

Nieuwe hoop voor mensen met astma

Astma is een ziekte die veel Nederlanders treft. Alleen al in 2015 kwamen er 105.000 nieuwe astmapatiënten bij. Het lukt de reguliere medische wereld niet deze 'astma-explosie' te stoppen, mede omdat men niet weet waarom iemand astma krijgt. Daarom wordt wel gesteld dat 'astma een blijvende longziekte is', waarmee mensen worden voorbereid op een leven lang medicijngebruik.

Een andere benadering van astma

Maar er is hoop voor mensen met astma. De Oekraïense arts Konstantin Buteyko heeft een visie op astma ontwikkeld die steeds meer erkenning krijgt. Volgens hem is astma een verdedigingsmechanisme van het lichaam, en krijgen mensen astma omdat ze verkeerd ademen. Ze ademen te veel, en het lichaam reageert hierop door de luchtwegen te vernauwen. Rustiger leren ademen kan volgens Buteyko daarom de uitkomst bieden.

Genezing van astma?

De therapeuten van de beroepsvereniging Buteyko Therapeuten Nederland (BTN) zijn gespecialiseerd in het helpen van astmapatiënten bij het verbeteren van hun ademhaling. Daardoor kan astma langzaam wegtrekken. Ongeveer 80 procent van de cursisten is na twee weken gestopt met hun luchtwegverwijder. In de maanden die daarop volgen, zet de verbetering zich doorgaans door. De meeste cursisten hebben na een paar maanden geen last meer van astmasymptomen, en gebruiken geen astmamedicatie meer.

Medisch onderzoek

Er zijn ongeveer tien westerse medische studies naar de effecten van de Buteyko Methode bij astma. Daaruit blijkt dat astmasymptomen sterk verminderen, terwijl ook het gebruik van astmamedicijnen afneemt. In het medische tijdschrift Thorax



is het volgende te lezen: "De Buteyko Methode kan astmasymptomen verbeteren en het gebruik van kortwerkende luchtwegverwijders verminderen." In een artikel in het Medical Journal of Australia staat: "Degenen die de Buteyko Methode leerden, verminderden hierdoor hun hyperventilatie en het gebruik van kortwerkende lucht-



wegverwijders." Daarnaast kreeg de Buteyko Methode in 2014 het hoogste predicaat A toegewezen van de GINA (Global Initiative for Asthma, opgezet door onder andere de Wereldgezondheidsraad).

Waar leer je Buteyko?

De beroepsvereniging BTN (Buteyko Therapeuten Nederland) is een overkoepelende organisatie voor Buteykotherapeuten. De therapeuten die aangesloten zijn bij de BTN hebben een gedegen opleiding gehad. Zo is een van de docenten nog door Buteyko zelf opgeleid. Je herkent BTN-therapeuten aan dit logo.

Meer informatie

Buteyko Therapeuten Nederland (BTN)
www.buteykotherapeuten.nl