



university of
 groningen

faculty of behavioural
and social sciences

Het effect van bewegen in traumaverwerking: in het lab en de klinische praktijk

Tweedaagse Nascholing Netwerk Stemming & Angst, RGOc, 20 maart 2025

Rick de Haart



Bewegen en traumaverwerking

❑ Sporten reduceert PTSS klachten enigszins

($k = 11$, $n = 605$; Bjorkman & Ekblom, 2022)

❑ Sporten voor of na traumaverwerking:

Geen effect van het toevoegen van sporten in een hoog intensief traumagericht behandelprogramma

($n = 119$; Voorendonk et al., 2023)

Aerobics/cardio oefeningen na exposure was effectiever dan stretchen na exposure

($d = .60$, $n = 130$; Bryant et al., 2023)



university of
groningen



ggz Drenthe

Generated by DeepAI



3MDR: Multi-modal Motion-assisted Memory Desensitization and Reconsolidation



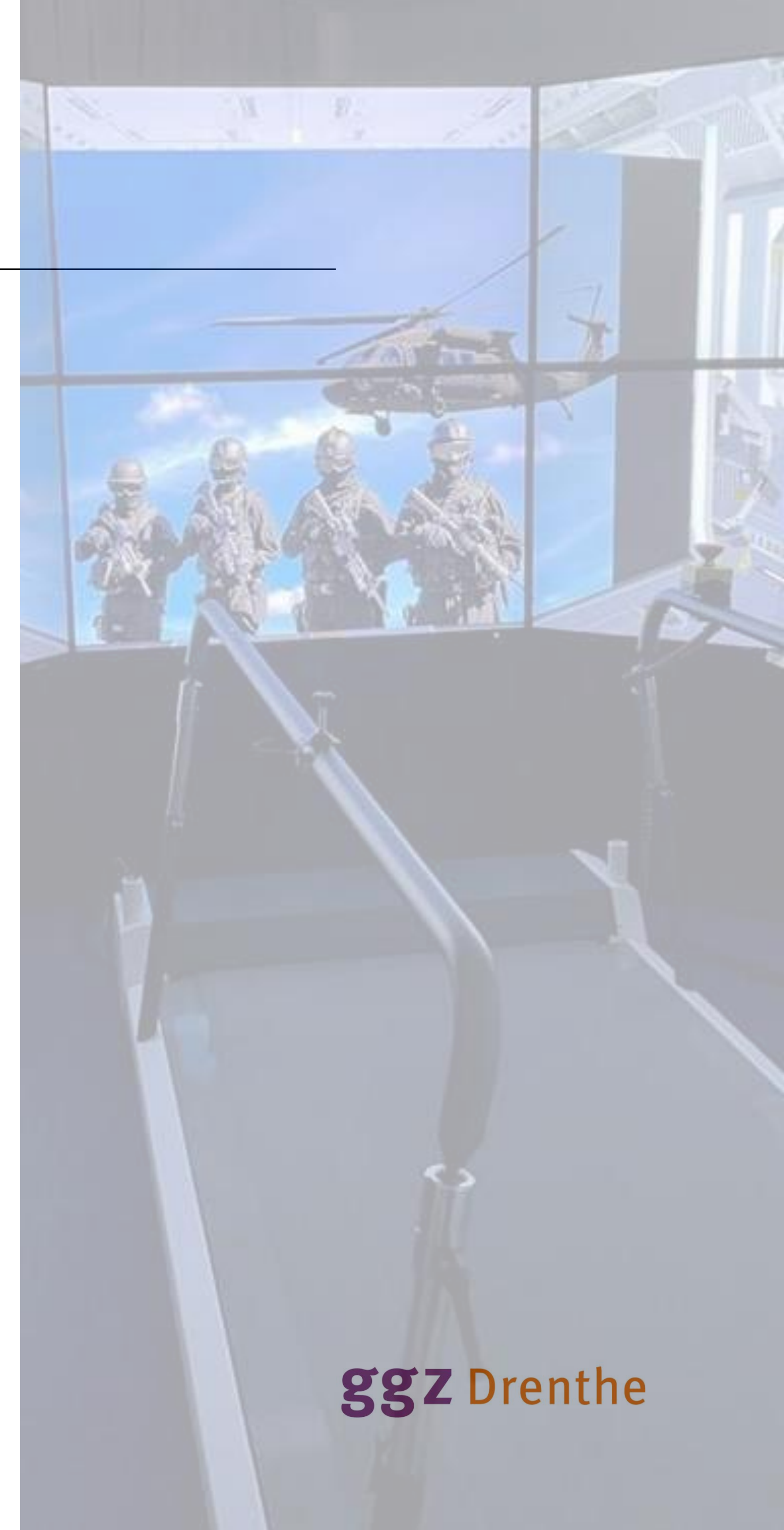
Van Gelderen et al., (2018). *Frontiers in Psychiatry*



3MDR: evidentie

- 3MDR vs. geen traumaverwerking bij veteranen
($d = .83$, $n = 43$; Van Gelderen et al., 2020)
- 3MDR vs. wachtlijst bij veteranen
($d = .65$, $n = 42$; Bisson et al., 2020)
- 3MDR vs. traumaverwerking bij geüniformeerden
($d = 1.0/0.7$, $n = 134$; Nijdam et al. submitted)

Effect van bewegen is onbekend





TEMPO onderzoek: lopen vs. niet lopen



university of
 groningen

Onderzoeksdoelen

1. Invloed van **lopen** naar traumagerelateerde foto's op de effectiviteit van de behandeling
2. Invloed van **traumagerelateerde vermijding** op de behandeluitkomst en verschil tussen condities

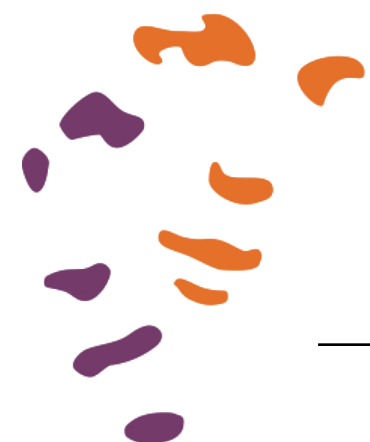
Randomized controlled trial met twee condities

- Groep 1: 3MDR mét lopen (**standaard**)
- Groep 2: 3MDR zonder lopen (**stilstaand**)

Patiënten met PTSS (N = 158/ n = 46)

espria

ggz Drenthe



Move to Improve: lab studie

Doel: Effect van bewegen tijdens exposure én de timing

Design: Experiment over drie dagen

Dag 1

Stressor

Dag 2

Meten

Spanning

Levendigheid

Vermijding

VR exposure condities

Exposure & lopen

Exposure & daarna lopen

Exposure

Geen exposure & niet lopen

Meten

Spanning

Levendigheid

Vermijding

Dag 3

Meten

Spanning

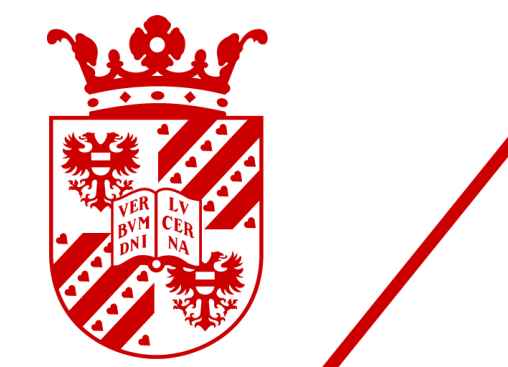
Levendigheid

Vermijding

N = 296 (346 participanten gestart)



Take home message



university of
groningen

- Sporten is goed en vermindert PTSS klachten een beetje
- Combinatie van sporten + traumaverwerking is nauwelijks onderzocht
- Er zijn wisselende resultaten gevonden voor deze combinatie
- Bewegen tijdens de traumaverwerking is uniek en het effect onbekend
- In de komende jaren weten we hopelijk meer hierover!

Rick de Haart, GZ-psycholoog/promovendus

Traumacentrum, GGZ Drenthe

Eenheid Klinische Psychologie & Experimentele Psychopathologie,

Rijksuniversiteit Groningen. rick.de.haart@ggzdrenthe.nl

ggz Drenthe