

MDS en autorijden

Wat is MDS?

MDS is een vrij onbekende medische term die verwijst naar een specifiek probleem bij het autorijden. MDS staat voor *Motorists Disorientation Syndrome*.

Bij MDS gaat het autorijden moeilijk vanwege verstoorde ervaringen tijdens het autorijden. MDS zorgt vaak voor problemen bij het rijden op de snelweg, maar kan ook daarbuiten optreden. Men ervaart één of meer van de volgende kenmerken:

1. Het gevoel dat je steeds moet tegensturen (naar links of rechts).
2. Het onveilige gevoel dat je niet mee kunt gaan in de beweging en krachten bij het rijden. 'De auto gaat aan de haal met mij.'
3. Er zijn compenserende gedragingen als tegensturen, tegenhangen, schrapzetten, fixatie/vastzetten van de blik en verkrampingen.
4. Compenserende gedragingen worden extra uitgelokt bij extra rijstroken (bv vluchtstroken, invoegstroken) die wel of niet aanwezig zijn.
5. Het wisselen van rijstrook en het opzij kijken geeft een instabiel gevoel. Dit gaat soms samen met een sterke drang om naar de zijkanen te sturen.
6. Na inhalen of opzij kijken is hervinden van rust om vooruit te kijken moeilijk en geeft een instabiel gevoel.
7. Problemen bij het rijden van curves of bochten in de weg.
8. Het gevoel dat je kantelt of omvalt.
9. Het gevoel dat je naar links en rechts zwalkt of drijft op de weg.
10. Hypergevoeligheid voor het oplopen of aflopen van de weg ook bij tunnels en bruggen. Hoogteverschillen lokken symptomen uit, ook als de hoogteverschillen klein zijn.
11. Onwerkelijk gevoel alsof de omgeving om je heen zweeft.

Wie heeft MDS?

MDS komt relatief veel voor bij mensen vanaf 40 jaar die een periode van langdurige overbelasting hebben gehad, echter jongere mensen of chauffeurs zonder overbelasting kunnen er ook last van hebben. Ervaren chauffeurs die altijd moeiteloos en met ontspanning hebben gereden, zijn vaak vol onbegrip dat autorijden niet meer gaat als voorheen.

Wat is de oorzaak van MDS?

Autorijden is een complexe taak die grotendeels automatisch verloopt. Voor de hersenen zijn er zeer verschillende signalen te verwerken: het evenwichtsgevoel (bv door de vering van de auto op het asfalt), de waarneming van verschillende snelheden van objecten in één blikveld, je oogbewegingen, je positie (bv rechtop zitten). Het verwerken van al deze input tot een kloppende en ontspannen beleving is gevoelig voor verstoring. Deze verstoring kan plotseling ontstaan bij gezonde en vaak ervaren chauffeurs en blijven voortduren.

Gevolgen van MDS

Hoe langer dit fenomeen onbehandeld blijft, des te gevoeliger men wordt voor hoe de rij-omgeving, bv snelweg, eruit ziet. Men gaat de rijomgeving scannen. Zijn er wel of geen vluchtstroken of extra banen? Is er een wegversmalling of bocht? Dit maakt het extra complex, want de houvast die men in de ruimte gaat zoeken, blijkt onvoldoende houvast te geven vanwege de complexiteit van de rij-omgeving voor ons brein. Houvast zoeken, en soms verstarren, wordt onderdeel van de

verergering van het klachtenbeeld (door het in de hand werken van de fenomenen die in medische termen vectie illusie en visuele vertigo worden genoemd).

Het gevolg is dat je vaak ongewild moet compenseren door de snelheid te laten zakken door naar de zijkant te sturen, of door scheef te gaan zitten. Je kunt de verstoring of signaalverwarring niet meer negeren en je gedrag past zich daarop aan. Het aanpassen van het gedrag is niet helpend, sterker, het wordt een onderdeel van het probleem. Uiteindelijk leidt het vaak tot een beperking in het zelf kunnen autorijden.

Is MDS een angststoornis?

MDS is een oriëntatieprobleem met compenserend gedrag en geen angststoornis. Echter vaak ontstaat er angst. Men kan bang worden om iets neurologisch te hebben, kan vrezen onveilig weggedrag te veroorzaken waarbij rampscenario's kunnen worden gevormd in gedachten en wordt men over- alert om moeilijke verkeerssituaties tegen te komen.

Kan angst symptomen van MDS uitlokken? Bij angststoornissen komt MDS vaker voor. Tijdens de paniek treden deze symptomen meestal ook op. MDS en angst versterken elkaar dan.