

LAB CONNECT.

augustus 2017

Het placebo-effect bestaat in je 'mind' en het is echt.

Toen onze kinderen nog klein waren kwam het weleens voor dat ze zich flink gestoten hadden: gevallen, of wat anders. Onze oppas-'tante' troostte de kinderen dan op schoot met een warme knuffel, vervolgens hield ze op de pijnplek of schaafwond een snoepje, dat dan opgegeten mocht worden. Het snoepje kende ik niet uit mijn eigen kindertijd.

Onder bronnen staat een lezenswaardig artikel met als subtitel: "Yes, the placebo-effect is all in your mind. And it's real." Mind laat zich vertalen met geest en verstand. Misschien is het beter te spreken van brein maar ook dat is niet meer juist. Zo wordt een studie aangehaald waarin per toeval aangetoond is dat meer interleukine geproduceerd wordt als Pavlov effect bij het doorgebruiken van een zoet drankje wanneer het ernaast gebruikte immuno-suppressivum onderbroken wordt.

Heel opmerkelijk is dat het placebo-effect ook is aangetoond wanneer mensen verteld werd dat ze een 'suikerpilletje' kregen. Symptomen van het prikkelbaar darmsyndroom werden erdoor minder. Ook lage rugpijn kon gunstig beïnvloed worden door een onverhuld placebomiddel.

Onder het placebo-effect vallen verschillende psychosociale verschijnselen als ook processen in het brein. Hier de bekende fenomenen op rij zoals in het Vox-artikel:



SOLtalk

MEDISCHE WETENSCHAP

1. Regressie naar het gemiddelde. Van depressieve mensen is bekend dat 1/3 vanzelf geneest dus ongeacht welk medicijn of placebo.
2. Bevestiging van de verwachting (confirmation bias) Door deelname wordt meer aandacht gegeven aan positieve dan aan negatieve signalen.
3. Verwachtingen en leren. Postoperatieve patiënten hebben 2x zoveel pijnstillers nodig wanneer deze automatisch via de infuuspomp toegediend worden dan dat er nodig is voor hetzelfde pijnstillend effect wanneer een zuster zichtbaar de pijnstillers komt toedienen op het infuus. Het gaat erom dat de verwachting het effect zelf beïnvloed.
4. Farmacologische conditionering. Bij Parkinsonpatiënten is aangetoond dat het effect op de hersenneuronen blijft wanneer echte medicatie geleidelijk verwisseld wordt door een placebo. Dit "Pavlov"-effect is ook aangetoond in het opioïde systeem van de hersenen bij het wisselen van pijnstillers naar placebo's.
5. Sociaal leren. Deelnemers aan een placebostudie ervaren meer effect wanneer ze

zien dat een collega deelnemer positief reageert.

6. Empathische houding van een persoon die de interventie pleegt. Warmte, aandacht en uitleg geeft bij veel soorten interventies een beter effect.

Placebo-effecten kunnen alleen optreden wanneer symptomen gemoduleerd kunnen worden door de hersenen. Ons lichaam kan bijvoorbeeld geen stoffen zelf maken die kankercellen dood. Hiermee wordt duidelijk onderscheid gemaakt met kwakzalverij.

Placebo-wetenschapper Kaptchuk gebruikt de metafoor: " Placebo is niet een hinderlijk fenomeen; placebo is in essentie het water waarin de medicijnen zwemmen".

Placebo betekent: "ik zal behagen".

Bronnen:

<https://www.vox.com/science-and-health/2017/7/7/15792188/placebo-effect-explained> *

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Psychoneuro-immunologie>