

## Het laatste nieuws over neurofeedback en het NCH



### NCH nieuws

Sinds de vorige nieuwsbrief van november 2021 zijn er weer behoorlijk wat (rond de 60) nieuwe studies over neurofeedback verschenen. Twee worden er hier besproken. Daarnaast een stukje over herinneringen.

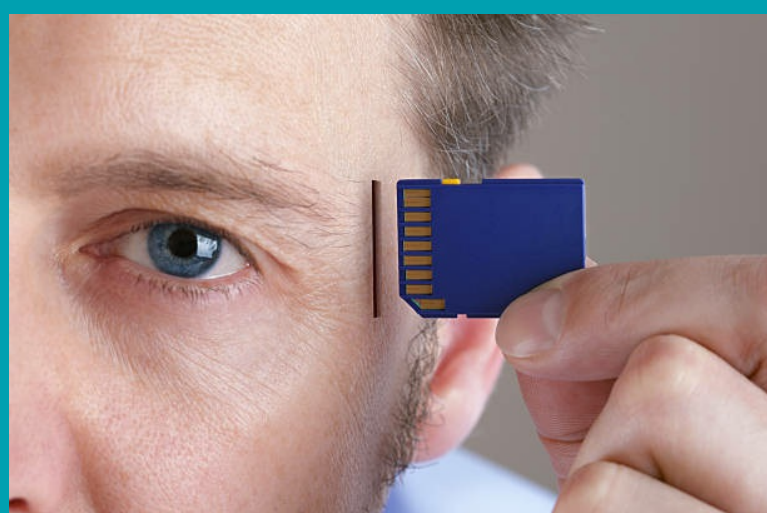
#### Inhoud:

- Verdrongen herinneringen
- Neurofeedback en hartslag bij sporters
- Neurofeedback en hartslag bij fibromyalgie

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

## Verdrongen herinneringen

In 'de psycholoog', een maandblad van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP), staat een interessant artikel over het geheugen. Zowel onder leken als onder professionals bestaat het idee dat traumatische gebeurtenissen 'vergeten' kunnen worden. Dat de ervaring geblokkeerd wordt en niet in het bewustzijn kan komen. De schrijvers van dit artikel laten zien dat dit (waarschijnlijk) niet klopt. Er lijkt geen bewijs voor te bestaan, eerder het tegendeel: traumatische gebeurtenissen worden juist beter onthouden. Aan de hand van wetenschappelijke artikelen onderbouwen de onderzoekers deze stelling.



*H. Otgaar et al. De psycholoog 2021*

*(dit is geen open access artikel. U kunt contact met ons opnemen als een exemplaar van dit artikel wilt ontvangen)*

## Neurofeedback, hartslag en sport



De onderzoekers in deze studie vroegen zich af of het trainen met neurofeedback op de zogenaamde Alfa golf (hersenactiviteit die iets zegt over ontspanning) bij sporters ook invloed kan uitoefenen op een hartslag-maat. Kort gezegd: toegenomen hartslagvariatie is ook een maat voor ontspanning. De sporters werden in 2 groepen verdeeld, beide groepen kregen neurofeedback Alfa training: 1 groep 3x per week en de andere groep 2x per week. Vooral in de groep die 3x per week trainde was er significant meer Alfa en significant meer hartslagvariatie - en dus meer 'ontspanning' met alle positieve effecten daarvan.

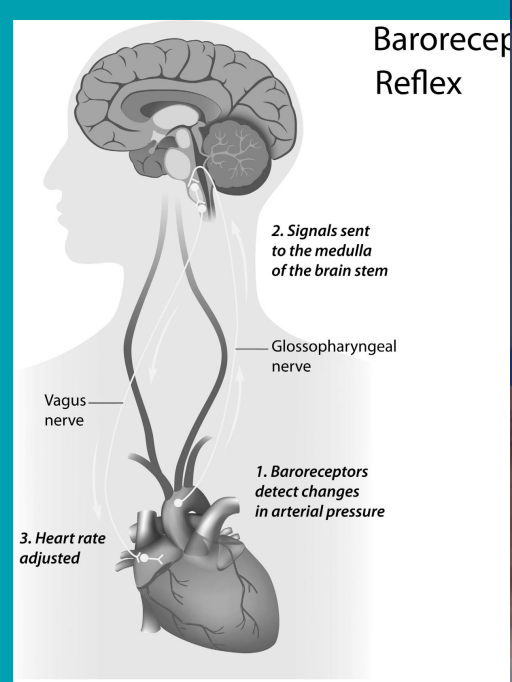
*Domingos et al. 2021. Int. J. Environ. Res. Public Health*

## Neurofeedback en hartslag bij Fibromyalgie

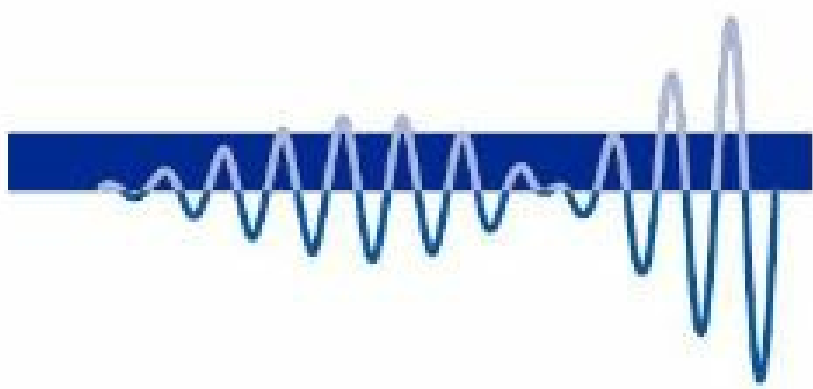
17 vrouwelijke fibromyalgie patiënten werden in 2 groepen verdeeld, 9 in de actieve conditie en 8 in de placebogroep. Er werden 6 neurofeedbacktrainingen gedaan (*dat is weinig!*) waarbij ook de hartslag werd gemeten. Opvallend aan dit onderzoek was het grote verschil tussen de placebogroep en de *niet* reagerende personen in de actieve groep ten opzichte van de *wel* goed reagerende proefpersonen in de actieve groep.

De patiënten die goed reageerde op de training hadden meer dan 50% verbetering op hun pijnklachten, hadden een lagere hartslag en hadden een beter EEG. Bij de andere was er geen enkele verbetering.

In de neurofeedback is het zoeken naar 'de heilige graal' al een tijd: *is er een manier waarop we van te voren kunnen voorspellen wie wel en wie niet op de training reageert?* Deze zoektocht is nog gaande!



*G. Alba et al. 2021. Neurophysiologie Clinique*



Neurotherapie Centrum Hilversum  
Vaartweg 180 - 1 hoog  
1217 SZ Hilversum  
035-6286895  
[www.neurotherapie.nl](http://www.neurotherapie.nl)  
[info@neurotherapie.nl](mailto:info@neurotherapie.nl)



Website



LinkedIn



Facebook

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [nieuws@neurotherapie.nl](mailto:nieuws@neurotherapie.nl) toe aan uw adresboek.