





# Wim Hof Methode bij een dwarslaesie

In 2015 heeft Frank Ettema, fysiotherapeut binnen het dwarslaesieteam van Reade, in de Poolse winter de cursus van Wim Hof gevolgd. In de methode van Wim Hof, ook bekend als The Iceman, staan ademhalingsoefeningen, mindset en concentratie trainingen en graduele (opgebouwde) blootstelling aan kou, centraal. Frank vroeg zich af of deze methode iets zou kunnen betekenen voor mensen met een dwarslaesie.

In 2017 heeft Wim Hof bij Reade twee sessies gehouden voor mensen met een dwarslaesie. In deze sessies werd alleen gefocust op de ademhaling en mindset/concentratie. Opvallend was dat iedereen de techniek kon toepassen en dat deelnemers zeer enthousiast en nieuwsgierig waren naar wat er gebeurde in hun lichaam. Vanwege deze eerste positieve ervaringen is vervolgens een pilot gestart, die bestond uit viermaal een wekelijkse trainingssessie met Wim Hof en zijn team. De training was weer gericht op ademhaling en mindset. De deelnemers oefenden hier ook dagelijks zelf op met de Wim Hof-methode-app.

In totaal volgden 11 personen met een dwarslaesie en 1 persoon met MS de training. Voor en na de trainingssessies zijn testen uitgevoerd om het effect te evalueren. Op groepsniveau werd vooruitgang gevonden in longfunctie, stemming en ademhalingsklachten gerelateerd aan stress. Er was een afname in ongemak als gevolg van spasticiteit. Daarnaast gaven individuele deelnemers aan positieve effecten te ervaren zoals weer kunnen hoesten, meer controle over pijn, minder medicijngebruik, meer energie en een zekerder gevoel.

Gezien de resultaten van de pilot wordt nu een grotere studie opgezet waarbij ook het effect van blootstelling aan kou wordt onderzocht. Deze studie is in 2023 gestart.

➤ [Doneer ook!](#)

## Wil jij ook deelnemen?

### Achtergrond

Vaak ervaren mensen met een dwarslaesie verschillende problemen zoals pijn, spasticiteit, infecties, of ademhalingsproblemen. Een grote groep heeft hier vaak last van en ervaart daardoor een mindere kwaliteit van leven. De Wim Hof Methode kan mogelijk deze klachten verminderen. De Wim Hof Methode bestaat uit ademhalingsoefeningen, mindset (oefeningen gericht op wilskracht, zelfbewustzijn en focus) en koud douchen. Een groep mensen met een dwarslaesie heeft eerder een aantal weken de ademhalingsoefeningen uitgevoerd en aan hun mindset gewerkt. Dat leverde verschillende positieve resultaten op zoals een verbetering in longfunctie, stemming en stressgerelateerde klachten. Daarnaast gaven mensen ook aan beter om te kunnen gaan met pijn en spasticiteit. We willen daarom verder onderzoeken wat het effect is van deze ademhalingsoefeningen en mindset bij mensen met een dwarslaesie en ook wat de meerwaarde is van koud douchen.

### Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is om uit te zoeken wat het effect is van het volgen van de Wim Hof Methode op de mentale en fysieke gezondheid van mensen met een dwarslaesie. Hierbij kun je denken aan stress, omgaan met pijn, longfunctie, maar ook bepaalde bloedwaarden die iets zeggen over jouw gezondheid.

## Inclusiecriteria (voorwaarden om deel te nemen)

- Je hebt langer dan 1 jaar een dwarslaesie.
- Je bent tussen de 18 - 75 jaar.
- Jouw Nederlands is voldoende (om deze tekst te lezen en te begrijpen).
- Je hebt geen ernstige cognitieve of communicatieve aandoeningen.
- Je hebt geen psychiatrische ziekte of aandoening.
- Je bent niet zwanger.

## Contact voor deelname

Voldoe je aan de bovenstaande criteria en heb je interesse in deelname aan deze studie? Neem dan contact op met de betrokken fysiotherapeut of onderzoeker:

### Fysiotherapeut:

- Frank Ettema
- Telefoon: 020-2421409
- E-mail: [f.ettema@reade.nl](mailto:f.ettema@reade.nl)

### Onderzoeker:

- Max van der Bijll
- Telefoon: 020-2422813
- E-mail: [m.vd.bijll@reade.nl](mailto:m.vd.bijll@reade.nl)

## Onderzoekers

### > Drs. M. van der Bijll (Max)

Medewerker Onderzoek en  
Klinimetrie

Artikel in Revalidatiemagazine

Artikel Reade Foundation



Heb je een vraag over Reade? Onze afdeling Service & Planning helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | [klantenservice@reade.nl](mailto:klantenservice@reade.nl)