

## Revalidatie en chronische pijn

Langdurige pijnklachten kunnen uw dagelijks leven flink belemmeren. Het pijnrevalidatieprogramma van ZGT kan dan uitkomst bieden. In deze folder leest u meer over dit programma.

### Wat is chronische pijn?

Pijn is een waarschuwingssignaal dat ons beschermt. Pijn zorgt er bijvoorbeeld voor dat u niet blijft doorlopen met een gebroken been. Acute pijn is dus nuttig. Pijn kan echter ook chronisch worden. We spreken van chronische pijn wanneer pijnklachten langer dan zes weken blijven bestaan, terwijl de oorzaak van de pijn genezen of stabiel aanwezig is. Er is dan geen één op één relatie (meer) met het oorspronkelijk letsel. De oorspronkelijk nuttige waarschuwingfunctie is verloren gegaan, terwijl de pijn toch zijn waarschuwingssignalen blijft uitzenden. De pijn is als het ware een eigen leven gaan leiden en blijft gevolgen afdwingen voor het dagelijks leven. U gaat bijvoorbeeld bepaalde bewegingen vermijden uit angst voor de pijn omdat deze als acute pijn blijft aanvoelen. Of u bijt zich juist door de pijn heen wat bij heftige pijn moeilijk of niet is vol te houden.

Wanneer langdurige pijnklachten een ernstige belemmering vormen bij de dagelijkse activiteiten, kan het volgen van een pijnrevalidatieprogramma bij ZGT uitkomst bieden. Pijnrevalidatie is geschikt voor mensen met chronische pijnklachten, waarvoor verschillende onderzoeken en behandeling niet hebben geleid tot verbetering. U kunt hierbij denken aan lage rugklachten, spierreuma (fibromyalgie), posttraumatische nekklachten en ander vormen van chronische pijn van het houdings- en bewegingsapparaat.

### Pijnrevalidatie in ZGT

Het pijnrevalidatieprogramma in ZGT heeft als doel u te leren omgaan met de chronische pijn en met de gevolgen van deze pijn. Het programma is niet gericht op rechtstreekse

bestrijding van de pijn. Het helpt u zelf greep te krijgen op het probleem, zodat u weer optimaal kunt deelnemen aan de maatschappij.

### Diverse vaardigheden

Tijdens de behandeling leert u diverse vaardigheden. Aandacht wordt besteed aan ontspanning en beweging maar ook praktische vaardigheden en psychosociale begeleiding komen aan de orde. U bouwt bijvoorbeeld spierkracht en uithoudingsvermogen op, u leert hoe u kunt zorgen voor balans tussen inspanning en ontspanning, hoe u bepaalde handelingen thuis het beste uit kunt voeren en hoe u communiceert met uw omgeving over uw klachten. Op die manier wordt uw pijnprobleem voor u beheersbaar en krijgt u meer greep op uw functioneren.

### Behandelteam

Vanwege de complexiteit van chronische pijn is het belangrijk dat uw klachten vanuit verschillende invalshoeken onderzocht en (multidisciplinair) behandeld worden. Het pijnrevalidatieteam bestaat daarom uit diverse disciplines, te weten de revalidatiearts, de psycholoog en/of de maatschappelijk werker, de fysiotherapeut en de ergotherapeut. Zij werken intensief met elkaar samen en stemmen de behandeling op elkaar af.

U stelt samen met het team vast aan welke doelen u wilt werken.

### Pijneducatie

Vooraf aan het programma wordt er groepsgewijs nadere uitleg gegeven over chronische pijn en het programma.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

## Het revalidatieprogramma

Het revalidatieprogramma bestaat uit een observatieperiode en een behandelperiode.

### Observatieperiode

Tijdens de observatieperiode wordt uw pijnprobleem zo goed mogelijk in beeld gebracht. U volgt een aantal proefbehandelingen en heeft gesprekken met onder andere de maatschappelijk werker en/of de psycholoog. Uw persoonlijke situatie staat hierbij centraal: wat wilt u leren en wat wilt u bereikt hebben na afloop van de behandeling? Aan de hand van deze observatieperiode wordt beoordeeld of een vervolgbehandeling pijnrevalidatie zinvol is. Het kan ook zijn dat de pijnrevalidatie niet voor u geschikt blijkt, waar mogelijk wordt u dan anders geadviseerd. De revalidatiearts bespreekt een en ander aan het eind van de observatiefase.

### Behandelperiode

Wanneer is besloten tot behandeling wordt er samen met u uw doelstellingen vastgesteld. Tijdens de behandelperiode traint u diverse activiteiten die volgens een afgesproken schema opgevoerd worden. Daarnaast leert u hoe u deze activiteiten in uw dagelijkse leven kunt inpassen. Zo nodig worden hierbij ook uw huisgenoten betrokken, aangezien ook zij met uw pijnprobleem moeten leren omgaan.

### Duur van het programma

De observatie duurt vier weken. Na vier weken wordt de maximale behandelduur bepaald, gemiddeld is dit twaalf weken. Gedurende deze periode wordt van u verwacht dat u op de therapieën aanwezig bent.

Wanneer u tweemaal zonder afmelden niet aanwezig bent, zien wij ons genoodzaakt de behandeling te staken.

Na elke zes wekelijkse behandelperiode vindt een evaluatiemoment plaats met het team en wordt u uitgenodigd voor een gesprek met de revalidatiearts. Tijdens dit gesprek evalueren we of en hoe u, de tijdens

revalidatiebehandeling geleerde vaardigheden in de praktijk heeft gebracht.

Ongeveer vier maanden na afloop van het programma vindt een laatste evaluatiegesprek plaats, telefonisch met, of op het spreekuur van de revalidatiearts.

### Aanmelden

De huisarts of medisch specialist in het ziekenhuis kan u verwijzen naar het spreekuur van de revalidatiearts. Deze stelt vast of er een indicatie is voor het pijnrevalidatieprogramma van ZGT en meldt u vervolgens hiervoor aan.

### Meer informatie

Wellicht heeft u nog vragen over de revalidatiebehandeling of zoekt u algemene informatie over chronische pijn. U kunt met uw vragen altijd terecht bij uw revalidatiearts of bij één van de behandelaars van het behandelteam. Telefoonnummer secretariaat polikliniek revalidatie: 088 708 33 10.

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).