn

In processen zie ik vanaf het begin verandering van haar gedachten (cognitieve herstructurering). De verandering in haar gemoedstoestand (lieve glimlach, zachter gezicht) zou je onder herstel kunnen benoemen. Ze laat de instructies echt binnenkomen, dat is een teken van gezonde, interne zelfregulatie en dat is de reden dat ze zo sterk kan reageren, haar gedrag gaat veranderen en haar instelling wijzigt. Heel goed en mooi beschreven!

Al met al heb je een mooie casus gemaakt. Zou jij akkoord zijn dat we de samenvatting en het behandelverloop eventueel als lesmateriaal gebruiken voor een nascholing (onder behandelaren, in vertrouwen)??

Respons Ria de Jeu

Uiteraard ben ik akkoord dat je de casus gebruikt als lesmateriaal. Zij is destijds akkoord gegaan dat zij een “casus” werd, dus volgens mij ook met verkorte versie op internet (onherkenbaar), ik zal haar bellen.

Mij persoonlijk heeft het bijzonder gepakt dat de kindervens mede ingegeven was omdat zij geadopteerd was en dus op “niemand” leek. Ik had er nog nooit bij stil gestaan dat

** lichaamsbewustwording*

zij is zich bewuster geworden van eigen zijn t.o.v. omgeving. Met behulp van de lijst VOER kan zij beter benoemen hoe zij zich voelt. Zij werd zich bewust wat er werkelijk in lichaam speelde.

** functioneel ademen:*

Rustiger, beter voelbaar makkelijker meer vanzelf

** functioneel bewegen:*

Zij staat en zit steviger. Is zich bewust van steunpunten. Schouders meer ontspannen hoofdpijn is verdwenen.

** herstel van evenwicht*

Zij heeft een verander proces ondergaan, in denken, was zij eerst de buitenlandse, nu is zij onderdeel van de “maatschappij” zij mag zijn wie ze is en behoeft zich niet meer te bewijzen. Zij reageert meer vanuit eigen zijn op omgeving.

niveau van overspanning, in begin en aan einde:

bij aanvang van therapie was S. behoorlijk uit balans: *nee, ze had veel klachten, maar de oefeningen lukten van begin af aan goed: ze had dus een gezonde interne zelfregulatie*

Einde therapie: volledig in balans

Follow up: zie onder.

adoptiekinderen ook met dit probleem kunnen zitten. Zij heeft fantastische ouders en groeide op in fijn gezin.

Het trieste is wel, dat zij na een zwangerschap van ruim drie maanden, een miskraam kreeg. Zij was toen inmiddels uit behandeling. Zij ging naar Brazilië om haar Nederlandse huwelijk in Brazilië in de kerk te laten bezegelen, aldaar met haar familie. De laatste dag daar kreeg zij een miskraam. Zij is toen tijdelijk terug geweest bij mij. Zij ging weer het hele traject in van zwanger worden, dit keer mislukte de terugplaatsing. Daarna is ze weer het hele traject voor de derde keer ingegaan. Toen werd haar man ernstig ziek.

Het hernieuwde contact, was er al bij de 2e poging zwanger te worden en bleek in het verloop niet meer nodig. Uit het oog verloren. Zij heeft er vrede mee, en is blij dat haar man de ziekte /operaties heeft overleefd.

De casus heeft contact hersteld, wij gaan bijpraten onder genot van een etentje.