

EMDR-therapie bij hyperhidrosis; een geslaagd experiment

Zweten doen we toch allemaal?

TEKST: **Monique van de Mortel** en **IJda Willemsen**

Hyperhidrosis is een overmatige zweetreactie, vermoedelijk veroorzaakt doordat het autonome zenuwstelsel te snel en willekeurig geactiveerd wordt. Het is een complexe, neurologische disregulatie met een grote psychologische impact (Wohlrab et al., 2023). De aandoening heeft effect op dagelijkse activiteiten, kledingkeuzes en beroep (Parashar et al., 2023). Openheid leidt niet altijd tot begrip van de omgeving, want zweten doen we toch allemaal?

Achtergrond

Bo, 23 jaar oud, heeft sinds haar tiende last van hyperhidrosis. Met medicatie is het zweten van haar handen voldoende onder controle. Haar oksels liet ze behandelen met miraDry. Hierbij wordt warmtestraling gebruikt om de zweetklieren onder de oksels permanent uit te schakelen. De behandeling pakte traumatisch voor haar uit. De verdoving, een apparaat met zeven naaldjes dat op verschillende plaatsen in de oksel gezet wordt, deed (anders dan gebruikelijk) zoveel pijn dat haar hele lichaam ervan ging trillen. De behandeling heeft bovendien niet het verwachte effect. Ze heeft zelfs meer last van zweten, nu ook op haar rug. De specialist vermoedt dat haar sympathisch zenuwstelsel als het ware te scherp staat afgesteld aangezien het zweten, na een aanvankelijke vermindering direct na de behandeling, weer fors toenam. Hij vraagt zich af of EMDR-therapie het sympathisch zenuwstelsel kan kalmeren. Zo komt Bo bij ons terecht.

De gevolgen van hyperhidrosis voor Bo

Bo is een goed functionerende jonge vrouw, die steun vanuit haar omgeving ervaart. Ze heeft echter vanaf de basisschool zoveel last van overmatig zweten, dat zij haar leven hierop aangepast heeft. Zo draagt zij alleen zwarte kleding, omdat daarin het zweten minder zicht-

baar is. Ze vermijdt met de fiets naar het station te gaan, om te voorkomen dat ze met natte kleding de trein in stapt. Bo is inmiddels een meester geworden in het camoufleren, maar het overmatig zweten heeft regelmatig tot vervelende situaties geleid. Ze herinnert zich bijvoorbeeld een gymles waarbij alle kinderen hun armen in de lucht moesten steken. Zij wilde dat niet vanwege haar natte oksels. Vervolgens sprak de leerkracht haar aan en trok haar armen omhoog. Bo voelde zich vernederd en beschaamd. En tijdens een bijbaan in een winkel kreeg ze opmerkingen over zweetplekken in haar uniform.

De miraDry-behandeling heeft ze als verschrikkelijk ervaren. De verdoving deed bijzonder veel pijn. Na de behandeling heeft ze een paar dagen haar pijnlijke en opgezwollen oksels moeten koelen, zoals haar al was verteld bij de voorbereiding van de ingreep. Aanvankelijk was het zweten onder haar oksels weliswaar veel minder, maar een paar maanden later kwam het in volle hevigheid terug. Vaak wordt dan een tweede miraDry-behandeling aangeraden, maar Bo wordt hierin belemmerd door deze nare ervaring. Ze wil dit nooit meer.

De behandeling

In de literatuur hebben wij nauwelijks beschrijvingen gevonden van psychologische behandelingen bij hyper-



hidrosis. We besluiten de richtlijnen van EMDR-therapie bij ALK in te zetten en deze behandeling als experiment te beschouwen. Bo stemt daarmee in. Ze hoopt met EMDR-therapie te bereiken dat ze minder gefocust raakt op het zweten en dat ze weer open staat voor behandelingen tegen het overmatige zweten. Ook hoopt ze dat het zweten onder haar oksels vermindert.

Eerst pakken we de herinnering aan de miraDry-behandeling aan. De SUD daalt in één sessie naar 0. Bo heeft ervaren dat ze de nare herinnering kan loslaten en dat ze een sterk persoon is. Ze gaat moe en met hoofdpijn, maar tevreden, naar huis.

Met behulp van de Tijdlijnroute brengen we in kaart of er herinneringen zijn die het zweten hebben doen toenemen. Daarbij wordt duidelijk dat de toename in zweten vanaf haar tiende jaar een gradueel verloop kent. Er zijn wel emotioneel beladen herinneringen, maar die hebben geen toename van de klacht veroorzaakt. Onze hypothese is dat deze herinneringen wel bijdragen aan een verhoogde alertheid op het zweten en dat dit tot een overmatige activering van het sympathische zenuwstelsel leidt. Dit doet de klacht (het zweten) verergeren. Daarom behandelen we deze herinneringen met EMDR-therapie.

Vooruitgang

Tijdens een volgende sessie wordt haar Flashforward, waarbij ze bij een volgende miraDry behandeling door pijn overrompeld in haar stoel zit, gedesensitiseerd, gevolgd door een Mental Videocheck en een Future Template. Door de therapie komt ze er achter dat ze graag controle heeft over situaties. Een betere uitleg over de medische behandeling én meer handvatten om zichzelf te kunnen ontspannen zouden haar bij een volgende medische behandeling kunnen helpen, denkt ze. De volgende sessie besteden we daarom aandacht aan ontspanningsoefeningen. We kiezen hiervoor, in plaats

van voor een RDI, om haar handvatten te geven waarmee ze haar sympathische zenuwstelsel verder tot rust kan brengen. Daarnaast geven we uitleg over reacties op gevaar en over de Window of Tolerance. Bo krijgt de opdracht om thuis te oefenen met de ontspanningsoefeningen. Ook zal zij met de fiets naar het station gaan en letten op haar omgeving in plaats van op het zweten.

Het zweten vermindert, maar Bo ervaart nog wel schaamte en walging als ze zweetdruppels over haar lichaam voelt lopen. Daarop hebben we het lichamelijk sensatieprotocol (EMDR bij ALK, de Roos en van Rood, 2024 & Fleming en van Rood, 2020) ingezet. Bo heeft met name last van het zweten onder haar oksels en van haar handen. Eerst behandelen we het zweten onder haar oksels als target. We vragen Bo haar ogen te sluiten en zich te richten op het ontspannen van haar lichaam. Vervolgens laten we Bo haar aandacht richten op haar oksels en vertellen wat ze op dat moment voelt. Ze voelt de zweetdruppels in gedachten langs haar lijf rollen. De SUD loopt op tot een 7. Ze voelt die spanning in haar borst, schouders en armen. Als werkgeheugenbelasting gebruiken we de lichtbalk en de buzzers. De associaties die opkomen zijn vooral lichamelijke sensaties, zoals de spanning in haar lijf en het zweet onder haar oksels. De SUD daalt vlot naar 0. Vervolgens installeren we de PC 'ik kan ontspannen blijven als ik het zweten voel'. Daarna herhalen we dezelfde procedure voor het zweten van haar handen en sluiten we positief af. Bo realiseert zich dat het haar lukt om het zweten meer als een gegeven te accepteren en dat zij een doorzetter is.

Het resultaat: experiment geslaagd!

Het effect van de behandeling is groot. De hyperhidrosis is uiteraard niet weg, maar Bo is veel minder met het zweten bezig. Door de EMDR-therapie zijn haar oksels nu zelfs droog! Hierdoor is een tweede medische behandeling niet nodig. Bo is erg opgelucht en verschijnt de laatste sessie in een wit shirt.

En wij? Wij gaan enthousiast verder met het onderzoeken van EMDR-therapie voor deze doelgroep!

Monique van de Mortel en IJda Willemsen zijn GZ-psycholoog en EMDR-practitioner en beiden werkzaam in een eigen praktijk in Woerden.



Referenties

De referenties van dit artikel vindt u door de QR-code te scannen.