



# Chronische pijnklachten

U bent vandaag bij de polikliniek revalidatiegeneeskunde geweest en de arts of physician assistant heeft u verwezen voor behandeling van uw chronische pijnklachten. In deze folder willen we u graag uitleg geven over de klachten en de behandeling.

## Klachten

Bij u is sprake van chronische pijnklachten. Dat betekent dat de pijnklachten langere tijd bestaan. Het verschil tussen acute pijn en chronische pijn is dat er bij acute pijn meestal een directe relatie aanwezig is tussen weefselschade, waarbij pijn als alarmsignaal geldt. De bedoeling van dit alarmsignaal is dat het lichaamsdeel tijdelijk wordt ontzien, zodat het herstelproces kan plaatsvinden. Bij chronische pijn is deze relatie minder sterk aanwezig. Vaak wordt bij pijn die zo lang duurt geen specifieke oorzaak meer gevonden. Ondanks meerdere behandelingen verdwijnen de klachten niet.

De oorspronkelijke rol van pijn, namelijk het waarschuwen voor schade, is bij chronische pijn niet meer aanwezig. De pijn is een eigen leven gaan leiden. Het kan zijn dat u daardoor bepaalde bewegingen en activiteiten gaat vermijden of dat u zich juist door de pijn heen bijt. Psychische en sociale factoren gaan steeds meer meespelen, omdat allerlei dagelijkse activiteiten niet meer lukken en het steeds moeilijker wordt om positief te blijven. Vanuit onderzoeken wordt er bij chronische pijn gesproken over het begrip sensitivatie. Dit houdt in dat uw pijnsysteem te scherp is afgesteld. Dit is te vergelijken met een alarmsysteem dat afgaat, terwijl er een voorbijganger langs het huis loopt. Het is belangrijk dit bij de behandeling te bespreken.

## Behandeling

De revalidatiearts of physician assistant heeft u verwezen naar een of meerdere therapeuten. Eén van de doelen van de behandeling is dat we kijken naar wat de klachten voor u betekenen en op welke manier u er anders mee om kunt gaan. Het uiteindelijke doel van de behandeling is dat u zelf invloed leert uitoefenen op de pijn, beter kunt functioneren en een betere kwaliteit van leven ervaart. Het kan zijn dat daarbij de ervaren klachten afnemen, maar dit is niet het voornaamste doel. Het is de bedoeling dat niet de pijn uw leven leidt, maar dat u zelf de regie weer in handen neemt. Als u weer vertrouwen in uw eigen lichaam krijgt, kunt u dagelijkse activiteiten zoals werk, sport en hobby's weer op gaan pakken.

De behandeling kan uit de volgende onderdelen bestaan:

### 1. Leren omgaan met de pijn

Om goed met de pijn en de gevolgen om te kunnen gaan, is het belangrijk om te weten hoe pijn precies werkt. Hoe ontstaat pijn en welke factoren hebben invloed op pijn? Daarbij kijken we naar uw eigen situatie. U krijgt informatie over pijn en u leert manieren waarop u zelf invloed kunt hebben op de pijn. Denk hierbij aan afleiding zoeken, gedachten over pijn veranderen, ondersteuning vragen en ontspannen.



## 2. Evenwicht belasting-belastbaarheid

Bij chronische pijn is een gezond evenwicht tussen belasting (dat wat u op een dag doet) en belastbaarheid (dat wat u op een dag aankunt) extra belangrijk. Vaak zien we patronen van overbelasting of onderbelasting. In de behandeling krijgt u handvatten aangereikt voor een gezonde balans. Denk aan afwisseling tussen rust en activiteit, bewust kiezen tussen energiegevers en energienemers. Vanuit een goede balans bouwt u uw conditie of de voor u belangrijke activiteiten verder op.

## 3. Lichaamsbewustwording/ontspanning

Chronische pijn beïnvloedt het dagelijkse bewegen, kost energie en er is vaak sprake van een hogere spierspanning. Leren ontspannen en u bewust worden van lichaamssignalen die iets zeggen over spanning of ontspanning, helpen u bij het leren voelen van grenzen, (bewuste) keuzes maken en beter tegen de pijn kunnen. U wordt zich bewust van de manier waarop u uw lichaam gebruikt en hoe u dit kunt veranderen om beter te functioneren.

Met deze handvatten leert u gebruikmaken van uw eigen mogelijkheden, vertrouwen in uw eigen lichaam te krijgen en rekening te houden met eventuele beperkingen. Met als resultaat dat u weer grip op uw eigen leven heeft en de activiteiten kunt doen die u belangrijk vindt.

Aanvullende informatie over chronische pijn en behandeling kunt u vinden via de link: <https://www.youtube.com/watch?v=KGjTaCUkNkk> of op youtube met de zoekterm: wat is chronische pijn en wat kan revalidatie bieden

## Vragen?

Heeft u vragen of opmerkingen? Neem dan contact op met de polikliniek Revalidatiegeneeskunde:

<b>Gelre ziekenhuizen Apeldoorn</b>	<b>Gelre ziekenhuizen Zutphen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• maandag t/m vrijdag</li><li>• 8.30 - 12.30 en 13.30 - 16.00 uur</li><li>• Tel: 055 - 581 80 36</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• maandag t/m vrijdag</li><li>• 8.30 - 16.30 uur</li><li>• Tel: 0575 - 592 830</li></ul>

## Bronnen

- <https://www.netwerkchronischepijn.nl/patienten/behandeling/>
- Zorgstandaard chronische pijn [https://www.change-pain.nl/cms/cda/file/CP-NL-content-pijn-toolkit.pdf?fileID=328400041&cacheFix=1464550622000&\\_\\_k=142fc079948331523395363f60d6b0fd](https://www.change-pain.nl/cms/cda/file/CP-NL-content-pijn-toolkit.pdf?fileID=328400041&cacheFix=1464550622000&__k=142fc079948331523395363f60d6b0fd)