

Het placebo-effect

J. de Ruiter
2012

Een uitermate belangrijk effect, een belangrijke ruggensteun voor praktiserende medici en (helaas) ook een van de instandhoudende factoren voor het geloof in paranormale (lees: alternatieve) geneeswijzen!

Wat wordt onder dit effect verstaan? Mijn definitie zou zo ongeveer de volgende zijn:

Placebo-effect

het optreden van een (licht) positief resultaat na een medische handeling waarvan de patiënt denkt dat deze werkzaam is. Deze medische handeling kan het toedienen van een middel (nepmiddel) zijn, maar dat hoeft niet.

Dit effect is naar mijn waarneming maar beperkt bekend bij het grote publiek.

Zo'n 25 jaar geleden ben ik begonnen bij te houden wat ik, als niet-ingevoerde in de betreffende wetenschappelijke literatuur, in serieus te nemen algemeen toegankelijke bronnen tegenkwam op het gebied van het geloof in paranormale zaken. Daarbij hoort ook het geloof in paranormale (alternatieve) geneeswijzen. Voor het item placebo-effect leverde dat de volgende oogst op.

In het boek *Hedendaagse kwakzalverij*, 1992, van de medicus *Cees Renckens*, waarin de schrijver uitvoerig alternatieve geneeswijzen beschouwt, wordt op blz. 88 opgemerkt dat ook met volstrekt nutteloze behandelwijzen natuurlijke successen kunnen worden geboekt, dat dit zogenaamde placebo-effect vooral sterk is bij nieuwe, veelbelovende therapieën en dat daarnaast de kracht van het placebo-effect sterk afhankelijk is van het verwachtingspatroon van behandelaar en patiënt.

In *Intermediair*, 19 februari 1993, in het artikel *De dokter moet wat strenger zijn*, van *Peter Bügel*, (toen) verbonden aan het Instituut voor Huisartsengeneeskunde in Groningen, wordt ingegaan op het verschil in benadering van enerzijds de reguliere huisarts en anderzijds de alternatieve genezer en de effecten die dat op de patiënt heeft. Bügel wijst hierbij op het gegeven dat in de meeste gevallen mensen beter worden doordat de kwaal vanzelf verdwijnt, of door het placebo-effect of Hawthorne-effect. Bij het placebo-effect is de patiënt ervan overtuigd dat hij een behandeling ondergaat die werkzaam is. Het Hawthorne-effect is dat de patiënt zich beter voelt dank zij de aandacht die aan hem of haar wordt besteed.

In het boek *Geneeswijzen in Nederland, compendium van alternatieve geneeswijzen*, 8^e geheel herziene druk, 1993 (1^e druk: 1976), van de arts *Paul van Dijk*, wordt een uitgebreid overzicht gegeven van de op dat moment bestaande alternatieve geneeswijzen. De 1^e druk was destijds een bestseller die in een grote behoefte voorzag.

Het is interessant om na te gaan welke aandacht het placebo-effect in dit boek krijgt. Een definitie van het placebo-effect heb ik niet kunnen vinden in het boek. De term placebo-effect wordt wel genoemd, maar alleen als verwijzing naar het positieve effect dat op kan treden bij toediening van welk middel dan ook.

In *Intermediair*, maart 1994, nr. 12, wordt in het artikel *Het genezende woord* door *Jannes van Everdingen* ingegaan op enkele onderzoeken aangaande het placebo-effect, door hem aangeduid als het heilzaam gebruik van een therapie die geen werkzame elementen bevat. Van Everdingen eindigt met de constatering dat alleen al van het stellen van een diagnose blijktbaar een krachtig placebo-effect uitgaat.

In *Intermediair*, 16 december 1994, stond een tweede artikel van *Peter Bügel*, met de titel

Het Repelsteeltje-effect, waarin een meeromvattend overzicht gegeven wordt van het onderwerp placebo-effect. Direct al wordt onomwonden aangegeven dat voor een positief effect van een medische behandeling drie verklaringen mogelijk zijn: de behandeling zelf heeft een gunstig effect gehad, de aandoening zou ook vanzelf zijn genezen of het gunstige effect is te danken aan het placebo-effect. De medicus heeft dus à priori twee trouwe helpers. De Commissie Alternatieve Behandelwijzen noemde in 1993 het placebo-effect al het belangrijkste obstakel bij de mogelijkheden om het effect van alternatieve geneeswijzen te onderzoeken. Het placebo-effect was in toenemende mate duidelijk gebleken sinds de opkomst van systematisch opgezet onderzoek (dubbelblind onderzoek met proefgroep en placebogroep/controlegroep) vanaf omstreeks 1950. Daarbij gaven ook patiënten in de controlegroep vaak een verbetering te zien. Er is zeer veel bewijs voor het bestaan van het placebo-effect, maar nog geen afdoende theoretische verklaring. Het placebo-effect kan optreden door elke handeling die de schijn heeft genezend bedoeld te zijn. Er zijn wel 30 factoren bekend die voor het optreden van het placebo-effect van belang kunnen zijn. In de alternatieve geneeskunde is het placebo-effect, naast het spontane herstel, de enige werkzame factor.

In het boek *De ziel te lijf*, 1995, van *Piet Vroon*, wordt gesteld (zie blz. 25 en 26) dat bij het placebo-effect ook en vooral de overtuigingskracht van de arts of genezer een belangrijke rol speelt. En ook, dat men lange tijd wat schouderophalend aan het verschijnsel placebo-effect is voorbijgegaan. De farmaceutische industrie is niet geïnteresseerd in dit verschijnsel. Er valt immers geen medicijn te registreren en dus ook niets te verdienen. Een afdoende theoretische verklaring was ook niet beschikbaar.

In het boek *Tussen waarheid & waanzin. Een encyclopedie der pseudo-wetenschappen*, 1997, van *Marcel Hulspas & Jan Willem Nienhuys*, een in mijn ogen zeer goed gedocumenteerd werk, vond ik drie uitspraken over het placebo-effect: paranormale genezers brengen een placebo-effect teweeg (blz. 280), er is nog maar weinig bekend over de werking van de placebo (blz. 288), voor zover psychotherapie al enig effect heeft, vloeit dat voort uit placebo-effecten (blz. 295).

Ook in het boek *Wat een onzin! Wetenschap en het paranormale*, 2008, van *Herman de Regt & Hans Dooremalen*, wordt aandacht besteed aan het placebo-effect. Gesteld wordt dat binnen de wetenschap het bestaan van het placebo-effect niet ter discussie staat, maar dat de wetenschappelijke verklaring nog niet bevredigend is. En, dat homeopathie op zijn best slechts een placebo is.

In *NRC Handelsblad*, 12 september 2009, licht *Martijn Kartan* in het artikel *Blokkeerbaar placebo* een tipje van de sluier op van wat er in de hersenen gebeurt bij het placebo-effect. Daarnaast wordt nog eens herhaald dat het placebo-effect niet een effect van een stof is maar van verwachtingen en ervaringen, dat binnen de reguliere geneeskunde maar weinig onderzoek naar het placebo-effect gedaan wordt (omdat de belangrijkste financier de geneesmiddelenindustrie zelf is) en dat alternatieve behandelingen niet beter werken dan placebo's.

In *NRC Next*, 24 september 2009, stelt *Jozien Benzing*, hoogleraar klinische psychologie en gezondheidspsychologie, in een interview door *Liesbeth Koenen* o.a. het volgende: De communicatie tussen arts en patiënt is vaak belangrijker dan de behandeling. Mensen worden beter door medische behandelingen en technieken, door natuurlijk beloop of door het placebo-effect. Keer op keer komt glashard uit onderzoek dat niet alleen de medische behandeling werkt, maar ook de wijze waarop die wordt toegediend. En, vertrouwen werkt meetbaar.

In het aandachttrekkende boek *Wij zijn ons brein. Van baarmoeder tot Alzheimer*, 2010, van de hersenonderzoeker *Dick Swaab*, is maar betrekkelijk weinig te vinden over het placebo-

effect. Ik kwam niet veel verder dan het volgende (op blz. 368 - 370):

Antidepressiva zijn klinisch niet significant beter dan een placebo.

Placebo-effecten berusten op onbewuste veranderingen in hersenfuncties, waardoor de ziekteverschijnselen verminderen. Deze worden veroorzaakt door de verwachting die de patiënt van de behandeling heeft.

Het placebo-effect is het onbewuste zelfhelende vermogen van de hersenen.

Onderzoek naar het mechanisme van placebo-effecten zou belangrijke klinische gevolgen kunnen hebben.