

De wachtkamer reisziekte

Ogen op de horizon, rust in de maag

Het lichaam kan onaangenaam verrassen met rare uitwassen. Een ooglid dat op gezette tijden begint te kloppen, lokaal haaruitval of een onverklaarbare jeuk. Vandaag: reisziekte.

Waar de een fluitend met de voeten op het dashboard naar het zuiden trekt, zit de ander met braakneigingen en het wasteiltje op schoot. Reden: reisziekte, oftewel, kinetose.

De kwaal kan aardig beroerd uitpakken met misselijkheid, overgeven en hevig zweten. Mensen die gevoelig zijn voor wagenziekte, hebben het ook niet fijn op een schip op zee, in een vliegtuig met turbulentie, of zelfs op een kameel of in een kermisattractie. Regel is: hoe ruiger de bewegingen, hoe heftiger de reactie.

Volgens kno-arts Bas de Cock van Ziekenhuis Amstelland is de oorzaak aan al die varianten hetzelfde: mis-



communicatie in het lijf.

De registraties van onze evenwichtsorganen, de kleine hersenen, de ogen, de spieren, kortom alle zintuiglijke informatie, worden naar het brein gestuurd. "Al die informatie moet centraal in de hersenstam worden verwerkt." Als de evenwichtsorganen iets anders vastleggen dan wat iemand ziet of voelt, dan kan de boel flink in de war worden geschopt. "De braakreflex wordt daardoor aangezet."

Volgens De Cock zijn er wel trucjes om het effect te verminderen. Zorg dat je door de voorruit kijkt en de horizon kan zien, dat helpt. Als je in een kajuit zit en de boot schommelt, terwijl de ogen een 'stilstaande' kajuit waarnemen, dan klopt het plaatje niet meer met wat je zintuigen aan informatie binnenkrijgen. Dat verandert op het dek, omdat je daar ziet wat er gebeurt.

Andere tip: ga zelf rijden, want als je bochten, heuvels en andere bewegingen al ziet aankomen, worden ze beter verwerkt.

"Maar er zijn ook medicijnen die de reactie op de hersenstam dempen en de braakreflex wegnemen." Met andere woorden: de miscommunicatie is er nog steeds, maar de uiting – onder andere braken en zweten – wordt onderdrukt.

Voor de mensen die er écht voor altijd vanaf willen – bijvoorbeeld omdat ze in de luchtvaart of op een schip werken – is er een desensitatie training die deelnemers laat oefenen in het verwerken van die prikkels. Dat gaat ook automatisch. Mensen boven de vijftig hebben namelijk minder vaak reisziekte. Maar reisziekte kun je dus ook, als het echt moet, afleren.

Malika Sevil

Suggesties: wachtkamer@parool.nl