

'Zonder voorschrift' buigt zich over de tirannie van 'trac'

Noem het podiumvrees, plankenkoorts of 'trac', iedereen die ooit al op een podium stond, begint nu wellicht spontaan te zweten. Maar wat is het eigenlijk, en hoe kan je het bestrijden?

Helmut Lotti's optreden bij 'Rosa' leidde tot een reportage in 'Zonder voorschrift'.



'Dokter, ik heb plankenkoorts'

**Programmamaakster
Christiane Delbaere**

'plankenkoorts is een uiting van het streven naar perfectie'

Op de Bühne plots je hele tekst vergeten, puur van de plankenkoorts: het is de ultieme nachtmerrie van elke artiest. *Zonder voorschrift*, het zaterdagse gezondheidsmagazine van TV1, peilt naar de oorzaken van *trac*, en laat ook zenuwpees Helmut Lotti aan het woord. „Die liet zich bij Rosa ontvallen dat hij daar veel last van heeft, en daar hebben wij op ingepikt,” zegt programmamaakster Christiane Delbaere. „Nu Lotti in de internationale belangstelling staat, wordt de druk op hem groter en neemt ook de plankenkoorts alleen maar toe, maar hij heeft er leren mee leven. Het is trouwens opvallend dat mensen meer last krijgen van plankenkoorts naarmate ze ouder worden. Sonja Barend zou bijvoorbeeld maar wat graag hebben dat er een pilletje tegen bestond, want naarmate de jaren vorderen, loopt ze vóór een uitdaging meer en meer met de daver op het lijf. Volgens mij is plankenkoorts trouwens ook een uiting van het streven naar de onbereikbare perfectie.”

**Neuroloog
Jacques De Reuck**

'plankenkoorts is een vorm van faalangst'

„Plankenkoorts of *trac* is in feite niets meer of minder dan een vorm van faalangst,” zegt professor Jacques De Reuck,

diensthoud van de afdeling neurologie van het Gentse Universitair Ziekenhuis. „Net zoals alle angsten en diepe emoties vind je plankenkoorts terug in de diepste kernen van de hersenen, namelijk de hypothalamus. Dit centrum regelt enerzijds de werking van de klieren en anderzijds het autonoom zenuwstelsel: het zenuwstelsel dat je niet door je wil kan beïnvloeden. Dit autonoom zenuwstelsel leidt rechtstreeks naar de hersenstam, die onder meer alles wat met het ruggenmerg te maken heeft stimuleert.”

„Maar ook in een minder extreme vorm heeft het duidelijke lichamelijke gevolgen. De hartslag versnelt, de bloeddruk stijgt, de haren op armen en benen beginnen letterlijk te rijzen. Plankenkoorts is hoe dan ook een individueel fenomeen, en bij sommigen kan het zelfs andere hersengebieden beïnvloeden. Bijvoorbeeld de frontale hersenkwab die de emoties controleert, de slaapkwab waar zich ook het geheugen bevindt en de achterste hersenkwab die het gezichtsveld controleert.”

IVE Wat kan je ertegen doen?

JACQUES DE REUCK: „Omdat het vooral een verschijnsel van de geest is, kan je plankenkoorts het beste psychologisch aanpakken. Je moet vooral proberen tot rust te komen. Voor de ene kan dat via ademhalingstechnieken, voor de andere helpt een glaasje alcohol. Er bestaan natuurlijk ook medicijnen die het autonoom zenuwstelsel beïnvloeden, denk maar aan de fameuze betablokkers. Maar medicijnen nemen enkel de gevolgen en niet de oorzaken weg. Ze kunnen wel helpen als de plankenkoorts een gevolg is van een lichamelijke kwaal, zoals bijvoorbeeld oververmoeidheid.”