



Martine Wassen (l.) en Anne-Claire Musters zijn de stuwende krachten achter het gebruik van virtual reality bij een bevalling.

© JohANNES TIMMERMANS

INTERVIEW VIRTUAL REALITY BIJ VERLOSKUNDE

## Rustig bevallen met VR-bril op

Vrouwen die tijdens hun bevalling een virtual-reality-bril opzetten, waardoor ze minder pijn ervaren. In het Zuyderland Medisch Centrum in Heerlen wordt hiermee geëxperimenteerd, als eerste ziekenhuis in Nederland. „Dit is de toekomst.”

**DOOR HENNIE JEUKEN**

Weidse blikken. Zee. Strand. Een kalme stem die coacht op juiste ademhaling en een meditatiemuziekje op de achtergrond. De virtual-reality-bril, die we voor de gelegenheid even mogen opzetten, brengt je in een andere wereld. Dit is rustgevend, het ontspant.

En dat is nu net wat vrouwen bij een bevalling nodig hebben, weten gynaecoloog Martine Wassen en arts-assistent Anne-Claire Musters van het Zuyderland MC in Heerlen. De twee zijn de stuwende krachten achter het gebruik van virtual reality (VR) bij een

bevalling.

Ze maken mee, zo vertelt Musters, dat barende vrouwen bij een VR-toepassing niet eens een wee voelen. „Als ze de bril afzetten, vragen ze: huh, heb ik die net gehad?”

---

Als ze deze bril opzetten is de pijnscore gemiddeld twee punten lager.

GYNAECOLOOG MARTINE WASSEN

---

VR, een computertechniek waarbij het lijkt alsof je in een andere werkelijkheid bent, leidt af. „Vrouwen kunnen op een schaal van nul tot tien hun pijnscore aangeven. In de onderzoeksgroep lag die score rond de zeven of acht. Als ze deze bril opzetten is die gemiddeld twee punten lager. Dat is toch een significant verschil”, zegt Wassen.

Geen wonder dat de 25 vrouwen die sinds oktober deelnamen aan de eerste proef, enthousiast hebben gereageerd. Het overgrote deel geeft aan bij een volgende bevalling weer deze bril te willen opzetten. Saillant detail: alle vrouwen prefereren een coachende mannelijke stem boven een vrouwelijke. „Ze willen horen dat ze goed bezig zijn. Positieve feedback en die moeten ze van een man krijgen. Een mannenstem vinden ze directiever.”

VR in combinatie met het spelen van games werkt voor de bevallende vrouw niet, ontdekten Wassen en Musters. „De patiënt wil niet nog iets moeten doen, maar wenst een weidse en rustgevende omgeving. Vandaar dat strand. Ze wil niet ‘ingeblikt’ zitten.”

---

Anne-Claire Musters

---

## Idee

Het idee voor de inzet van VR rondom de geboorte komt uit de koker van Martine Wassen. Het spookte al jaren door haar hoofd. Het gebruik van die techniek is niet nieuw in de medische wereld, het wordt volop ingezet bij revalidatie, in de ouderengeneeskunde en bij nog meer zorgdisciplines.

Toen Wassen een artikel over het gebruik van deze techniek bij kinderen in een brandwondencentrum las, dacht ze: nu wil ik echt aan de slag. Want liefst 70 procent van de kinderen zei minder pijn te ervaren op het moment dat ze een VR-bril droegen omdat ze afgeleid werden door spelletjes. Daar moeten we bij barende vrouwen ook iets mee kunnen, bedacht de gynaecoloog. „De trend is dat pijnstilling bij de bevalling de laat-

ste tien jaar enorm is toegenomen. Landelijk krijgt ruim 20 procent van de vrouwen een ruggenprik. Vanuit de eerste lijn wordt een derde van de mensen bij een eerste bevalling doorverwezen voor pijnstilling. Voor deze groep willen we een alternatief kunnen bieden.”

Inzet van VR is geen medicamenteuze behandeling, vervolgen de artsen. Dus is er ook geen kans op bijwerkingen of risico op complicaties, zoals koorts die zich bij een derde van de vrouwen die pijnstillers krijgen, ontwikkelt.”

En het bespaart mogelijk kosten, omdat geen medicatie nodig is. „Natuurlijk kijken we altijd naar de behoefte van de vrouw. Pijn is supersubjectief.”

## Proef

Een kleine anderhalf jaar geleden zijn de twee artsen gestart met de voorbereidingen voor de eerste proef. Samen met het Amsterdamse bedrijf SyncVR Medical ontwikkelden ze de VR-applicatie OOIVR. Dat speciale programma biedt dus VR-toepassingen om vrouwen tijdens de bevalling te ondersteunen met ontspannings- en ademhalings-oefeningen om pijn en eventuele noodzakelijke pijnstilling te verminderen.

Vrouwen kunnen diverse VR-ervaringen beleven, specifiek afgestemd op de verschillende fases van de bevalling, leggen de twee artsen uit. De applicatie wordt nog uitgebreid met informatie voorafgaand aan de bevalling, zoals een virtuele rondleiding op de verloskamer en bijvoorbeeld uitleg over het inleiden van de bevalling.

## Persweeën

Op de vraag of de vrouwen op deze manier niet een deel van hun eigen bevalling missen, antwoorden de twee: „Het is natuurlijk niet de bedoeling dat je die bril steeds ophoudt. Een kwartier maximaal en dan gaat hij weer een poos af. Op het moment dat de baby er bijna is, bij de persweeën, wordt de bril ook niet opgezet. Dus nee, ze zijn er zeker zelf bij.”

Heerlen is het enige ziekenhuis waar de VR-toepassing wordt ingezet. De proef krijgt vervolg. Binnenkort start een groter onderzoek waaraan meer vrouwen deelnemen.

## Toekomst

Het is de bedoeling het VR-programma te optimaliseren en dit binnen een tot twee jaar aan te bieden aan vrouwen die gaan bevallen. Ook bij thuisbevallingen. „Het past bij deze generatie, die gewend is alles digitaal te doen. Dit is gewoon toekomst.”