

# Parkinsonpatiënt heeft baat bij lichttherapie



Parkinson-patiënt Fred Versteeg bij zijn dagelijkse lichttherapie. De lamp op de foto is een ander model dan gebruikt wordt bij het Amsterdamse exp...

Foto An-Sofie Kesteley

## AMSTERDAM

Lichttherapie is in opmars bij patiënten met uiteenlopende ziektes. Amsterdamse onderzoekers experimenteren met lampen bij parkinson.

VAN ONZE VERSLAGGEVER TONIE MUDE

Er is een meneer Versteeg van vóór het licht, en een meneer Versteeg van na het licht.

Voordat hij hoorde van de experimentele lichttherapie, was de 64-jarige parkinsonpatiënt naar eigen zeggen een 'levende dode'. De hele dag lag hij moe en ongelukkig in bed, tot niets in staat.

En toen bezorgde 'die leuke knul' van VU medisch centrum een lamp bij hem thuis. 's Ochtends en 's avonds staart meneer Versteeg erin, een half uur lang. Na een week voelde hij zich al een ander mens. 'Ik fiets weer. Ik geniet weer van familie uitjes. En nu ik 's nachts niet meer zo wild met mijn armen maai, slaapt mijn vrouw weer naast me.'

Die leuke knul van VU medisch centrum is hersenwetenschapper Chris Vriend. Samen met slaapexpert Ysbrand van der Werf, psychiater Odile van den Heuvel en promovendus Sonja Rutten doet hij onderzoek naar het effect van lichttherapie op parkinsonpatiënten.

Trillende ledematen is het

bekendste symptoom van deze ongeneeslijke ziekte. Maar als je patiënten vraagt waar ze het meest last van hebben, dan noemen ze eerder slaapstoornissen en depressie.

De standaardbehandelingen bij depressie slaan regelmatig slecht aan bij parkinsonpatiënten. Voor het met cognitieve gedragstherapie doorbreken van neerslachtige gedachten is hun geest vaak niet flexibel genoeg meer. Pillen hebben ook nadelen: de bijwerkingen van antidepressiva, slaappillen en parkinsonmedicatie zijn geneigd elkaar te versterken.

Maar dan lichttherapie. Hoewel de behandeling oorspronkelijk vooral werd toegepast bij mensen met een winterdepressie, ontdekken onderzoekers de laatste jaren dat ook andere patiënten ervan kunnen opknappen. Zonder bijwerkingen en met een relatief laag prijskaartje: eenmalig 250 euro voor een krachtige lamp. Vriend: 'Wat direct verklaart waarom hier zo lang weinig onderzoek naar werd gedaan. Aan een pil valt veel geld te verdienen, aan een lamp een stuk minder.'

Uit vorige week gepubliceerd Amerikaans onderzoek blijkt dat ook mensen met een 'gewone' depressie op genetisch niveau kampen met een kapotte biologische klok. Wetenschappers van onder meer University of Michigan Medical School vergeleken deze zogeheten klokgenen in de hersenen van overleden patiënten met en zonder depressie. Bij gezonde mensen vertonen de aan- en uitschakelende klokgenen een dermate regelmatig patroon, dat de onderzoekers tot op het uur nauwkeurig het tijdstip van overlijden konden schatten. Bij de depressieve patiënten was dit onmogelijk. Hun klokgenen liepen zo uit de pas dat het leek of ze gestorven waren in een andere tijdzone dan waarin ze leefden.

De onderzoekers hopen dat hun fundamentele ontdekking leidt tot betere behandelingen voor depressie. Lichttherapie is daarbij veelbelovend, aldus hoofdonderzoeker Jun Li, die niet betrokken is bij het Amsterdamse experiment. 'Slechte slaap en depressie versterken elkaar vaak. Lichttherapie kan die vicieuze cirkel doorbreken. Op basis van onze studie denk ik dat lichttherapie de klokgenen kan stimuleren om het juiste ritme aan te nemen. Niet alleen terwijl patiënten voor de lamp zitten, maar ook de rest van de dag.'

Onderzoekers van VU medisch centrum denken met lampen het leven van onder meer depressieve diabetespatiënten en depressieve parkinson-patiënten te kunnen verbeteren. Wie weet verminderen bij die laatste groep zelfs de stijfheid en het trillen na een paar goede nachten slaap.

Maar voorlopig zijn het slechts hypothesen, het experiment loopt nog. Bovendien zullen er vervolgonderzoeken nodig zijn voordat de medische wereld overtuigd is. Want als patiënten opknappen, komt dat dan door het licht? Of voelen ze zich beter door de extra structuur in hun leven, met de vaste tijdstippen van de lichttherapie? Of spelen er andere factoren mee?

Zo gebruikt proefpersoon Fred Versteeg - ooit afgestudeerd als theoloog - de lichttherapie als een moment van meditatie. Binnenkort logeert hij in een klooster, de lamp gaat mee in zijn koffer. Hij heeft zijn drie zonen gevraagd denkopdrachten mee te geven, voor aanvang van elke lichttherapie.

Peinst hij tijdens de therapie ook wel eens over de vraag of hij de afgelopen maanden in de controlegroep zat, met een lamp waarvan de Amsterdamse onderzoekers weinig effect verwachten? De kans daarop is

vijftig procent. 'Mocht dat zo zijn,  
dan heb ik mijn wederopstanding  
wellicht toch hieraan te danken',  
zegt hij glimlachend, en tikt op het  
speldje dat hij op zijn jasje draagt.  
Een zilveren Christus-kruisje.

Aanmelden als proefpersoon:  
VUMC, Centrum Neuropsychiatrie  
Parkinson.