



16 maart 2023

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

## Pijn de baas?! - Deel 3

### *Ergotherapie bij chronische pijn*

*Inzicht in het pijnmechanisme en uw persoonlijke situatie.*

Binnen het (multidisciplinaire) team focust de ergotherapeut zich op meerdere punten. Het eerste punt is de pijneducatie (gezamenlijk met andere therapeuten). Hierin wordt samen met u bekeken waar de pijnklachten vandaan komen en de hoe het pijnsysteem werkt.

Het tweede punt is het inzicht geven in de (omgevings)factoren die een rol spelen in het standhouden van pijnklachten. Er wordt gekeken hoe die rol beperkt of versterkt kan worden door onder ander te kijken naar overtuigingen, hoe u onder- of overbelasting kunt voorkomen. Daarnaast wordt er gekeken welke invloed u kunt hebben op deze (omgevings)factoren.

### *Energie krijgen van betekenisvolle activiteiten*

Als derde focus gebied zoeken we samen naar betekenisvolle activiteiten om deze weer op te pakken, ondanks de pijn. Ze zijn nodig om goed in uw vel te zitten en om een zinvol leven te leiden. Door chronisch pijn of vermoeidheid kunt u echter

belemmerd worden in deze activiteiten. Misschien bent u gestopt met een leuke hobby? Of gaat u er minder vaak op uit omdat u pijn of vermoeidheid ervaart? Naast betekenisvolle activiteiten kunnen uw klachten ook invloed hebben op de rollen die u vervuld. Wanneer uw klachten op de voorgrond staan kan uw rol als partner, ouder of vriend langzaam naar de achtergrond verdwijnen.

### *Duurzaam opbouw van activiteiten*

De rol van de ergotherapeut is ook om de opbouw van de activiteiten te coachen. We kijken naar wat u nodig heeft om stappen te zetten en betekenisvolle activiteiten weer op te pakken. Hierbij krijgt u handvaten om efficiënt om te gaan met uw energie. Onderwerpen die hierbij naar voren komen zijn grenshantering, dagindeling, afwisseling van activiteiten, graded activity, ergonomisch werken en uw werk-privé balans. Dit zal methodisch en stapsgewijs worden uitgevoerd. Vaak worden klachten en/of een verminderd activiteitsniveau in stand gehouden door de manier hoe u onbewust met uw klachten omgaat. Om deze reden staat gedragsverandering centraal waarbij de therapeut u zal ondersteunen naar een leven die beter bij uw waarde past.



Scan voor de enquête voor:  
Huisartspraktijk Vinkel



Scan voor de enquête voor:  
Dr. Jos van der Sande



Scan voor de enquête voor:  
Dr. Janneke Bressers



Beste patiënten van huisartspraktijk Vinkel, Onze huisartsenpraktijk is er in de eerste plaats voor u!

Kwaliteit van zorg en service vinden wij als team erg belangrijk en wij zijn dan ook altijd op zoek naar verbeterpunten. Om deze kwaliteit te waarborgen zijn wij ook een gecertificeerde praktijk aan de hand van de NPA (Nederlandse praktijk accreditering) en hebben we een keer in de drie jaar een audit. We zijn dit als praktijk niet verplicht maar vinden niet meer dan logisch om de kwaliteit te waarborgen.

Uiteraard kunnen we de zorg en de service niet verbeteren zonder uw mening en daarom vinden deze erg belangrijk. Wij willen u dan ook vragen om hulp!

We willen doen aan de hand van een enquête. Door deze enquête in te vullen helpt u ons ervoor te zorgen dat de zorg die u van de praktijk krijgt zo goed en prettig mogelijk is. U kunt op meerdere punten laten weten hoe u de praktijk beoordeelt. Dit kan door de enquête in te vullen per huisarts en/of over het algemeen over de praktijk. Zie hiernaast de verschillende QR-codes per arts en praktijk. Het zal zo'n 5 a 10 van uw tijd in beslag nemen.

**Wees vooral eerlijk, want daar helpt u de praktijk het beste mee!**

Tevens zal deze zelfde enquête ook nog per MGN verstuurd worden. Je kunt er dus voor kiezen om deze in te vullen vanuit de Echo of middels MGN. U hoeft deze maar een keer in te vullen.

Bij voorbaat danken wij u alvast voor de genomen moeite en hopen we op een grote inbreng namens u als patiënt. Indien er vragen zijn, schroom dan niet op contact op te nemen met de praktijk.

*Met vriendelijk groeten,  
Collega's Huisartspraktijk Vinkel*



## Pijn de baas?! - Deel 4

### *Fysiotherapie bij chronische pijn*

In de eerdere 3 delen is al veel gezegd over het begrip chronische pijn. Daar wil ik dan ook niet verder over uitwijden maar vervolgens aangeven wat fysiotherapie kan doen bij een patiënt met chronische pijnklachten.

Binnen de fysiotherapie zien we ook best veel mensen die last hebben van een chronische pijnklacht(en). Allereerst proberen we dan te achterhalen wat de oorzaak is van de pijn. We proberen een onderscheid te maken in de soort pijn. Zo kan de pijn ontstaan zijn door weefselschade bijvoorbeeld door een enkelverzwikking waarbij er schade aan de enkelbanden is ontstaan. Of doordat er slijtage in een bepaald gewricht aanwezig is. De pijn die hierbij ontstaat noemen wij met een moeilijk woord Nociceptieve pijn. Dit is eigenlijk de meest voorkomende pijn in de dagelijkse praktijk. Wanneer de weefselschade herstelt is dan verdwijnt deze pijn weer op den duur. Maar helaas gebeurt dit niet altijd.

Een andere vorm van pijn is de zenuwpijn. Deze pijn die ontstaat wanneer er bijvoorbeeld iets met een zenuw aan de hand is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een hernia waarbij de zenuwwortel onder druk kan komen te staan en daardoor een specifieke pijn kan veroorzaken. Vaak met een uitstraling naar beneden. Dan spreken we van een zogenaamde neuropatische pijn.

Nog een andere vorm van pijn is de zogenaamde sensitivatie pijn. Bij deze vorm

van pijn zit er eigenlijk een soort storing in het pijn geleidingssysteem van ons lichaam. Dit is dan ontregeld waardoor de persoon in kwestie nog steeds pijn kan ervaren, ook al is de weefselschade al lang genezen.

Belangrijk is dus om te achterhalen welke vorm van chronische pijn er aanwezig is.

Soms kan het ook voorkomen dat er sprake is van mengvormen van pijn. Dus zowel pijn als gevolg van weefselschade en ook zenuwpijn.

Wanneer de pijn langer dan 3 maanden aanwezig is dan spreken we van chronische pijn. Wat kan een fysiotherapeut betekenen voor een patiënt met chronische pijn? Vaak gaan mensen met chronische pijn minder of soms zelfs niet bewegen. Bewegen is juist erg belangrijk voor ons lichaam en kan ook leiden tot pijnvermindering. De fysiotherapeut kan de patiënt met chronische pijn weer gezond beweeggedrag aanleren en indien nodig een beweeg- of oefenprogramma opstellen. Dit met als doel dat de pijn minder zal worden en dat daardoor de kwaliteit van leven weer zal toenemen.

In sommige gevallen kan de fysiotherapeut ook een Tens apparaat inzetten. Dit is een apparaatje waarmee de pijnsensatie in het lichaam verminderd kan worden mits goed toegepast. Dit is echt een symptomatische behandeling van de pijn, vergelijkbaar met het gebruik van een pijnstiller.