



16 maart 2023

Een avond vol informatie en inspiratie over chronische pijn  
in 't Zijl - Gratis entree



## Pijn de baas?! - Deel 1

Pijn is een van de meest voorkomende redenen om het spreekuur van de huisarts te bezoeken. Pijn die er kort is heeft vaak een duidelijke oorzaak, zoals een wond, ontsteking of andere beschadiging in het lijf. Deze pijn heeft een belangrijke signaal functie 'dat er iets mis is'. Hoe lang de pijn duurt is afhankelijk van de oorzaak. Als de oorzaak is behandeld, genezen of verdwenen, stopt de pijn.

Als de pijn langer aanwezig blijft spreken we over chronische pijn. De oorzaak van de pijn is vaak al verdwenen en toch blijft de pijn bestaan. Ook kan het zijn dat de oorzaak van de pijn aanwezig blijft, zoals bij artrose, reuma of kanker. Hoe chronische pijn precies ontstaat is niet goed bekend. Het heeft te maken met een aantal zaken.

Als pijn met een oorzaak lang duurt kunnen de zenuwen extra gevoelig worden. Ze sturen dan extra pijnprikkels naar de hersenen, waardoor de pijn aanhoudt, erger wordt of zich uitbreidt. Ook als de oorzaak van de pijn weg is, kunnen de zenuwen en hersenen overgevoelig blijven waardoor de pijn niet meer verdwijnt.

Ook de manier waarop je omgaat met de pijn of denkt over de pijn heeft invloed op hoeveel pijn ervaren wordt. Als je denkt dat de pijn gevaarlijk is of veroorzaakt wordt door een ernstige ziekte neemt dit zorgen met zich mee. Je slaapt vaak slechter, wordt bang, somber of moedeloos. Door de pijn durf je vaak minder te bewegen, waardoor je minder gaat doen. Werk of hobby's lukken soms niet meer. Hierdoor heb je minder afleiding en ontspanning. Dit alles kan ervoor zorgen dat je meer last hebt van de pijn.

Ook de manier waarop je omgeving reageert op de pijn kan ervoor zorgen dat je meer pijn ervaart. Het kan zijn dat je je niet begrepen voelt, waardoor spanning kan toenemen. Of de omgeving gaat juist teveel taken van je overnemen, waardoor je minder actief wordt.

Chronische pijn is een complex geheel, waar geen simpele oplossing voor is. Zowel voor de arts als patiënt frustrerend. Als huisarts hebben we vaak de neiging om sterke pijnmedicatie te starten als er veel pijn ervaren wordt. Vaak tijdelijk een oplossing,

maar op de lange termijn kan het tot meer problemen lijden. Er zijn vaak bijwerkingen en je raakt gewend of verslaafd aan de pijnstillers. Ze hebben steeds minder effect. Op de lange termijn heeft het veel meer effect om te kijken naar hoe jij en je omgeving omgaan met, denken en voelen over de pijn. De zenuwen en hersenen kunnen hierdoor meer of juist minder gevoelig worden. Verschillende therapeuten (zoals fysiotherapie, cesartherapie, ergotherapie en de praktijkondersteuner GGZ) zijn opgeleid om samen te kijken wat kan helpen om de pijn te verminderen. Samen maken ze het verschil! In de dorpspraktijk Vinkel werken we intensief samen om u te helpen de pijn de baas te worden.

Bent u benieuwd hoe we dit doen en wat u of uw naasten zou kunnen helpen bij chronische pijn? Kom dan op 16 maart 2023 naar 't Zijl voor een avond vol informatie en inspiratie.

*Jos van der Sande*



## Pijn de baas?! - Deel 2

Eén op de 5 volwassenen lijdt aan chronische pijn. We spreken van chronische pijn als klachten langer dan 3 maanden bestaan. De pijn heeft vaak een negatieve invloed op het slapen, dagelijks functioneren en kwaliteit van leven.

### **Bescherming of overbescherming?**

Pijn heeft een beschermende functie. Het zorgt ervoor dat het aangedane lichaamsdeel wordt ontlast, hetgeen natuurlijk herstel bevordert. Een normaal proces bij weefselschade is een tijdelijke verhoogde gevoeligheid rondom het aangedane gebied. Dit kan ook een verhoogde gevoeligheid in het ruggenmerg en de hersenen tot gevolg hebben. In dit deel wordt de informatie vanuit de sensoren in ons lijf vervoert en verwerkt. Wanneer de weefselschade is hersteld, zullen de verhoogde gevoeligheid en pijn verdwijnen. Soms zien we dat deze verhoogde gevoeligheid blijft bestaan, ook als het weefsel al is hersteld. Er kunnen dan structurele veranderingen optreden in ons pijnsysteem. Dit noemen we sensitisatie. Door deze veranderingen kan zowel een pijnprikkel sterker worden doorgegeven of normaal een niet pijnlijke prikkel als pijnlijk worden ervaren. Ons pijnsysteem gaat ons dan overbeschermen.

Door recentelijk onderzoek wordt steeds duidelijker wat voor rol het brein speelt

bij de verwerking van pijn, maar ook dat gedachten, emoties en stress de pijn negatief kunnen beïnvloeden. Deze nieuwe inzichten helpen om pijn en de gevolgen voor de cliënt nauwkeuriger in kaart te brengen en om op een andere manier naar pijn te kijken. De vraag is dus, hoe brengen we dat pijnsysteem weer tot rust?

### **Persoonlijke pijnanalyse en behandeling**

Hoe men omgaat met de klachten en de gevolgen van pijn is per persoon verschillend. Instandhoudende factoren kunnen het proces van herstel of acceptatie juist blokkeren en de overgevoeligheid van ons pijnsysteem onderhouden. Het is dus belangrijk om inzicht te krijgen in ieders persoonlijke situatie. Zijn er factoren die iemand al kwetsbaar maken voor het ontwikkelen van chronische pijn? Zijn er triggers voor het optreden van klachten? En vooral, zijn er factoren die de klachten in stand houden of verergeren? De instandhoudende factoren zijn aangrijpingspunt voor behandeling. Voorbeelden hiervan zijn overbelasten, onderbelasten, conditieverlies, slaapproblemen, bewegingsangst, catastroferen, vermijden, frustratie, verlies van werk en inkomsten, weinig sociale steun ervaren etc.

Aanhoudende klachten zijn niet alleen het gevolg van één (lichamelijke) oorzaak in het verleden, maar er is een vicieuze cirkel ontstaan met meerdere instandhoudende factoren. De aanpak van chronische pijn begint met het in kaart brengen van de lichamelijke klacht, ideeën die iemand heeft over de klachten en de emotionele, gedragsmatige, sociale en lichamelijke gevolgen. Na het in kaart brengen van de instandhoudende factoren, wordt er een individueel verklaringsmodel opgesteld. Dit model is de basis voor de behandeling met als doel het optimaliseren van de voorwaarden voor herstel door de instandhoudende factoren aan te pakken. Ieder mens is anders en vraagt dus ook om een andere aanpak.

In de dorpspraktijk Vinkel werken de huisarts, praktijkondersteuner GGZ, fysio-, oefen- en ergotherapeut intensief samen om u te helpen inzicht te krijgen in uw pijn en de pijn de baas te worden.

Meer weten over chronische pijn, sensitisatie en de behandeling?

Kom dan op 16 maart naar 't Zijl voor een gratis avond vol informatie en inspiratie

Lisa