

Hypnose in de dermatologische praktijk

Dr. Ria Willemsen¹, Johan Vanderlinden²,
Diane Roseeuw¹

Inleiding

Volgens een recente studie zou ongeveer de helft van alle dermatologische patiënten behoefte hebben aan psychotherapeutische begeleiding.¹ Afhankelijk van de indicatie en de opleiding van de begeleider zou gebruik gemaakt kunnen worden van psychoanalyse, cognitieve gedragstherapie, familie-therapie, groepstherapie, meditatie of relaxatie en hypnose.

Over hypnose bestaan veel misvattingen. De medische hypnose zoals gebruikt door psychotherapeuten en (tand-) artsen wordt tegenwoordig steeds meer geaccepteerd. Ze heeft echter weinig gemeen met de spectaculaire hypnose die gebruikt wordt door 'showhypnotiseurs'.

Definitie van hypnose

Er bestaan een aantal modellen om hypnose te verklaren, maar het blijft een complex verschijnsel waarover nog veel controversen bestaan. Momenteel neemt men aan dat in een hypnosetoestand of hypnotische trance een wijziging ontstaat van de hersenactiviteit. De aandacht wordt gericht, minder breed maar 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.² Tijdens de hypnosetoestand zijn proefpersonen bovendien meer ontvankelijk voor suggesties die het autonome zenuwstelsel beïnvloeden. De creativiteit gaat toenemen. Hierdoor kunnen gehypnotiseerde personen gebieden, die normaal buiten het bereik vallen van het logische, rationele en verbale bewustzijn, controleren. Experimenteel is aangetoond dat hypnotische suggesties verschillende autonome parameters kunnen beïnvloeden. Sinds drie decennia illustreren verscheidene wetenschappelijke publicaties het nut van hypnose bij de aanpak van migraine, astma, hyperventilatie, spastisch colon en chronische pijn³. Hypnosebehandeling bleek tevens een pijnstillend en angstreducerend effect te hebben tijdens laparotomie, thyroïdectomie, radiologische procedures en cardiale en orthopedische ingrepen³.

Dermatologische toepassingen

Het exacte psychofysiologisch werkingsmechanisme van hypnose is nog onvoldoende bestudeerd. Bij alopecia areata-

Samenvatting

Na een beknopt literatuuroverzicht beschrijven we onze ervaringen met hypnotherapie in de dermatologische praktijk. Bij patiënten met angst voor een dermatologisch ingreep kan hypnose een belangrijke angstreductie bewerkstelligen. Hypnose kan eveneens gebruikt worden als aanvullende therapie bij psoriasis en alopecia areata. Ook bij bepaalde patiënten met wratten zijn gunstige resultaten vastgesteld.

Summary

After a short review of the literature, our experiences with hypnotherapy for dermatological patients are described. Hypnotherapy can be used to decrease anxiety in patients with fear of dermatological surgery. In addition, hypnosis can be used as a complementary treatment for patients with psoriasis and alopecia areata. Some patients with warts may also benefit from hypnotic suggestions.

hypnose - hypnotherapie

patiënten is vasodilatatie en temperatuurstijging in de schedelhuid geobserveerd, dadelijk nadat patiënten zich deze verbeterde bloedtoevoer onder hypnose hadden voorgesteld.⁴ Bij patiënten met psoriasis kon via laser doppler eveneens een toegenomen huiddoorbloeding aangetoond worden tijdens relaxaties.⁵ Men kan veronderstellen dat de relaxatierespons die met hypnose gepaard gaat ook wijzigingen veroorzaakt in het neurohormonale systeem. Na hypnotische relaxaties kon een significante toename van B- en T- helpercellen^{4,6} en een toename van het beta-endorfinegehalte aangetoond worden.⁴ Verdere gegevens ontbreken tot op heden.

Recent verschenen diverse publicaties over het gebruik van hypnose bij dermatologische aandoeningen. Shenefelt vatte alle van 1966 tot 1998 in Medline opgenomen publicaties over het gebruik van hypnose bij de behandeling van dermatologische aandoeningen samen.² Ook al werd hypnose als succesvol beschreven bij 22 dermatologische indicaties, gecontroleerde studies werden slechts gevonden voor atopische dermatitis, psoriasis en wratten.

Atopische dermatitis

In een niet-gerandomiseerde gecontroleerde studie, waarin hypnose werd toegevoegd aan de therapie van ernstige atopische dermatitis bij 18 volwassenen en 20 kinderen, merkte men een statistisch significante afname van de huidletsels. Dit gunstige effect hield twee jaar aan.⁷

Psoriasis

Boncz et al. vergeleken 20 met hypnose behandelde psoriasispatiënten (6 met hypnose alleen, 14 met hypnose én PUVA) met 7 psoriasispatiënten die enkel met PUVA werden behandeld.⁸ In de PUVA-hypnosegroep werd de grootste vooruitgang vastgesteld.

1. Afdeling Dermatologie, Academisch Ziekenhuis VUB, Jette, België

2. Afdeling Gedragstherapie, Universitair Centrum Sint Jozef, Kortenberg, België

In een gerandomiseerde gecontroleerde studie van 51 psoriasispatiënten werden 23 patiënten behandeld met onder meer zeven individuele stressmanagement sessies en hypnotherapeutische relaxaties.⁵ Deze aanpak werd niet gecombineerd met conventionele behandeling. Vergeleken met de niet-behandelde controlegroep vertoonde de met hypnosetechnieken behandelde groep een lichte, maar statistisch significante verbetering. In een recente kleine maar gerandomiseerde gecontroleerde pilot study werden 11 psoriasispatiënten met hypnose behandeld; bij de 5 meest hypnotiseerbare onder hen werd een duidelijke verbetering gezien.⁹

Wratten

Er bestaan talrijke casuïstische mededelingen waarbij via hypnose een gunstig resultaat werd bereikt bij de behandeling van wratten. De interpretatie van deze bevindingen is echter moeilijk. Het is immers bekend dat 66% van de wratten binnen twee jaar spontaan verdwijnt. Opmerkelijk is het rapport van Surman et al., waarin een 9-jarig kind met 31 wratten met hypnose behandeld werd.¹⁰ Na vijf hypnosessies bleken 26 wratten verdwenen. Follow-up na drie maanden toonde 2 resterende wratten. In een uitgebreidere studie werden veertig patiënten met wratten gerandomiseerd in vier groepen: hypnose, salicylzuurzalf, placebo of geen therapie.¹¹ Na 6 weken zag men enkel in de hypnosegroep een regressie bij 6 van de 10 patiënten.

Urticaria

Onderdrukking van de onmiddellijke overgevoeligheidsreactie door middel van hypnose is beschreven bij 8 van 12 hiermee behandelde patiënten.² In een andere studie werden 15 patiënten met chronische urticaria met een gemiddelde ziekteduur van 7-8 jaar met hypnose behandeld. Na hypnose nam de jeuk af. Follow-up na 14 maanden toonde een volledige regressie bij 6 patiënten en een blijvende verbetering bij 7 anderen.¹²

Alopecia areata

In één kleine klinische studie werd na hypnotherapie bij slechts 1 van 5 patiënten met uitgebreide alopecia areata een cosmetisch aanvaardbare haargroei gezien.¹³ De aanpak bleek echter bij allen wel een gunstig resultaat te hebben op een reeks psychische parameters.

Doel van de hypnose

Op de afdeling dermatologie van het Academisch Ziekenhuis VUB en in de praktijk worden sinds verscheidene jaren medische hypnosetechnieken ingeschakeld bij de behandeling van dermatologische patiënten. De hypnosebehandeling wordt uitgevoerd door de dermatoloog, die opgeleid is in hypnotherapie. We merken dat we door deze aanpak ook patiënten kunnen bereiken die niet bereid zijn om een psychiater/psychotherapeut te consulteren.

De doelstellingen van deze consultatie zijn:

1. het reduceren van het spanningsniveau, de angst- en/of schaamtegevoelens;
2. het doorbreken van een eventueel aanwezig sociaal isolement. Vervolgens proberen we via hypnose een gunstig effect te bereiken op de huidklachten en het beloop van de huidandoening.

Indicaties en contra-indicaties

De volgende huidandoeningen beschouwen we als goede indicaties voor hypnotherapie: prurigo, uitgebreide atopische dermatitis, trichotillomanie, uitgebreide psoriasis, therapie-resistente wratten, iatrogene urticaria en alopecia areata of universalis. We gebruiken soms ook hypnotherapeutische relaxaties preoperatief bij patiënten die heel angstig zijn voor een dermatologische ingreep.

Patiënten met onvoldoende motivatie en zij die onvoldoende vertrouwen tonen in hypnotherapie komen hiervoor niet in aanmerking. Patiënten met een zware onderliggende psychische stoornis zoals ernstige depressie, een belangrijke angststoornis en patiënten met psychotische kenmerken, worden in onze setting niet met hypnose behandeld maar doorverwezen naar een psychiater.

Er kunnen grote individuele verschillen aanwezig zijn in de mate van hypnotiseerbaarheid. Studies tonen bijvoorbeeld dat ongeveer 25% van alle proefpersonen niet of moeilijk hypnotiseerbaar is. De mate van gevoeligheid voor hypnose heeft deels te maken met individuele factoren, maar ook met de leeftijd. De hypnotiseerbaarheid neemt af naarmate de leeftijd toeneemt. Toch is een slechte hypnotiseerbaarheid geen reden om hypnotherapie niet toe te passen. Immers, een goed gemotiveerd maar slecht hypnotiseerbaar persoon zal gunstiger reageren dan de patiënt die goed hypnotiseerbaar is, doch totaal niet gemotiveerd. Kinderen jonger dan zes jaar kunnen vaak de nodige concentratie niet opbrengen en zullen dus weinig baat hebben bij deze aanpak.

De hypnotherapeutische aanpak

Kort samengevat maken we gebruik van de volgende techniek. Tijdens een eerste afspraak peilen we de (mogelijke) aanwezigheid van foutieve opvattingen of verwachtingen omtrent hypnose. In een eerste hypnosessie leren we de patiënt om de hypnosetoestand te bereiken. Er wordt voornamelijk gebruik gemaakt van het imaginatie- en concentratievermogen van de patiënt. We geven suggesties dat het lichaam zich geleidelijk, van kop tot teen, steeds meer en meer gaat ontspannen. Vervolgens suggereren we dat de patiënt kan zweven of drijven naar een prettige plaats, een veilige plek of dat hij zich een ontspannende activiteit kan inbeelden. De eerste stap is dus steeds het aanleren van een relaxatietoestand, waarin men zich veilig en rustig voelt. Pas wanneer de patiënt in staat is deze 'trance'-toestand, gekenmerkt door rust en ontspanning, op te roepen en te ervaren, worden specifieke suggesties gegeven die zich richten naar de huidklachten zoals suggesties ter vermindering van angst, pijn, jeuk of ontsteking. Bij vele patiënten wordt in deze therapeutische fase ook gewerkt aan het vergroten van het zelfvertrouwen. Patiënten kunnen bijvoorbeeld worden uitgenodigd om zich middels een video-opname voor te stellen hoe ze in staat zijn het door hen gewenste gedrag te vertonen. Ze kunnen zich inbeelden dat ze assertiever worden of zich minder sociaal gaan isoleren. Bij sommige patiënten maken we eveneens gebruik van specifiekere hypnotherapeutische technieken om onderliggende spanningen op te sporen. Bij kinderen wordt heel interactief gewerkt en maakt men veel

gebruik van de fantasiewereld van het kind. Er wordt bijvoorbeeld gezocht naar helden en deze worden via suggesties gebruikt om de patiëntjes bijvoorbeeld te helpen bij het vernietigen van hun wratten.

Ook al volgen we in grote lijnen een bepaalde aanpak voor eenzelfde aandoening, toch zullen we bij geen enkele patiënt dezelfde standaardhypnose toepassen. Bij sommige patiënten is de aanpak meer relaxerend, bij anderen waar de klachten ook heel wat psychologisch leed veroorzaken (schaamte, weinig zelfvertrouwen) zal hypnose tevens psychotherapeutisch worden gebruikt. Regelmatig vindt supervisie plaats door een psycholoog of psychotherapeut met een ruime hypnose-ervaring. De sessies vinden plaats met een interval van 2-3 weken en duren ongeveer 45 minuten tot 1 uur. Voor wratten wordt 30 minuten uitgetrokken. De duur van de behandeling wordt geïndividualiseerd en wordt aangepast aan het ziektebeloop.

Alle patiënten, zowel volwassenen als kinderen, worden gestimuleerd om in de thuissituatie aan zelfhypnose te doen. Daarom worden regelmatig bepaalde hypnoseoefeningen op een audiocassette opgenomen, zodat ze thuis beluisterd kunnen worden.

Eigen ervaring en resultaten

Vooreerst dient opgemerkt te worden dat hypnotherapie in de dermatologie als experimenteel moet worden beschouwd. Bij de eerste patiënten die wij behandelden en die therapieresistente alopecia universalis hadden werd hypnose gestart omdat ze overstuur waren door het falen van de conventionele aanpak. We beoogden een verbetering van de psychische toestand en waren verwonderd over het gunstige resultaat met nieuwe haargroei.

In een eerder gepubliceerde pilot study beschreven we onze resultaten bij een groep van 56 patiënten.¹⁴ De groep bestond enerzijds uit patiënten met een dermatologische aandoening (psoriasis, alopecia areata, wratten en atopische dermatitis) waarbij hypnose gestart werd na het falen van de conventionele therapie en anderzijds uit patiënten die hypnose kregen wegens angst voor een chirurgische ingreep. Inmiddels hebben we een grotere groep patiënten behandeld met diverse dermatologische indicaties. Omdat hypnose tijdrovend is en we hypnosetechnieken voor diverse indicaties gebruiken, kunnen we voorlopig geen gecontroleerde resultaten voorleggen. Onze conclusies zijn derhalve slechts een eerste aanzet.

Onze ervaring toont dat *angst* voor een chirurgische ingreep een uitstekende indicatie is voor hypnotherapie. Bij 34 angstige patiënten werd hypnose toegediend alvorens tot lokale verdoving over te gaan. Wij konden bij 26 onder hen (76%) een hypnosetoestand opwekken. Hypnotische relaxatie deed de gemiddelde angstscore voor de ingreep dalen van 7,1 (vóór hypnose) naar 2,1 (tijdens hypnose). De pijn-score bleef minimaal.

Bij negen patiënten met moeilijk te behandelen *psoriasis*

werd hypnose toegevoegd aan de conventionele therapie. Na enkele sessies observeerden we een regressie van 50-100% van actieve letsels bij zeven van de negen patiënten. Bij drie van hen werd na een follow-up van 15 maanden tot 3 jaar geen recidief meer vastgesteld.

Hypnose werd ook gebruikt bij acht patiënten met ernstige therapieresistente *alopecia areata*. Bij vijf van de acht patiënten groeide het haar volledig terug kort na het toevoegen van hypnose aan hun behandeling. Hypnose bleek op lange termijn onvoldoende werkzaam bij acht patiënten met alopecia universalis. Ondanks het feit dat drie patiënten nieuwe haargroei vertoonden kort nadat ze met hypnose behandeld waren, vertoonden ze na verloop van tijd een uitgebreid recidief.

Uit de subjectieve verhalen en evaluaties van onze patiënten bleek dat hypnose de psychische toestand van de meerderheid van de alopecia- en psoriasispatiënten gunstig beïnvloedde. Ze voelden zich rustiger, zelfverzekerder en kregen meer ziekte-inzicht.¹⁵

Hypnosebehandeling bij 13 kinderen met uitgebreide of therapieresistente *wratten* gaf een erg wisselend resultaat. Bij acht patiënten verdwenen de wratten volledig, al dan niet in combinatie met salicylzuurzalf. Opmerkelijk was de evolutie van twee patiënten waarbij respectievelijk 20 en 23 wratten verdwenen na vier sessies met hypnose zonder enige andere therapie. Bij zes andere patiënten was de regressie trager maar uiteindelijk volledig. Bij de vijf overigen bleek hypnose helemaal niet te werken.

Ook is een aantal patiënten met atopische dermatitis, geëxcorieerde prurigo en trichotillomanie behandeld met hypnotherapie. De resultaten waren gunstig, maar met deze indicaties hebben we op dit moment nog te weinig ervaring om conclusies te trekken.

Bespreking

Onze voorlopige resultaten bevestigen eerdere gunstige literatuurgegevens en benadrukken het gunstig effect van hypnose als complementaire therapie bij diverse dermatologische aandoeningen. Hypnose lijkt bovendien de angst en de pijn bij preoperatieve dermatologische patiënten duidelijk te verminderen.

Onze ervaring heeft een aantal beperkingen. Bij de meerderheid van de patiënten werd de hypnotherapie gecombineerd met een conventionele behandeling. Hypnose was bovendien onderdeel van een bredere psychosomatische aanpak. We hebben dus geen harde bewijzen dat het de hypnose is die de efficiëntie van onze aanpak bepaalde. Toch zijn onze eerste resultaten hoopgevend en nodigen ze uit tot meer systematisch en gecontroleerd onderzoek. Anderzijds dient men zich wel te realiseren dat hypnosebehandeling tijdrovend is, wat in een drukke praktijk om een goede organisatie vraagt. Het gebruik van dergelijke hypnosetechnieken vereist bovendien een degelijke opleiding, begeleiding en supervisie.

LITERATUUR

1. Fritzsche K, Ott J, Zschocke I, Scheib P, Burger T, Austin M. Psychosomatic Liaison Service in Dermatology. *Dermatology* 2001;203:27-31.
2. Shenefelt PD. Hypnosis in dermatology. *Arch Dermatol* 2000;136:393-99.
3. Pinell CM, Covino NA. Empirical findings on the use of hypnosis in medicine. A critical review. *Intern J Clin Exp Hypn* 2000;45:166-190.
4. Teshima H, Sogawa H, Mizobe K, Kuroki N, Nakagawa T. Application of psychoimmunotherapy in patients with alopecia universalis. *Psychother Psychosom* 1999;56:235-41.
5. Zachariae R, Oster H, Bjerring P, Kragballe K. Effects of psychologic intervention on psoriasis: A preliminary report. *J Am Acad Dermatol* 1996;34:1008-1015.
6. Ruzyla-Smith P, Barabasz A, Barabasz M, Warner D. Effects of hypnosis on the immune response: B-cells, T-cells, Helper and Suppressor Cells. *Am J Clin Hypnosis* 1995;38:71-89.
7. Stewart AC, Thomas SE. Hypnotherapy as a treatment for atopic dermatitis in adults and children. *Br J Dermatol* 1995;132:778-783.
8. Boncz I, Farkas B, Hunyadi J. Experiences with group hypnotherapy of psoriatic patients. *Austr J Clin Hypnother Hypn* 1990;11:15-19.
9. Tausk F, Whitmore SE. A pilot study of hypnosis in the treatment of patients with psoriasis. *Psychother Psychosom* 1999;68:221-225.
10. Surman OS, Gottlieb SK, Hackett TP. Hypnotic treatment of a child with warts. *Am J Clin Hypn* 1972;15:12-14.
11. Spanos NP, Williams V, Gwynn MI. Effects of hypnotic, placebo and salicylic acid treatments on wart regression. *Psychosom Med* 1990;52:109-114.
12. Shertzer CL, Lookingbill DP. Effects of relaxation therapy and hypnotizability in chronic urticaria. *Arch Dermatol* 1987;123:913-916.
13. Harrison PV, Stepanek P. Hypnotherapy for alopecia areata. *Br J Dermatol* 1991;124:511.
14. Willemsen R, Cammu H, Deconinck A, Roseeuw D. Hypnotherapeutische aanpak bij dermatologische patiënten: een pilotstudie. *Tijdschr Geneesk* 2001;57:859-866.
15. Willemsen R, Vanderlinden J, Roseeuw D, et al. Hypnose bij patiënten met alopecia areata, totalis en universalis. *Tijdschr Dth*, in press.

(advertentie)