

# Pijneducatie

## Doel behandeling

De behandeling heeft als doel u zo goed mogelijk met uw klachten om te laten gaan en is erop gericht om het algemeen functioneren te verbeteren, ondanks de pijn. U leert uw activiteitsniveau aan te passen aan uw mogelijkheden en beperkingen.

Leden van het revalidatieteam zijn onder andere: de revalidatiearts, fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker en de psycholoog.

## Wat betekent dat voor u?

Voor uw revalidatie komt u 2 à 3 keer per week naar het ziekenhuis voor de therapie. Behandelingen worden, waar dat mogelijk is, achter elkaar gepland.

Eerst is er een *observatieperiode* van 4 weken, daarna wordt er met de revalidatiearts afgestemd of er nog een periode van 6 weken komt. Uw revalidatie vraagt inzet, doorzettingsvermogen, steun van uw omgeving, thuis oefenen en het geleerde toepassen. Houd er rekening mee dat de revalidatie eerst meer pijnklachten kan geven na behandelingen.

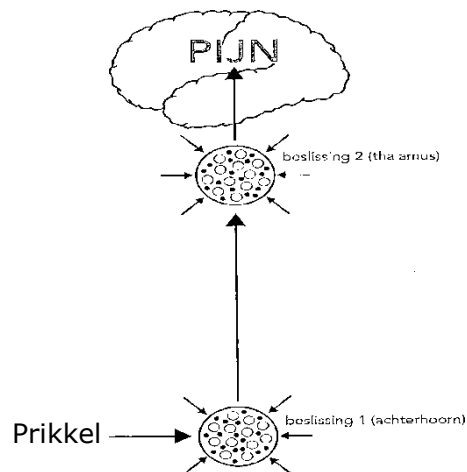
## Pijn

Pijn is essentieel voor het behoud van leven. Het heeft een signaalfunctie. Zodra we pijn ervaren of dreigen te ervaren wordt dit als waarschuwing gezien. We komen onmiddellijk in actie; een terugtrekreflex treedt op en we willen de pijn stoppen of voorkomen, kortom we willen controle krijgen over het onaangename dat ons lichaam bedreigt.

## Acute pijn

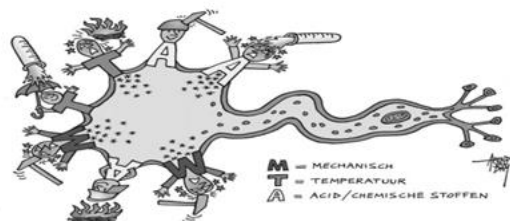
Acute pijn is een manier waarmee het lichaam laat weten dat er iets mis is en dat daar iets aan gedaan moet worden.

We voelen acute pijn, omdat zenuwuiteinden sterk geprikkeld worden of beschadigd raken, waarna de pijn via de zenuwen aan de hersenen wordt doorgegeven. De pijn wordt meestal als 'scherp' of 'schrijnend' beschreven.



## Chronische pijn

Chronische pijn is pijn die steeds terugkomt of langer dan drie maanden duurt. De schakelingen tussen de zenuw en de hersenen wordt sneller en gevoeliger. Er wordt een grotere projectie van het pijnlijke lichaamsdeel weergegeven in de hersenen. Er wordt pijn waargenomen, maar op de plek waar de pijn gevoeld wordt, is niet of nauwelijks iets meer aan de hand. De pijn heeft geen waarschuwende functie meer, het alarmsysteem is te scherp afgesteld.



### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

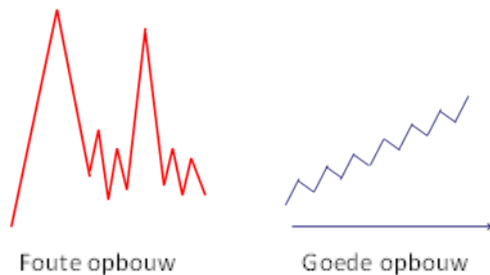
 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

## Omgaan met pijn

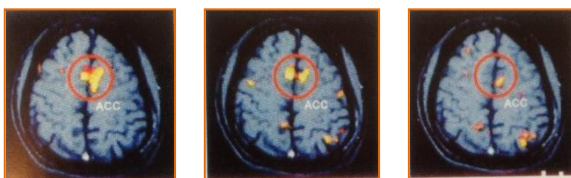
**Opbouw van activiteiten.** Normaliter bouwt u op geleide van pijn uw activiteiten op. Bij acute pijn is dit ook de beste methode. Echter is bij chronische pijn het alarmsysteem onbetrouwbaar en te laat. Hierdoor kunt u uw activiteiten niet opbouwen op geleide van de pijn.

**Tijdsgebonden opbouw.** Dit is de manier om bij chronische pijn op te bouwen. Hierbij wordt er eerst bepaald wat u nu aan kan en wordt vanuit daar opgebouwd. De tijd bepaalt hierin hoelang u iets doet, niet de pijn! De pijn wordt hierdoor onbelangrijker. Een betere verdeling en opbouw is dus essentieel.

**Activiteitenpatroon.** Het is belangrijk om een goede opbouw te hebben in activiteiten. Een natuurlijke houding en volop beweging is hierbij belangrijk. Geen geboden en verboden, deze blijken niet te helpen.



**Invloed van denken en verwachting.** Wanneer u verwacht dat een bepaalde activiteit goed voor u is, ervaart u minder pijn tijdens de activiteit. Het tegenovergestelde geldt hierbij ook. Wanneer u angst heeft om te bewegen ervaart u vaak ook meer pijn.

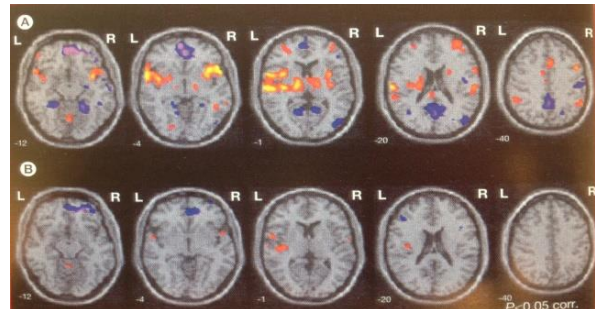


Pijn (prik)      Verwachting pijn (geen prik)      Van te voren verteld dat er geen pijn komt

**Invloed omgeving en situatie.** Stress met een concreet doel, een zinvolle activiteit of gevaar zorgen ervoor dat u de pijn minder waarneemt. Echter, stress zonder concreet doel, geeft meer pijn, uw zenuwstelsel is alerter. Bijvoorbeeld in de werksituatie of deadlines die moeten worden gehaald.

**Wat werkt dan wel?** Afleiding werkt, maar niet om over uw grenzen heen te gaan. Dit kunt u gebruiken in opbouw van activiteiten. Wanneer u gaat wandelen met meerdere personen heeft u een goede afleiding, let er dan wel op dat u niet over uw grens heen gaat!

A(boven): Geen taak, B(onder): Met denk taak.



## Bio-Psycho-Sociaal model

We benaderen pijn vanuit dit model, biologische factoren hebben te maken met het lichaam. Verschillende factoren hebben invloed op de pijn, bv. veel (spier)spanning, ziekte, infectie, vermoeidheid, functie verlies in een lichaamsdeel of beschadiging.

Psychische factoren hebben te maken met het geestelijke. Ook hier hebben verschillende factoren invloed op de pijn. Uw karakter, bent u perfectionistisch, prestatiegericht of hebt u een grote controle behoefte?

Deze eigenschappen leiden over het algemeen tot meer klachten, omdat mensen vaker over hun grens heen gaan. Maar ook uw levensstijl, therapietrouw, motivatie, angst, schuldgevoel of frustratie, onjuiste gedachtes of pijn en de oorzaak hiervan zijn van invloed op uw pijn.

Sociale factoren hebben te maken met uw omgeving. Hierin hebben verschillende factoren invloed op uw pijn, bv. arbeid, relatie, gezinsrol, vrije tijdsbesteding, wonen, overlijden van een dierbare, een ongeluk wat gebeurt is. Energievreters zoals letselschade en onzekerheid over toekomst hebben ook invloed op uw pijn.

Waarom *stress verminderen*? Langdurige stress vergroot de kans op gezondheidsschade. Bij al aanwezige ziekte wordt het herstel bemoeilijkt door stress.

### **Belasting-belastbaarheid**

We streven naar een balans hiertussen. Belasting is wat u krijgt te verwerken, dus stressoren. Belastbaarheid is hoe u met de belasting omgaat, bijvoorbeeld coping (de manier waarop u met problemen of stress omgaat) of lichamelijke conditie. Sociale steun is hierin erg belangrijk, het is een gezamenlijk proces.



*De behandeling is gericht op:* verminderen van psychosociale belasting (draaglast); verbetering van individuele vaardigheden; hoe om te gaan met de klachten (draagkracht) en verbetering van sociale ondersteuning (draagvlak).

### *Wat kunt u er zelf aan doen?*

Fitheid en conditie verbeteren, uw activiteiten over de dag en week verdelen en bewegingen maken die bij u passen tijdens de activiteit. Minder piekeren over uw pijn, bedenk wat uw pijnklachten uitlokt of versterkt. Leid uw aandacht af van de pijn en voorkom negatieve gedachten en stress. Zoek ontspanning, doe elke dag wat leuks! *Therapie is hard werken*, de doelen zijn gericht op meer kunnen. Therapietrouw is erg belangrijk, het gaat om het beter kunnen functioneren en het verbeteren van het algemeen functioneren ondanks de pijn.