

Prikkelbaar Darm Syndroom

Wat is het?

Een half miljoen Nederlanders heeft last van prikkelbare darmen: diarree of juist obstipatie, een mengvorm ervan, buikpijn en een opgeblazen gevoel zijn veel voorkomende klachten.

Regelmatig uiten deze klachten zich in de alledaagse bezigheden: je privéleven, je werk, je vrije tijd.

Belemmeren de PDS klachten je om te doen wat je zou willen doen?

Misschien ga je ook bepaalde situaties uit de weg en vermijd je bepaalde activiteiten.



Om hier meer zicht op te krijgen en weer normaal te kunnen functioneren is er een effectieve methode: Het darmmanagement programma is bewezen effectief om weer de regie over je darmen en je leven te herpakken.

Klachten

Meest voorkomende zijn:

Buikpijn en/of buikkrampen

Problemen met de stoelgang: diarree en/of verstopping

Opgeblazen gevoel en klachten als opboeren, windrigheid en gerommel in de buik

Overige:

Moeheid

Maagklachten

Brandend maagzuur

Hoofdpijn

Pijn in de rug of de zij

Pijn bij het vrijen



Het klachtenpatroon bij PDS kan erg wisselend zijn per persoon. En per persoon kunnen de klachten ook per dag wisselen. Vaak verergeren de klachten in periodes van stress en drukte.



06-22034603
info@methery.nl
www.methery.nl

Voor cliënten met een PDS diagnose, gesteld door huisarts of specialist.
Deze mag niet ouder dan 3 maanden zijn.

Me Therapy wordt gerund door Mariëlle Janssen,
o.a. psychosociaal en hypnotherapeut, aangesloten bij de NBVH.
Gespecialiseerd in PDS, SOLK, TVM en autismecoach.

Prikkelbaar Darm Syndroom

Waar komt het vandaan?

Er is wetenschappelijk aangetoond dat bij mensen met PDS sprake is van centrale sensitisatie.

Prikkels van de darmen worden afwijkend verwerkt.

Bij Centrale Sensitisatie (zie boek Pijn & het Brein) is de pijn gebleven terwijl de normale hersteltijd van weefsels al (lang) achter je ligt.

Bij ongeveer één op de drie mensen met een verhoogd waakzaam systeem speelt er onderliggende traumatisering.

Hierbij treedt vaak vermijding op.

Langdurig veel stress kan voor veel problemen zorgen en zelfs aandoeningen veroorzaken.

Wat PDS betreft heeft stress direct invloed op de spijsvertering en verklaart de extra klachten tijdens stress.



Wat is eraan te doen?

Uit wetenschappelijk onderzoek sinds 1980 en in de praktijk blijkt dat behandeling met hypnotherapie bij PDS helpt.

Het behandelprogramma 'Darmmanagement bij PDS', gebaseerd op het hypnotherapeutisch IBS-protocol van professor Peter Whorwell, wordt sinds 1996 met succes in Nederland toegepast.

De meeste mensen ervaren door de behandeling een sterke vermindering van de klachten of ze verdwijnen helemaal.

Tijdens het behandelprogramma PDS wordt gewerkt met:

- Visualisaties (zie het YouTube filmpje: Hypnose op recept in ca. 70 Nederlandse ziekenhuizen). Deze visualisaties hebben positieve effecten op de darmwerking.
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen, die zowel bijdragen aan ontspanning in je buik als aan totale lichamelijke ontspanning.
- Pijnveranderingstechnieken.
- Anders leren omgaan met stressvolle situaties, waardoor de dikke darm minder prikkels te verwerken krijgt en verkramping en pijn kunnen afnemen.



Kortom:

- 1: Vermindering van lichamelijke klachten, pijnvermindering en herstel van de stoelgang.
- 2: Regie over darmfunctie.
- 3: Vergroting van zelfvertrouwen en stressbestendigheid.



06-22034603
info@meththerapy.nl
www.meththerapy.nl

Voor cliënten met een PDS diagnose, gesteld door huisarts of specialist.
Deze mag niet ouder dan 3 maanden zijn.

Me Therapy wordt gerund door Mariëlle Janssen,
o.a. psychosociaal en hypnotherapeut, aangesloten bij de NBVH.
Gespecialiseerd in PDS, SOLK, TVM en autismecoach.