Cousins leed aan spondylitis ankylopoetica, een degeneratieve ziekte van de wervelkolom waardoor hij constante pijn had. Met toestemming van zijn artsen checkte hij zichzelf uit het ziekenhuis en in een hotel aan de overkant van de straat. Hij nodigde vrienden uit en keek naar komische films - en lachte veel! Hij ontdekte dat slechts 10 minuten lachen hem 2 uur pijnvrije slaap zou opleveren. De pijn verminderende kracht van humor en lachen is nu goed gedocumenteerd.
Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat het kijken naar of luisteren naar humoristische cassettebandjes de tijd verlengt dat deelnemers hun hand in ijswater kunnen houden voordat het pijnlijk wordt.1 Er zijn zelfs aanwijzingen dat degenen die het komische materiaal grappiger vinden, het ijswater langer kunnen verdragen dan degenen die het minder grappig vinden.2
In een onderzoek onder 35 patiënten in een revalidatieziekenhuis was 74% het eens met de stelling: "Soms werkt lachen net zo goed als een pijnstiller." Deze patiënten hadden een breed scala aan aandoeningen, zoals ruggenmergletsel, traumatisch hersenletsel, artritis, amputaties van ledematen en andere neurologische of musculoskeletale aandoeningen.3
De verklaring waarom lachen pijn vermindert, is niet duidelijk. Hoewel de meeste mensen aannemen dat dit komt door de productie van endorfine (een van de natuurlijke pijnstillers van het lichaam), is er nog steeds geen wetenschappelijk bewijs dat deze opvatting ondersteunt. De verminderde pijn kan ook het gevolg zijn van de spierontspanning die optreedt bij het lachen, of omdat humor en lachen ons afleiden van de bron van de pijn.
Als je aan chronische pijn lijdt, maakt het niet echt uit *waarom* humor en lachen je pijn verzachten. Het belangrijkste is dat het zo is. Je kunt het gewoon als cadeau accepteren op de dagen dat je iets kunt vinden om mee te lachen.
Hoewel lachen voor veel mensen duidelijk helpt de pijn te verzachten, geldt dit niet voor iedereen. Het is op dit moment niet duidelijk welke soorten pijn een goede lach wel en niet kan verzachten. Het beste advies op dit moment is om gewoon *meer te lachen in je leven en te kijken of het voor jou werkt.* Wat heb je te verliezen? Zelfs als het je pijn niet wegneemt, zal het je humeur een boost geven en op de moeilijke dagen meer vreugde in je leven brengen.

*[Aangepast naar McGhee, P.E. (1999). Gezondheid, genezing en het amusesysteem: humor als overlevingstraining. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.]*

Referenties


1. Weisenberg, M.et al. (1995). Humor as a cognitive technique for increasing pain tolerance. Pain, 63, 207-212.
2. Nevo, O. et al (1993). Humor and pain tolerance. International Journal of Humor Research, 6,71-78
3. Schmitt, N. (1990). Patients' perception of laughter in a rehabilitation hospital. Rehabilitation Nursing, 15 (No. 3), 143-146.



De informatie in deze folder werd zorgvuldig geselecteerd, aan de praktijk getoetst, vergeleken, waar mogelijk door wetenschappelijke feiten gestaafd of door de praktijk bewezen en is naar onze mening de moeite waard om kennis van te nemen en te bespreken met uw gezondheidsbegeleider / arts. In ernstige condities is altijd de begeleiding van een arts vereist. Natur-El of de samensteller wijzen iedere aansprakelijkheid voor de toepassing af. Het verstrekken van deze informatie houdt geen verplichtingen in, noch geeft het aanleiding tot correspondentie, aanvullende informatie of verantwoording.



Volg ons op : www.natur-el.org / contacteer ons via info@natur-el.org


# Het plezierigste medicijn

# Lachen

## Lachen - een voorschrift voor pijnvermindering

Dr Paul E. McGhee

"Een clown is als een aspirine, alleen werkt hij twee keer zo snel." (Groucho-Marx)

Een verpleegster vertelde mij over een methodistische predikant die een ernstig ongeval had gehad en enkele weken in het ziekenhuis moest doorbrengen. Hij had veel pijn en kreeg injecties om de pijn te verminderen. De werkwijze was altijd hetzelfde. Als de pijn erg genoeg werd, liet hij een zoemer klinken naast zijn bed, en al snel kwam er een verpleegster om hem de injectie te geven. Op een dag belde hij om de verpleegster, draaide zich vervolgens op zijn zij (met zijn rug naar de deur), trok zijn ziekenhuisjas over zijn blootliggende achterwerk en wachtte tot de verpleegster binnenkwam. Toen hij de deur hoorde opengaan, hij wees naar zijn rechter blote bil en zei: "Waarom geef je mij deze keer niet meteen de injectie?"

Na een paar minuten stilte keek hij op. Het was een vrouw uit zijn kerk! De predikant begon, zich realiserend wat hij had gedaan, te lachen. Hij lachte zo hard dat de tranen uit zijn ogen kwamen toen de verpleegster arriveerde. Toen hij probeerde uit te leggen wat er was gebeurd, begon hij nog harder te lachen.

Wat denk je dat hem opviel toen hij eindelijk het hele verhaal aan de verpleegster kon vertellen? Zijn pijn was weg! Hij had de injectie niet nodig en vroeg er nog 90 minuten niet om.

Op een gegeven moment, na de diagnose kanker, denken veel kankerpatiënten: "Hoe ga ik om met de pijn?" Het laatste copingmiddel dat ze overwegen is hun gevoel voor humor. En toch zijn er veel verhalen zoals hierboven, samen met een groeiend aantal wetenschappelijk onderzoek, waaruit blijkt dat humor en lachen een belangrijke rol kunnen spelen bij het verminderen van pijn. In feite zijn er tal van onderzoeken die het vermogen van humor en lachen om pijn te verminderen documenteren.

Het idee dat lachen pijnstillende eigenschappen heeft is niet nieuw. Dr. James Walsh, een Amerikaanse arts, merkte in zijn boek uit 1928, *Laughter and Health,* op dat lachen het pijnniveau na een operatie leek te verminderen. Deze observatie verdween vervolgens uit de medische literatuur tot de publicatie van het boek van Norman Cousins uit 1979, *Anatomy of an Illness.*

De wetenschap van de 21e eeuw werd geschreven 3000 jaar geleden : **“Een blij hart bevordert de genezing, maar een neerslachtige geest doet de beenderen verdorren”** Spreuken 17:22

**Hoe krijg je dat opgewekte hart? Wetenschappelijke studies hebben de voordelen aangetoond van stille tijd, tijd besteden met familie en vrienden, plezier scheppen in het werk en bezigheden, wandelen en buiten genieten van Gods wonderbare schepping, gebed, de praktijk van het glimlachen, dankbaar en erkentelijk zijn, zich uitspreken, anderen helpen, een oefenprogramma. Het werkt allemaal, maar recente wetenschap van het lachen leert dat al deze inspanningen nog meer resultaat zullen opleveren, en sneller, als het gemengd wordt met een flinke dosis lachen. Hier is waarom, en het is experimenteel bevestigd:**

**Kies ervoor om te lachen**. Je hoeft dat niet te forceren, gek te doen, kinderachtig, dwaas of vreemd…

Eigenlijk wisten we niet hoe we het lachen konden gebruiken als een therapeutisch instrument, Maar nu wel en de resultaten grenzen aan het ongelofelijke. Lachen is de Knop die de deur open zet naar welzijn. Lachen geneest niets, maar kan wel helpen om ieder genezingsproces op te starten en blokkades op te heffen.

**LACHEN** * VOORDELEN * GEZONDHEID * PRAKTIJK

T07

© Natur-El Erwetegem 2025