

N.B. Het kan zijn dat elementen ontbreken aan deze printversie.

# Astma verlicht door onechte adem oefening

---

⌚ 8 juni 2006

---

Astmapatiënten die ademhalingsoefeningen doen, hebben veel minder medicijnen nodig. Een neptechniek is daarbij even effectief als echte oefeningen: ontspanning en afleiding geven blijkbaar de doorslag.

Dat ontdekten Australische onderzoekers tot hun eigen verrassing. Met beide technieken namen de klachten van astmapatiënten zienderogen af, zelfs zo dat ze na acht maanden 86 procent minder luchtwegverwijdend medicijn nodig hadden. De resultaten zijn deze week online gepubliceerd in het medische tijdschrift Thorax.

Astmapatiënten krijgen vaak het advies om bij benauwdheid een speciale ademtechniek toe te passen. Ze moeten oppervlakkig door de neus ademen en de lucht dan zo lang mogelijk inhouden, om daarna weer rustig verder te ademen.

Om te bewijzen dat dit echt helpt, hebben de Australische onderzoekers deze techniek vergeleken met een namaak-ademtechniek, waarbij het vooral gaat om bewegingen van het bovenlichaam en ‘ademcontrole’ door een betere houding en ontspanning. Alle deelnemers (59 mensen met milde tot matige astmaklachten) werd gevraagd om pas een ‘pufje’ te nemen als de oefeningen geen verlichting boden.

Meteen vanaf de eerste week nam de behoefte van de patiënten aan luchtwegverwijdend medicijn sterk af, ongeacht of ze nu echte of nepoefeningen deden. Na acht maanden hadden ze 86 procent minder luchtwegverwijders nodig, en ook gebruikten ze een vier keer zo lage dosis ontstekingsremmers. De astma werd daarbij niet erger.

De Australiërs concluderen dat de adem oefeningen niet zozeer helpen vanwege de techniek zelf, maar doordat de patiënt bij benauwdheid eerst probeert te ontspannen. De onderzoekers denken niet dat de verbetering het gevolg is van de aandacht die de patiënten kregen omdat ze aan een onderzoek deelnamen. Zo’n aandachts-effect zou niet nog na acht maanden meetbaar zijn.

