



Folder

Lichamelijke klachten bij PTSS

Inleiding

Posttraumatische stressstoornis (PTSS) is vooral bekend om zijn emotionele en mentale symptomen, zoals herbelevingen, nachtmerries en verhoogde alertheid. Wat minder bekend is, is dat PTSS ook gepaard kan gaan met verschillende lichamelijke klachten. Deze fysieke symptomen kunnen net zo ingrijpend zijn als de psychologische symptomen en hebben vaak een grote invloed op het dagelijks functioneren. In deze folder leggen we uit welke lichamelijke klachten kunnen optreden bij PTSS, waarom deze klachten ontstaan, en hoe ze kunnen worden aangepakt.

Hoe verbindt PTSS zich met lichamelijke klachten?

PTSS ontstaat na het meemaken van een traumatische gebeurtenis. Het lichaam reageert hierop met een "vecht of vlucht" respons, waarbij stresshormonen zoals adrenaline en cortisol worden vrijgegeven. Wanneer iemand langdurig PTSS symptomen ervaart, blijft het lichaam in een verhoogde staat van paraatheid, wat kan leiden tot allerlei fysieke klachten. Daarnaast kunnen trauma's zich "vastzetten" in het lichaam, wat zorgt voor chronische spanning en pijn.

Veelvoorkomende lichamelijke klachten bij PTSS

1. Chronische vermoeidheid

Veel mensen met PTSS ervaren constante vermoeidheid, zelfs na voldoende slaap. Dit komt omdat het lichaam voortdurend alert is, wat veel energie kost. De voortdurende hyperactiviteit van het zenuwstelsel kan leiden tot uitputting en een gevoel van mentale en fysieke uitputting.

Wat te doen?: Rust, ontspanningsoefeningen en voldoende slaap zijn belangrijk. In sommige gevallen kan een slaaptherapeut helpen bij het verbeteren van de slaapkwaliteit.

2. Spierspanning en pijn

Spanning in de spieren, vooral in de nek, schouders en rug, is een veelvoorkomende klacht bij mensen met PTSS. Deze spanning kan leiden tot hoofdpijn, rugpijn en pijn in de gewrichten. Mensen met PTSS zijn vaak onbewust gespannen omdat hun lichaam in een voortdurende staat van paraatheid verkeert.

Wat te doen?: Oefeningen zoals yoga, stretchen en massages kunnen helpen om de spanning in de spieren te verlichten. Ook ontspanningstechnieken zoals ademhalingsoefeningen kunnen bijdragen aan het verminderen van spierspanning.

3. Spijsverteringsproblemen

PTSS kan ook de spijsvertering beïnvloeden. Veel mensen ervaren maagklachten, zoals buikpijn, diarree of constipatie. Dit komt omdat de stresshormonen die worden vrijgegeven tijdens angstige momenten de spijsvertering kunnen vertragen of juist versnellen.

Wat te doen?: Het kan helpen om regelmatige maaltijden te eten en stress te verminderen met ontspanningstechnieken. In sommige gevallen kan het raadzaam zijn om een diëtist of arts te raadplegen.

4. Hartkloppingen en hoge bloeddruk

Mensen met PTSS ervaren vaak hartkloppingen of een versnelde hartslag. Dit is het gevolg van de voortdurende activatie van het sympathische zenuwstelsel. Langdurige stress kan ook bijdragen aan een verhoogde bloeddruk, wat op de lange termijn schadelijk kan zijn voor het hart.

Wat te doen?: Regelmatige lichaamsbeweging, meditatie en ademhalingsoefeningen kunnen helpen om de hartslag en bloeddruk te verlagen. Bij aanhoudende klachten is het verstandig een arts te raadplegen.

5. Chronische pijn

PTSS patiënten kunnen lijden aan onverklaarbare chronische pijn, zoals fibromyalgie of pijn in de ledematen. Deze pijn kan zonder duidelijke fysieke oorzaak optreden en wordt vaak veroorzaakt door de voortdurende activatie van het zenuwstelsel.

Wat te doen?: Pijnbestrijding, fysiotherapie en therapieën die gericht zijn op trauma kunnen helpen bij het verminderen van chronische pijn.

6. Ademhalingsproblemen

Mensen met PTSS hebben vaak last van kortademigheid of een beklemmend gevoel op de borst. Dit kan een symptoom zijn van angstaanvallen of hyperventilatie. Het lichaam reageert alsof het zich voortdurend in een gevaarlijke situatie bevindt, wat leidt tot snelle ademhaling en spanning in de borstkas.

Wat te doen?: Ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken kunnen helpen om de ademhaling te reguleren. In sommige gevallen kan therapie nodig zijn om de angst te verminderen die deze ademhalingsproblemen veroorzaakt.

7. Immuunsysteemproblemen

Chronische stress kan het immuunsysteem verzwakken, wat betekent dat mensen met PTSS vatbaarder zijn voor infecties en ziekten. Langdurige stress onderdrukt de natuurlijke afweer van het lichaam, waardoor mensen vaker ziek worden of langer nodig hebben om te herstellen.

Wat te doen?: Zorg voor voldoende rust, een gezond dieet en regelmatige lichaamsbeweging om je immuunsysteem te versterken. Het kan ook helpen om regelmatig de huisarts te bezoeken voor controle van de algehele gezondheid.

Hoe kunnen deze klachten worden aangepakt?

De behandeling van de lichamelijke klachten die gepaard gaan met PTSS moet zowel lichamelijk als psychisch gericht zijn. Een holistische aanpak kan helpen om zowel de mentale als fysieke symptomen te verminderen.

1. Psychotherapie

Therapieën zoals cognitieve gedragstherapie (CGT), prolonged exposure (PE) of EMDR kunnen helpen om het onderliggende trauma aan te pakken. Dit kan leiden tot een vermindering van de fysieke symptomen, aangezien het lichaam niet langer in een constante staat van paraatheid verkeert.

2. Fysiotherapie en ontspanningstechnieken

Fysiotherapie kan helpen bij het verlichten van spierspanning en chronische pijn. Ontspanningstechnieken zoals yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen kunnen het lichaam helpen om tot rust te komen en de stressreacties te verminderen.

3. Lichaamsgerichte therapieën

Sommige cliënten vinden baat bij lichaamsgerichte therapieën zoals somatic experiencing of traumasensitive yoga, die zich richten op het loslaten van spanning en het verwerken van trauma via het lichaam.

4. Medicatie

In sommige gevallen kan medicatie nodig zijn om symptomen zoals angst, depressie of slapeloosheid te beheersen. Een arts kan helpen bepalen of medicatie een nuttige aanvulling is op andere behandelingen.

Conclusie

PTSS kan een grote impact hebben op zowel de geest als het lichaam. Fysieke klachten zoals vermoeidheid, spierspanning, spijsverteringsproblemen en chronische pijn zijn vaak gerelateerd aan de stress en angst die gepaard gaan met PTSS. Het is belangrijk om deze klachten serieus te nemen en een geïntegreerde behandeling te overwegen die zowel het lichaam als de geest ondersteunt. Professionele hulp kan bijdragen aan een verbeterde kwaliteit van leven en het herstel van zowel fysieke als psychische symptomen.

Wetenschappelijke bronnen en leestips

Hieronder staan enkele wetenschappelijke bronnen en leestips die zich richten op de lichamelijke klachten die kunnen optreden bij PTSS. Deze bronnen bieden inzicht in hoe trauma het lichaam beïnvloedt en welke fysieke symptomen vaak gepaard gaan met PTSS.

1. Van der Kolk, B. A. (1994). **The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress**

Deze klassieke studie van Bessel van der Kolk bespreekt hoe trauma zowel mentale als lichamelijke gevolgen kan hebben. Hij beschrijft hoe lichamelijke klachten, zoals spierpijn, spijsverteringsproblemen en chronische pijn, vaak voorkomen bij mensen met PTSS en hoe het lichaam trauma opslaat.

- Van der Kolk, B. A. (1994). *The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress*. *Harvard Review of Psychiatry*, 1(5), 253-265.

2. Schnurr, P. P., & Green, B. L. (2004). **Understanding relationships among trauma, post-traumatic stress disorder, and health outcomes**

Deze studie biedt een overzicht van het verband tussen PTSS en gezondheidsproblemen. De auteurs beschrijven hoe PTSS kan leiden tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, spijsverteringsklachten en chronische pijnklachten.

- Schnurr, P. P., & Green, B. L. (2004). *Understanding relationships among trauma, post-traumatic stress disorder, and health outcomes*. *Advanced Psychosomatic Medicine*, 24, 27-50.

3. Katon, W., & Roy-Byrne, P. (2005). **Anxiety disorders: Association with medical conditions and treatment implications**

In deze studie onderzoeken Katon en Roy-Byrne het verband tussen angststoornissen, waaronder PTSS, en lichamelijke klachten. Zij bespreken hoe PTSS kan leiden tot lichamelijke symptomen zoals hoofdpijn, spierspanning en maagklachten, en gaan in op de behandeling van deze symptomen.

- Katon, W., & Roy-Byrne, P. (2005). *Anxiety disorders: Association with medical conditions and treatment implications*. *Annals of Internal Medicine*, 142(10), 776-784.

4. O'Toole, B. I., & Catts, S. V. (2008). **Trauma, PTSD, and physical health: An epidemiological study of Australian Vietnam veterans**

Deze epidemiologische studie onder Vietnam-veteranen laat zien hoe PTSS geassocieerd is met een breed scala aan lichamelijke klachten, waaronder chronische pijn en cardiovasculaire problemen. Dit onderzoek illustreert het langdurige effect van PTSS op de lichamelijke gezondheid.

- O'Toole, B. I., & Catts, S. V. (2008). *Trauma, PTSD, and physical health: An epidemiological study of Australian Vietnam veterans*. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(1), 33-40.

5. Coughlin, S. S. (2011). **Post-traumatic stress disorder and cardiovascular disease**

Deze studie onderzoekt het verhoogde risico op hart- en vaatziekten bij mensen met PTSS. Het laat zien hoe de stressreacties bij PTSS, zoals een verhoogde hartslag en bloeddruk, kunnen bijdragen aan cardiovasculaire problemen.

- Coughlin, S. S. (2011). *Post-traumatic stress disorder and cardiovascular disease*. *Open Cardiovascular Medicine Journal*, 5, 164-170.

Leestips

1. “Herstellen van trauma: Een praktische gids voor het verwerken van ingrijpende ervaringen” - Annemiek Nootboom

Nootboom beschrijft de lichamelijke reacties op trauma en biedt concrete stappen om met deze klachten om te gaan. Ze bespreekt hoe PTSS fysieke symptomen zoals spierspanning, slaapproblemen en hoofdpijn kan veroorzaken, en biedt praktische oefeningen voor herstel.

2. “Het lichaam vertelt” - James Pennebaker

Pennebaker legt uit hoe lichamelijke klachten vaak een weerspiegeling zijn van emotionele pijn en onuitgesproken trauma. Dit boek biedt inzicht in hoe PTSS en andere psychische aandoeningen fysieke symptomen kunnen veroorzaken, en moedigt lezers aan om emoties te uiten voor lichamelijk en psychisch herstel.

3. “De tijger ontwaakt: helen van trauma” - Peter Levine

Levine bespreekt hoe het lichaam reageert op trauma en hoe PTSS lichamelijke klachten kan veroorzaken. Hij introduceert lichaamsgerichte technieken om het lichaam te helpen ontspannen en los te komen van de voortdurende staat van paraatheid die vaak bij PTSS hoort.

Deze bronnen geven een goed begrip van hoe PTSS lichamelijke klachten kan veroorzaken en in stand houden. Ze bieden zowel wetenschappelijke inzichten als praktische handvatten voor herstel en kunnen patiënten helpen om beter om te gaan met de fysieke gevolgen van PTSS.

