



Inhoud

1	Inleiding	17
1.1	Een eenvoudig voorbeeld	18
1.2	Een complex voorbeeld	19
	Deel I Klachtenbeelden	23
2	Pijn	24
2.1	Chronische lage rugpijn	24
2.1.1	Kliniek	24
2.1.2	Psychosociale factoren	25
2.1.3	fMRI-bevindingen	25
2.2	Fibromyalgie	27
2.2.1	Kliniek	27
2.2.2	Psychosociale factoren	28
2.2.3	fMRI-bevindingen	28
2.3	Prikkelbaredarmsyndroom	29
2.3.1	Kliniek	29
2.3.2	fMRI-bevindingen	30
2.4	Post-whiplashsyndroom	31
2.4.1	Kliniek	31
2.4.2	fMRI-bevindingen	32
2.5	Complex regionaal pijnsyndroom type 1 (CRPS-1)	34
2.5.1	Kliniek	34
2.5.2	fMRI-bevindingen	34

3	Vermoeidheid	36
3.1	Chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS)	36
3.1.1	fMRI-bevindingen	36
3.2	Overspannenheid en burnout	37
3.2.1	Kliniek	37
4	Stemmingsstoornissen	38
4.1	Depressie	38
4.1.1	Kliniek	38
4.1.2	fMRI-bevindingen	38
4.2	Angst	39
4.2.1	Kliniek	39
4.2.2	fMRI-bevindingen	40
4.3	Paniekstoornis	40
4.3.1	Kliniek	40
4.3.2	fMRI-bevindingen	40
5	Limbische disfuncties	42
Deel II Het limbisch systeem, centrum van emotie en motivatie		43
6	Geschiedenis	45
7	Hersengebieden	48
7.1	Amygdala	48
7.1.1	Oude kernen	48
7.1.2	Nieuwe kernen	49
7.2	Hippocampus	51
7.2.1	Oude geheugen	51
7.2.2	Nieuwe geheugen	51
7.3	Gyrus cinguli	52
7.3.1	Onderverdeling van de gyrus cinguli	53
7.4	Insula	55
7.5	Prefrontale cortex	57
7.6	Orbitofrontale cortex	60

7.6.1	Waardeverlening en echtheid	60
7.7	Hypothalamus	61
7.8	Accumbens	62
7.9	Vagus	62
7.9.1	Affectfunctie van de vagus	63
7.10	Autonoom zenuwstelsel	64
7.11	Terugblik	65
Deel III Limbische functies		67
8	Inleiding	68
8.1	Het limbisch systeem	68
8.2	Gezonde limbische functies	69
8.3	Aangrijpingspunten voor SOLK	70
9	Emotiesysteem	71
9.1	Algemene aspecten	71
9.1.1	Definitie	71
9.1.2	Kenmerken	71
9.1.3	Enkele belangrijke emotietheorieën	72
9.1.4	Hiërarchie van emotie	74
9.2	Niveau 1 Affecten en emoties	75
9.2.1	Affecten	75
9.3	Niveau2 Emotievorming	80
9.3.1	Hiërarchische opbouw	80
9.3.2	Specifieke contextgebonden prikkels	81
9.4	Niveau 3 Emotieregulatie	84
10	Gevoelssysteem	91
10.1	Algemeen	91
10.1.1	Gevoel als emotie	91
10.1.2	Gevoel als tastsensatie	91
10.1.3	Gevoel als lichaamsgevoel	91
10.2	Spanning en stemming	92
10.2.1	Spanning	92

10.2.2 Stemming	93
11 Pijnsysteem	95
11.1 Inleiding	95
11.2 Pijnregistratiesysteem	95
11.2.1 Perifeer in de huid	95
11.2.2 Ionkanalen	96
11.2.3 Receptoren	96
11.2.4 Pijnvezels	96
11.2.5 Achterhoorn	97
11.2.6 Opstijgende banen	97
11.2.7 Afdalende baan	97
11.2.8 Insula en pijngewaarwording	98
11.2.9 Cerebrale representatie van pijn	98
11.3 Pijnregulatiesysteem	99
11.3.1 Pijn en emotie	99
11.3.2 Het genugebied en pijn	100
11.3.3 Pijn, placebo en hypnose	100
11.3.4 Pijn en prefrontale pijnregulatie	102
11.3.5 Sensitatie	103
12 Aandriftsysteem	105
12.1 Energie en motivatie	105
12.2 Vermoeidheid	106
12.3 Aandriftcontrolesysteem	107
13 Aandachtssysteem	108
13.1 Inleiding	108
13.2 Monitorfunctie	109
13.3 Bewustzijn	110
14 Geheugen	112
14.1 Inprenten, vastleggen en zich herinneren	112
14.2 Episodisch geheugen	112
14.3 Vergeetachtigheid	113

15	Autonoom zenuwstelsel	115
15.1	Twee systemen	115
15.2	Relaxatie	115
15.3	Ademhaling	116
15.4	Spanning	116
16	Proprioceptie	118
16.1	Alfa- en gammasysteem	118
16.2	Hypertonie	118
16.3	Psychologische factoren	119
16.4	Behandeling	119
17	Wat betekent deze kennis nu voor de behandeling?	121
 Deel IV Limbische verklaring		 123
18	Verklaringen	124
18.1	Arousal	124
18.2	Hypothalamus-hypofyse-bijnieras (Engels: HPA-as)	125
18.3	Psychoneuro-immunologie (PNI)	125
18.4	Aandacht	126
18.5	Allostasis	127
18.6	Interoceptie	127
18.7	Psychiatrie	128
18.8	Systeem	128
18.9	Samenvatting	129
19	SOLK-overeenkomsten en limbisch disfunctioneren	130
19.1	Argumenten	130
20	SOLK en disfunctionele emotie	132
20.1	Waar werkt de emotie in het limbisch systeem?	132
20.1.1	Genugebied als het centraal station voor emotie	132
20.2	Hoe werkt de emotie in het limbisch systeem?	134
20.2.1	Sensitisatie	134

20.3 Welke emotie wordt een pathogene emotie?	136
20.3.1 Limbische verklaring	137
20.3.2 Waar komt de pathogene emotie vandaan?	137
20.4 Van de geest naar het lichaam: een sluitende verklaring	140
Deel V Stressortherapie	141
21 Stressortherapie: algemene aspecten	142
21.1 Life events en daily hassles	142
21.2 Hints	143
21.3 Vissen in troebel water of vissen vangen	144
21.4 SCEGS	144
21.5 Negatief zelfbeeld (nZ)	145
21.6 Veerkracht en positieve psychologie	147
21.7 CEG-psychologie	148
22 Afstemmingsaspecten	151
22.1 Inleiding	151
22.2 Rapport	151
22.3 Communicatiepatronen	152
22.4 Complexiteitsindeling	153
22.5 Gelaagdheid van de psyche	153
23 Stressordetectie	155
23.1 Inleiding	155
23.2 Stappen	156
23.2.1 Stap 1 Klachtgeschiedenis	156
23.2.2 Stap 2 Klachtverklaring	157
23.2.3 Stap 3 Psycho-educatie	157
23.2.4 Stap 4 Stressoorzaak	157
23.2.5 Stap 5 Persoonlijk maken	160
23.2.6 Stap 6 Toegangsvormen	160
23.2.7 Stap 7 Vaststellen	163
23.2.8 Stap 8 Preventie: voorkomen van een recidief en reageren met gezond verstand bij dagelijkse zorgen	163

24 Stressorneutralisatie	165
24.1 CEG-interventies	165
24.2 Werkingsmechanismen van de psyche	166
24.3 Behandelproces	167
24.4 Zakendoen met emotie	168
24.5 Reattributie en inzicht	169
24.6 Uitspreken en verwerking	170
24.7 Veranderen	171
24.8 Weerstand	171
24.9 Evaluatie	173
25 Praktijkvoorbeelden	175
25.1 Behandeling Cx1	175
25.2 Behandeling Cx2	176
25.3 Behandeling Cx3	177
25.3.1 Speciale aandachtspunten	178
25.4 Praktijkgesprek gericht op stressor	179
25.4.1 Anamnese	180
25.4.2 Hulpvraag	183
25.4.3 Behandeling	183
26 Epiloog	185
Deel VI Aanhangsel	187
27 Onderzoek	188
27.1 Omgeving van het onderzoek	188
27.1.1 Evidence-based onderzoek	188
27.1.2 Effectiviteit	188
27.1.3 Paramedisch onderzoek	188
27.1.4 Werkzame factoren	189
27.2 Observationeel onderzoek	190
27.2.1 Inleiding	190
27.2.2 Methode	192
27.2.3 Resultaten	194

27.2.4 Discussie	199
27.2.5 Aanbevelingen	201
27.2.6 Dankzegging	202
28 Afkortingen	203
29 Literatuur	205