

DINSDAG 27 MEI 2014

Volkskrant.nl



'Depressief? Slik geen pillen, maar ren je depressie weg'

OPINIE - Bram Bakker, Martijn van Winkelhof, Maaike de Vries – 17/03/14, 19:00



© ANP. Onwetende passanten liepen zonder het te weten ineens mee in een hardloopwedstrijd in het Amsterdamse Vondelpark. De ludieke actie werd in 2012 georganiseerd door Science Center NEMO, dat onderzoek doet naar de wetenschap en innovaties achter sport.

Bepaalde antidepressiva's (SSRI's) kunnen leiden tot blijvende seksuele stoornissen en niemand weet of ze echt helpen, schrijven Bram Bakker, Martijn van Winkelhof en Maaike de Vries. 'Voor vier van de vijf patiënten is running-therapie (hardlopen) een veel beter alternatief.'

Bijna een miljoen Nederlanders gebruiken antidepressiva en het grootste deel van hen SSRI's. Deze grote groep is ontstaan als gevolg van een veel te lage drempel om dit soort middelen voor te schrijven

De Volkskrant berichtte op de voorpagina van 11 maart over een serieuze, maar nog weinig bekende seksuele bijwerking van bepaalde antidepressiva (SSRI's): blijvende seksuele stoornissen. Hoeveel mensen er precies lijden aan wat 'Post SSRI Sexual Dysfunction' wordt genoemd, is onbekend. Maar het zijn er waarschijnlijk heel veel meer dan de meeste artsen voor mogelijk houden. Zorgwekkend, als je weet dat bijna een miljoen Nederlanders antidepressiva gebruiken en het grootste deel van hen SSRI's. Deze grote groep is ontstaan als gevolg van een veel te lage drempel om dit soort middelen voor te schrijven. En dat terwijl er een goedkoop en veilig alternatief is dat veel beter kan worden ingezet. Naar onze overtuiging zou runningtherapie dé interventie van eerste keus moeten worden bij depressies. Een neveneffect hiervan is een verbetering van het seksleven... Antidepressiva zijn op dit moment misschien wel de meest controversiële groep medicijnen. Niemand weet hoe ze exact werken. Wanneer ze onmisbaar zijn is niet precies duidelijk, en hun exacte bijdrage aan het herstel van depressies is ook niet helder. **Wereldwijd gepromoot** Wat we wel weten is dat deze middelen jarenlang en wereldwijd zijn gepromoot, ondersteund met marketingbudgetten van tientallen miljoenen euro's. En nu ze vrijwel allemaal uit patent zijn, wordt steeds duidelijker wat de schaduwzijden van deze middelen zijn. Ook wordt steeds vaker gerapporteerd dat mensen agressief kunnen worden door gebruik van SSRI's. En er zijn aanwijzingen dat het suïciderisico soms toeneemt, bijvoorbeeld bij jongeren.

Kosteneffectieve en doeltreffende niet-farmaceutische alternatieven worden maar zeer beperkt serieus genomen door het medisch establishment

Farmaceutisch gefinancierde onderzoeken zijn gericht op het aantonen van positieve therapeutische effecten. Bijwerkingen en langetermijngevolgen zijn bijzaak en bovendien moeilijk te onderzoeken in registratiestudies. Deze praktijk heeft tot gevolg dat serieuze en soms onomkeerbare bijwerkingen pas vele jaren later, te laat dus, worden gesignaleerd. Ondertussen worden kosteneffectieve en doeltreffende niet-farmaceutische alternatieven maar zeer beperkt serieus genomen door het medisch establishment. Geen farmaceutisch bedrijf heeft ooit een euro onderzoeksgeld besteed aan runningtherapie. Er zijn nauwelijks budgetten voor onderzoek hiervan, laat staan marketing. Daardoor blijft een alleszins aantrekkelijke behandeling voor een heel groot deel onbenut en laten we substantiële medische en economische kansen liggen. **Last van antidepressiva** Natuurlijk zijn antidepressiva voor een deel van de patiëntenpopulatie van grote betekenis en soms zelfs levensreddend. Maar een aanzienlijk deel van de gebruikers heeft er alleen maar last van. Antidepressiva bestrijden in het gunstigste geval de depressieve klachten, maar lossen de oorzaak van de ziekte niet op.

Het heeft even geduurd, maar sinds 2010 is runningtherapie als 'steunende en structurerende interventie' opgenomen in de Multidisciplinaire richtlijn Depressie en NHG-standaard

Depressie

Runningtherapie is een opkomende vorm van aerobe training en wordt in Nederland steeds meer gegeven door runningtherapeuten met een achtergrond in de gezondheidszorg. Het heeft even geduurd, maar sinds 2010 is runningtherapie als 'steunende en structurerende interventie' opgenomen in de Multidisciplinaire richtlijn Depressie en de NHG-standaard Depressie. Volgens de 10 procent publiek gefinancierde onderzoeken is runningtherapie een zeer effectieve behandeling bij een veelheid van psychische aandoeningen. Om hardlopen als middel effectief in te kunnen zetten, wordt gebruikgemaakt van objectief meetbare prestatieverbeteringen, zoals het verlengen van de trainingsduur of het langer kunnen verblijven binnen een vooraf opgegeven hartslagzone. Wij pleiten ervoor om runningtherapie te verheffen tot interventie van eerste keus bij lichte tot matige depressies, oftewel 80 procent van het totaal. Het is een laagdrempelige interventie, die vrijwel bij iedere patiënt toepasbaar is en bovendien uiterst kosteneffectief doordat het in groepsverband kan worden aangeboden. Absolute contra-indicaties zijn er eigenlijk niet: hoe slecht de conditie ook is, gedoseerde opbouw is vrijwel altijd mogelijk. **Demedicaliseringsbeleid** Runningtherapie past precies in het demedicaliseringbeleid van de minister van Volksgezondheid. Dit beleid juichen wij toe: eerst een verandering in de leefwijze nastreven, daarna eventueel naar een medisch loket. Als de beroepsgroep een kansrijke en kostenefficiënte behandeling ongebruikt laat liggen, dan vragen wij de minister van Volksgezondheid dit af te dwingen.

Bram Bakker is psychiater, **Martijn van Winkelhof** is fiscalist en **Maaïke de Vries** is chef zorg bij de
Argumentenfabriek. En, zijn hardlopers.

de auteurs