

Hypnotische technieken ter vermindering van angst en pijn: een literatuuroverzicht

Ria WILLEMSEN, M D.

Dermatologe, Consulent Academisch Ziekenhuis VUB,
Bestuurslid Vlaamse Wetenschappelijke Vereniging Voor Hypnose.
E-mail: riawil@pi.be

ADRES: Dienst dermatologie AZ Vrije Universiteit Brussel,
Laarbeeklaan 101, 1090 Jette

Trefwoorden: hypnosis - hypnotic management - dental phobia - pain control

SUMMARY

Hypnosis can be a valuable technique in the management of patients who fear medical treatment. Hypnosis leads to a stronger concentration and a more focussed attention, and thus to a better acceptance and greater effectiveness of suggestions. Literature indicates that hypnotherapy can reduce pain and fear in case of dental or medical phobia. After a short review of the existing literature on the topic, the practical aspects of the hypnotic approach are explained.

Inleiding

Er bestaan een aantal modellen om hypnose te verklaren maar het blijft een complex verschijnsel, waarover nog veel controversen bestaan. Actueel neemt men aan dat in een hypnose toestand of hypnotische trance een wijziging ontstaat van de hersenactiviteit¹. De aandacht wordt gericht, minder breed doch veel intenser. De hypnosetoestand kan het best vergeleken worden met de toestand van diepe concentratie die we beleven bij het lezen van een goed boek of bij het zien van een spannende film. Nieuwe research technieken zoals PET scans konden aantonen dat hypnose leidt tot activering van andere dan de routine gebruikte hersendelen². Tijdens de hypnosetoestand zijn proefpersonen bovendien meer ontvankelijk voor suggesties die het autonome zenuwstelsel beïnvloeden.

De creativiteit gaat toenemen. Hierdoor kan men gebieden van zichzelf controleren die normaal buiten het bereik vallen van het logische, rationele en verbale bewustzijn. In experimenten werd aangetoond dat hypnotische suggesties verschillende autonome parameters kunnen beïnvloeden³. Er bestaat meer en meer bewijzen dat hypnose effectief is in de regulatie van acute en chronische pijn³. Suggesties zouden bovendien specifieke aspecten van pijn kunnen veranderen. Zelf de ervaring van een niet bestaande fantoompijn kan via hypnose beïnvloed worden⁴. Hypnotherapie blijkt tevens een pijnstillend en angstreducerend effect te bewerkstelligen tijdens diverse uiteenlopende ingrepen waaronder tandheelkundige interventies.

De indicaties waarin hypnotherapie binnen de tandheekkundige praktijk zijn erg divers⁵. De techniek kan gebruikt worden om anesthesie en analgesie te bevorderen en angst te verminderen. Hypnotische suggesties, aangebracht tijdens de tandheekkundige behandeling, kunnen de speekselvloed en de bloeding laten afnemen⁶. Ook het kokhalzen kan verbeterd worden⁷. Hypnotherapie werd beschreven in de aanpak van parodontale aandoeningen en van tandknarsen⁵.

Het gebruik van hypnose voor pijnvermindering is een belangrijke indicatie. Tandartsen zijn er zich sterk van bewust dat angst en pijn controle heel belangrijk is voor patiënten. Moderne technieken hebben ervoor gezorgd dat pijnloze tandheekkunde mogelijk is. Toch blijken patiënten vaak hun negatievere ervaringen bij de tandarts uit te vergroten. De reden voor deze overdreven angst zou volgens sommige auteurs⁸ te maken hebben met de primaire betekenis van de mond. Voor een zuigeling is dit orgaan de eerste interactiezone met de omgeving. Tevens is de mond een erotisch beladen lichaamsdeel en voor sommigen kan de orale regio een belangrijke emotionele betekenis hebben. Hierdoor zou het vooruitzicht op een tandheekkundige interventie voor sommige mensen zo extreem schrikwekkend zijn.

Literatuur aangaande hypnotherapie bij tandheekkunde

Het gebruik van hypnotische technieken als pijnstilling in tandheekkunde werd uitgebreid beschreven in de tandheekkundige tijdschriften. Een medline search (PUBMED) met de sleutelwoorden HYPNOSIS – ANESTHESIA – DENTISTRY levert niet minder dan 23 pagina's op waaronder een groot aantal klinische studies en enkele duidelijke overzichtartikels. Het aantal gecontroleerde studies blijft tot op heden gelimiteerd.

Een aantal onderzoekers konden het pijnstillende effect van hypnotische technieken duidelijk aantonen, anderen onderzochten vooral de hypnotische capaciteit van proefpersonen.

In een eerste studie werd het **preoperatief gebruik** van hypnose bestudeerd bij patiënten, gepland voor chirurgische verwijdering van de derde mandibulaire molaar⁹. De patiënten werden gerandomiseerd ("blind") in twee groepen ingedeeld. Eén groep, bestaande uit 36 patiënten, werd preoperatief behandeld met hypnose, terwijl de andere groep (33 patiënten) een niet behandelde controle groep was. De hypnotische groep kreeg tijdens de week voor de operatie een bandopname met suggesties voor een hypnotische relaxatie. De band bevatte verder posthypnotische suggesties voor genezing, herstel en een aantal adviezen ter controle van stress en pijn. De controle groep kreeg niets. De opererende chirurg wist niet tot welke groep zijn patiënt behoorde. Angst voor de operatie verminderde duidelijk in de hypnotisch behandelde groep ten opzichte van de controle

groep. Ook bleek het postoperatieve gebruik van pijnstillers veel kleiner in de hypnose groep.

In enkele studies kon het pijnstillend effect van hypnose **tijdens een locale injectie** nagekeken worden. Gokli et al ¹⁰, bestudeerden het gebruik van hypnose bij locale injecties bij 29 kinderen met een leeftijd tussen 4 en 13 jaar. Bij elk kind werd een injectie toegediend onder de begeleiding van een hypnotische techniek, vergeleken met een injectie gegeven zonder hypnose. Er werden video-sessies aangeemaakt van alle sessies. Deze toonden aan dat huilbuien significant minder terug gevonden werden wanneer hypnose toegevoegd werd. Ook de polsslag bleek lager. De leeftijdsgroep 4-6 jaar bleek het meest gebaat met de hypnotische aanpak.

In het Newcastle Dental Hospital gebeurde er bij een groep van 179 angstige kinderen een tandextractie onder locale verdoving en inhalatie sedatie ¹¹. Bij 34 kinderen kon de ingreep niet volledig uitgevoerd worden. Twintig van deze extreem bange kinderen werden geselecteerd voor hypnose. Een hypnotische inbeeldingstechniek werd toegevoegd aan de verdoving. Bij 16 kinderen kon de behandeling hierdoor verder gezet werden.

Peretz et al ¹² onderzochten bij 80 kinderen tussen 3 en 16 jaar oud op hun **capaciteit tot hypnotische imaginatie** bij locale anesthesie. De onderzoekers vroegen elk kind, bij de eerste injectie, een aangename plaats of beeld op te roepen en zich daarop te concentreren bij de ingreep. De overgrote meerderheid van de kinderen bleek dit probleemloos uit te kunnen voeren. Ze konden uit zichzelf een beeld visualiseren en zich daar tijdens de ganse injectieprocedure op concentreren.

Tenslotte, in een overzicht aangaande hypnose in de behandeling van angst en fobie voor tandheelkundige interventies, waarschuwt de auteur voor het **gevaar van "accidentele opmerkingen"** ¹³. De auteur benadrukt dat het bestuderen van de hypnotische aanpak belangrijk is, eveneens voor de groep van tandartsen die er zelf geen gebruik van wenst te maken. Immers, geschikte suggesties kunnen het therapieverloop positief beïnvloeden. Toevallige minder geschikte opmerkingen kunnen een negatieve invloed uitoefenen op het therapieverloop doordat ze door de patiënt opgepikt worden als een negatieve suggestie.

Hypnotherapie voor angst en pijn bij andere ingrepen

Een kortdurende preoperatieve hypnose kan de pijn en de angst bij bepaalde ingrepen gevoelig doen dalen zoals werd aangetoond voor orthopedische handchirurgie ¹⁴, voor pediatrische ingrepen ¹⁵, radiologische interventies ¹⁶ en voor patiënten die een weefsel biopt uit de borst moesten ondergaan ¹⁷. Naast de vermindering van angst en pijn door hypnose werden door sommige studies ook een gunstiger postoperatief verloop teruggevonden. Bij aan de schildkliergeopereerde patiënten, toonde Faymonville aan, dat zij die hypnose met locale anesthesie als sedatie kregen, sneller genazen en een ho-

gere satisfactie aangaven, vergeleken met anderen die een algemene anesthesie gekregen hadden¹⁸. Ook het gebruik van hypnose bij ingewikkelde radiologische technieken bleek kostenbesparend te werken¹⁶.

Persoonlijke ervaring

De auteur beschikt over een ruime persoonlijke ervaring in het gebruik van hypnose binnen de dermatologische praktijk waar de techniek vooral aangewend wordt ter verbetering van sommige huidaandoeningen, sommige vormen van haarverlies en bij de aanpak van wratten. Ook angst voor een dermatologische ingreep (wegname moedervlek, ingegroeide nagel,..) blijkt een uitstekende indicatie¹⁹.

1. Methode

Aan 34 heel angstige patiënten werd een 10 tot 15 minuten durende hypnotische relaxatie gegeven alvorens tot een locale verdoving over te gaan. We vroegen de patiënten om zich te concentreren op de ademhaling en om zich geleidelijk van top tot teen te ontspannen. Vervolgens suggereerden we de patiënten om in gedachten te zweven of te drijven naar een prettige plaats. Nadien werd hen gesuggereerd om zich voor te stellen dat ze een ijsblokje vasthiielden tussen duim en wijsvinger. Er werd gevraagd om de "koude" van het ijsblokje levendig in te beelden, als het ware helemaal te voelen en zich voor te stellen hoe duim en wijsvinger stilaan gevoelloos werden. Tenslotte vroegen we de patiënten om heel geleidelijk de hand op te heffen en met het ijsblokje de te behandelen plaats, elders op het lichaam, gevoelloos te maken.

Nadien werd de injectie gegeven en de ingreep werd uitgevoerd terwijl de toestand van hypnose behouden bleef tot het einde van de ingreep.

Angst (voor en na de hypnose) en pijn (tijdens de ingreep) werden gescoord door middel van een visuele analoge schaal gaande van 1 tot 10.

2. Resultaat

Bij 26 van de 34 angstige patiënten (76,5%) kon een hypnose toestand opgewekt worden. Hypnotische relaxatie deed de gemiddelde angstscore voor de ingreep op significante wijze dalen. De angstscore daalde van 7.5, voor de interventie, naar 2.1 (na de interventie). De pijnscore bleef minimaal op 1.5. Bij 8 patiënten kon geen hypnose bereikt worden. De angstscore bij deze groep daalde slechts van 9.5 naar 7 en de pijnscore bleef op 5.5.

Bespreking

Sommige patiënten zijn angstig voor routine tandheelkundige technieken, anderen zijn het voornamelijk voor orale chirurgische inter-

venties. Uit uitgebreide literatuur blijkt dat hypnose een belangrijke rol kan spelen in de aanpak van angst en pijn in de tandheelkundige praktijk.

Hypnotische technieken, uitgevoerd door iemand met een volwaardige opleiding, zijn veilig. Ze vertonen geen neveneffecten en geven de patiënt een gevoel van controle. Om deze reden worden hypnotische technieken steeds vaker toegepast, niet enkel binnen de tandheelkunde, maar eveneens binnen de algemene geneeskundige praktijk en bij andere chirurgische disciplines. □

REFERENTIES

1. RAINVILLE P., HOFBAUER R. K., PAUS T., DUNCAN G. H., BUSHNELL M. C. & PRICE D. D.: *Cerebral mechanisms of hypnotic induction and suggestions*. J cogn. Neurosci. 1999; 11: 110-125.
2. MAQUET P., FAYMONVILLE M. E. & DEGUELDRE C., DELFIORE G., FRANCK G., LUXEN A. & LAMY M.: *Functional neuroanatomy of the hypnotic state*. Biol. Psychiatry. 1999; 45: 327-33.
3. OLNES K.: *Hypnotherapy: a cyberphysiologic strategy in pain management*. Pediatr. Clin. North. Am. 1989; 36: 873-84.
4. OAKLEY D. A., WHITMAN L.G. & HALLIGAN P. W.: *Hypnotic imagery as a treatment for phantom limb pain: two case reports and a review*. Clin. Rehabil. 2002; 16: 368-77.
5. WOOD G. J. & ZADEH H. H.: *Potential adjunctive applications of hypnosis in the management of periodontal diseases*. Am. J. Clin. Hypn. 1999; 41: 212-25.
6. ENQVIST B., VON KONOW L. & BYSTEDT H.: *Pre-and perioperative suggestion in maxillary surgery: effects on blood loss and recovery*. Int. J. Clin. Exp. Hypn. 1995; 43: 284-294.
7. NOBLE S.: *The management of blood phobia and a hypersensitive gag reflex by hypnotherapy: a case report*. Dent Update. 2002; 29: 70-4.
8. BENSON P.E.: *Suggestion can help*. Ann. R. Australas Coll. Dent. Surg.. 2000; 15: 284-5.
9. ENQVIST B. & FISCHER K.: *Preoperative hypnotic techniques reduce consumption of analgesics after surgical removal of third mandibular molars: a brief communication*. Int. J. Clin. Exp. Hypn. 1997; 45: 102-8.
10. GOKLI M. A., WOOD A.J., MOURINO A.P., FARRINGTON F.H. & BEST A.M.: *Hypnosis as an adjunct to the administration of local anesthetic in pediatric patients*. ASDC J. Dent. Child. 1994; 61: 272-5.
11. SHAW A.J. & WELBURY R. R.: *The use of hypnosis in a sedation clinic for dental extractions in children: report of 20 cases*. ASDC J. Dent. Child. 1996; 63: 418-20.
12. PERETZ B. & BIMSTEIN E.: *The use of imagery suggestions during administration of local anesthetic in pediatric dental patients*. ASDC J. Dent. Child. 2000; 67: 263-7.
13. FORGIONE A. G.: *Hypnosis in the treatment of dental fear and phobia*. Dent. Clin. North. Am.. 1988; 32: 745-61.
14. MAUER M. H., BURNETT K. F., OUELLETTE E. A., IRONSON G. H. & DANDES H. M.: *Medical hypnosis and orthopedic hand surgery: pain perception, postoperative recovery, and therapeutic comfort*. Int. J. Clin. Exp. Hypn. 1999; 47: 144-61.

15. PEEBLES-KLEIGER M. J.: *The use of hypnosis in emergency medicine*. Emerg. Med. Clin. North. Am. 2000; 18: 327-38.
16. LANG E. V. & ROSEN M. P.: *Cost analysis of adjunct hypnosis with sedation during outpatient interventional radiologic procedures*. Radiology. 2002; 222, 375-82.
17. MONTGOMERY G. H., WELTZ C. R., SELTZ M. & BOVBJERG D. H.: *Brief presurgery hypnosis reduces distress and pain in excisional breast biopsy patients*. Int. J. Clin. Exp. Hypn.. 2002; 50: 17-32.
18. FAYMONVILLE M. E., MAMBOURG P. H., JORIS J., VRIJENS B., FISSETTE J., ALBERT A. & LAMY M.: *Psychological approaches during conscious sedation. Hypnosis versus stress reducing strategies: a prospective randomized study*. Pain. 1997; 73: 361-7.
19. WILLEMSSEN R., CAMMU H., DECONINCK A. & ROSEEUW D.: *Hypnotherapeutische aanpak bij dermatologische patiënten: een pilootstudie*. Tijdschrift voor geneeskunde. 2001; 57 (12): 859-66.

SAMENVATTING

Hypnose is een waardevolle techniek in de aanpak van patiënten met angst voor medische interventies. Hypnose is gekenmerkt door een bewustzijnstoestand met sterke concentratie en gerichte aandacht waarin suggesties beter geaccepteerd worden en een sterkere uitwerking hebben.

Literatuurgegevens tonen aan dat hypnotherapie kan gebruikt worden ter vermindering van angst en pijn bij patiënten met angst voor tandheelkundige interventies of voor allerhande chirurgische ingrepen.

Na een kort literatuuroverzicht aangaande het gebruik van hypnotische technieken binnen de tandheelkunde en bij andere chirurgische specialiteiten, bespreken we de praktische aspecten van de eigen aanpak.