

Het laatste nieuws over neurofeedback en het NCH



NCH nieuws

Sinds de laatste nieuwsbrief zijn er weer een behoorlijk aantal artikelen over neurofeedback in de wetenschappelijke literatuur verschenen - bij een laatste telling minstens 70!

In dit nummer worden er twee besproken:

- Neurofeedback en ouderen met cognitieve achteruitgang
- Neurofeedback bij vrouwen met Fibromyalgie

De nieuwsbrief wordt afgesloten met een boekbespreking: **het nieuwe ademen** van **James Nestor**

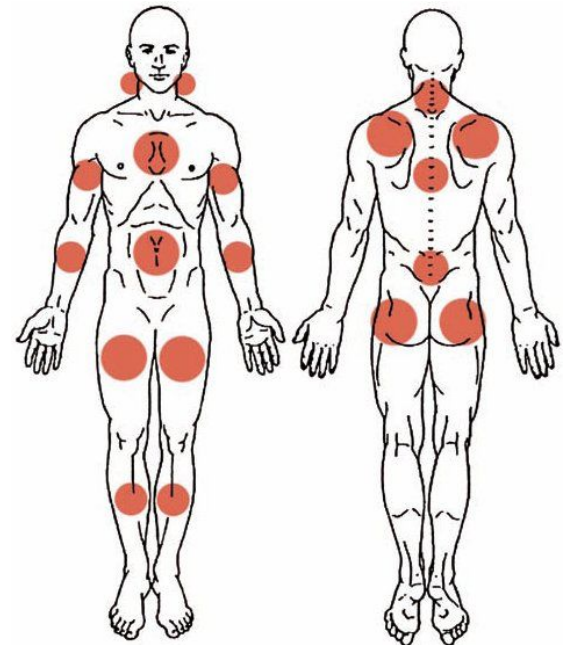
Belangrijk: u kunt zich natuurlijk uitschrijven
zie onder aan de pagina

Fibromyalgie en Neurofeedback

Deze studie van Barbosa-Torres en Cubo-Delgado, verschenen in augustus 2021, onderzoekt de invloed van neurofeedback bij 37 vrouwen met fibromyalgie. Deze studie wordt een 'quasi-experimentele studie' genoemd omdat er zonder placebo of controle groep wordt gewerkt. De opzet is als volgt: eerst EEG meten en fibromyalgie/pijn vragenlijsten afnemen; dan 20 standaard Neurofeedbacktrainingen (SMR training genoemd), 3 x per week voor 15 minuten en afsluiten met een tweede EEG meting en opnieuw de vragenlijsten invullen.

Resultaat: tijdens de trainingen was een duidelijke verbetering zichtbaar in de getrainde EEG-banden. De vragenlijsten werden na de trainingen duidelijk beter ingevuld: minder pijn, depressie en angst en het tweede EEG was duidelijk beter dan de eerste.

Conclusie: ondanks de duidelijke beperkingen in de studie opzet toch een opmerkelijk resultaat.



		5	3				
8							2
	7			1		5	
4					5	3	
	1			7			6
		3	2				8
	6		5				9
		4					3
				9	7		

Cognitieve verbeteringen bij ouderen na neurofeedback

Dit is een 'systematic review' artikel. Dat betekent dat alle neurofeedbackstudies op dit onderwerp, die aan strenge voorwaarden voldoen (die ook duidelijk vermeld worden), geselecteerd worden. Vervolgens worden de geselecteerde studies op 1 hoop gegooid en dan wordt bekeken of de therapie (dus in dit geval neurofeedback) een effect heeft gehad. Dat dit een streng proces is blijkt uit het feit dat er van de oorspronkelijke 1000 gescreende studies maar 10 door de selectie zijn gekomen. Uitiendelijk bleven er 208 proefpersonen over en een kleine 100 in de controle groep.

De conclusie van deze analyse is: 'in most studies, patients showed improved scores in different cognitive tests'. De onderzoekers doen vervolgens aanbevelingen hoe de kwaliteit in het neurofeedback-onderzoek verbeterd kan worden.

Trambaiolli et. al., 2021, Frontiers in Aging Neuroscience
(Open access:de hele studie is [hier](#) te vinden)

James Nestor: Het nieuwe ademen

In januari 2021 is 'het nieuwe ademen' in de Nederlandse vertaling verschenen en ik heb het boek, vergeef me de flauwe woordspeling, in 1 adem uitgelezen. James Nestor is een wetenschaps- en sportjournalist die zich, zelf lijdend aan luchtwegproblemen, grondig heeft verdiept in ademen. Achtereenvolgens beschrijft hij de oorzaken van slecht ademen, de verschillende ademfases en geavanceerde ademtechnieken. Hij sluit af met duidelijke instructies van enkele ademtechnieken.

Twee opvallende dingen aan het boek: hij geeft duidelijke bronvermeldingen (zeer belangrijk) en, twee, hij probeert echt elke techniek zelf uit.

Conclusie: ZEER de moeite waard!



Neurotherapie Centrum Hilversum
Vaartweg 180 - 1 hoog
1217 SZ Hilversum
035-6286895