

Chronische Pijn Groep

Geldermalsen

Deze folder gaat over de behandeling van chronische pijn en over de manier waarop de Chronische Pijn Groep Geldermalsen deze klacht aanpakt. In deze folder wordt uitgelegd wat het verschil is tussen acute en chronische pijn. Er is informatie over de verschillende disciplines die mee werken in de Chronische Pijn Groep en wat hun specifieke bijdrage is aan de behandeling van chronische pijn.

Het is belangrijk om te weten dat de behandeling is gebaseerd op **de laatste wetenschappelijke inzichten**, toegesneden is op **uw situatie**, dus afhankelijk is van **uw klachtenpatroon** en **uw achtergrond** en dat van daaruit **in gesprek gaan en blijven** een onderdeel is van de aanpak.

Pijn: hoe werkt dat in ons lichaam?

Pijn is een soort brandalarm dat ons alarmeert bij potentieel gevaar. Daardoor helpt het ons om veilige keuzes te maken. Je trekt bijvoorbeeld je hand terug als je een hete pan aanraakt. Na een blessure of ziekte zorgt het pijnsysteem ervoor dat het aangedane gebied beschermd wordt. Dit doet het door chemische stoffen vrij te geven, waardoor de zenuwen in dat gebied extra gevoelig worden. Door die extra gevoeligheid zijn we voorzichtig met het aangedane lichaamsdeel. Hierdoor kan het lichaam makkelijker genezen. Deze zenuwovergevoeligheid duurt in principe maximaal 6 weken en verdwijnt dan. Soms gaat er in het pijnsysteem iets mis en blijft de zenuwovergevoeligheid te lang aanhouden en kan deze zich verplaatsen naar andere delen van het lichaam.

Hierdoor kan soms zelfs een lichte aanraking pijn doen. Het betekent dat de zenuwen te gevoelig zijn geworden, te gemakkelijk aangaan. De rem is weg en de zenuwen worden steeds sneller geactiveerd. Dit noem je het centraal sensitatie mechanisme. We vergelijken nog een keer de pijn met een brandalarm. Het brandalarm gaat af tijdens een brand om ons te waarschuwen. Al is het luid en vervelend, we zijn zeer dankbaar dat het ons leven redt. Maar wat gebeurt er als een brandalarm defect raakt en overgevoelig wordt? Dan zou het al af kunnen gaan bij het aansteken van een kaars, het zou zelfs zonder enige vorm van vuur of rook af kunnen gaan!

Als de zenuwen overgevoelig worden, is dat net als met een te gevoelig brandalarm, ze gaan te vaak aan, waardoor de daarmee samenhangende pijn ons leven kan gaan beïnvloeden.

En om nog even in de vergelijking te blijven, als er geen vuur is, of als de brand geblust is, en het alarm blijft rinkelen, dan moet het

overgevoelige alarm gerepareerd worden. Oftewel er is een andere aanpak nodig om van de last af te komen. Vanuit de Pluk werken wij met meerdere disciplines samen, omdat de manier waarop je met pijn omgaat door meerdere aspecten bepaald wordt, zoals bijvoorbeeld:

- Emoties
- Gedachten en ideeën over je pijn (internet als informatiebron)
- Aanleg, voorgeschiedenis
- Manier van bewegen
- Gebrek aan beweging
- Het niet (h)erkennen van grenzen
- Niet voor je grenzen op kunnen komen
- Dagelijkse beslommeringen/ergernissen

Ons team bestaat dan ook uit huisartsen, fysiotherapeuten, psychologen, een oefentherapeut Cesar en een haptotherapeut.

Goed om te weten

De huisarts stelt de diagnose. De bovenstaande disciplines hebben onderling overleg. Dit om de best afgestemde samenwerking voor de betreffende klacht te garanderen. Bij iedere discipline zal uitgebreid aandacht zijn voor pijneducatie. Er wordt van de patiënt een actieve houding verwacht, dit betekent actief meedoen aan de geboden oefenprogramma's, houdings- en psychologische adviezen.

Wetenschappelijke onderbouwing is te vinden op: www.transcare.nl

Voor een uitgebreide uitleg van het verschil tussen chronische pijn en acute pijn: www.retrainpain.org

De Huisarts

De huisarts zoekt samen met u naar de oorzaak van de pijn en stelt een diagnose. Het kan ook gebeuren dat u door een andere therapeut bent verwezen naar de arts. Het is belangrijk het hele verhaal te verhelderen om inzicht te krijgen in de verschillende factoren die een rol spelen in de pijnbeleving. De huisarts verwijst u daarna naar een passende therapeut en zal ook kijken of medicatie nog ondersteuning kan bieden.

De Psycholoog

De psycholoog zal met u kijken naar de factoren die de pijn in stand houden. Wij kijken samen met u hoe uw gedachten, overtuigingen, gevoelens, gedrag, eerdere ervaringen, en sociale omgeving van invloed zijn op de pijn. Daarna gaan we onderzoeken waar u de veranderingen in uw leven kunt aanbrengen zodat de factoren die de pijn in stand houden minder invloed krijgen. Een behandelmethodede waarvan we onder meer gebruik maken is cognitieve gedragstherapie. In deze behandelvorm wordt er gebruik gemaakt van het opsporen en onderzoeken van gedachten en overtuigingen. Deze bepalen voor een groot deel ons gevoel en wat we vervolgens doen (gedrag) met de pijn. Bijvoorbeeld iemand die de overtuiging heeft: 'niet zeuren maar doorgaan', zal waarschijnlijk door grensoverschrijdend gedrag de pijn in stand houden. Of iemand die de gedachten heeft: 'bewegen maakt iets stuk', zal waarschijnlijk conditioneel achteruit gaan en daardoor meer pijn ervaren. Door professionele begeleiding bij een psycholoog maar ook andere disciplines zoals een fysiotherapeut, kunt u ontdekken of deze overtuigingen nog (steeds) kloppen. Want als acute pijn overgaat in chronische pijn veranderen de spelregels.... En u kunt die nieuwe spelregels gaan ontdekken en toepassen en zo een betere kwaliteit van leven ontwikkelen.

De Haptotherapeut

In de haptotherapie gaan we uit van de beleving van de pijn, niet van de klacht op zichzelf. Om beter te kunnen worden en/of anders met de pijn om te kunnen gaan is het nodig om gevoelens en emoties te leren voelen en te beleven. Dit heeft tot gevolg dat de pijn dragelijker wordt en de last minder. Via aanraking, oefeningen en gesprek leert haptotherapie je meer te zijn dan de pijn alleen. Door de pijn erbij te nemen in plaats ervan weg te gaan, word je op een gezonde manier gevoelig voor je lijf, jezelf en de wereld om je heen. Dan ga je je pijn dragen, in plaats van verdragen, en kun je weer gaan leven in plaats van overleven.

De Oefentherapeut Cesar

De Oefentherapeute Cesar kijkt bij chronische pijnklachten naar het houdings- en bewegingsapparaat. Door het verbeteren van uw houding en het optimaliseren van uw manier van bewegen, komt er weer balans tussen de hoeveelheid belasting en belastbaarheid in het dagelijks leven. U wordt zich bewust van hoe u uw lichaam gebruikt en wat dit voor uw lichaam betekent. Het trainen van juist aangeleerde houdingen en bewegingen is een onderdeel van de therapie.

Vanuit de psychosomatische oefentherapie wordt ook gekeken naar hoe bewust u zich bent van eventuele spanning in uw lichaam en krijgt u aanwijzingen om daar mee om te gaan. Zodat u kunt ontspannen tijdens het dagelijks leven en u goed voor uzelf kunt zorgen met betrekking tot het (h)erkennen van uw grenzen.

De Fysiotherapeut

Het omgaan met en het verminderen van chronische pijn is een leerproces. Onze rol als fysiotherapeut is vooral coachend en adviserend. Daarnaast proberen wij geleidelijk aan de trainingen op te bouwen om u weer naar de gewenste fysieke belastbaarheid te krijgen. Door:

1. Kennis en inzicht te geven in het ontstaan en blijven bestaan van chronische pijn
2. Oefentherapie en training leert u om gaan met de pijn, uw grenzen te verleggen en krijgt u weer vertrouwen in uw lichaam. De fysieke draagkracht en belastbaarheid wordt vergroot
3. Adem- en ontspanningstherapie verbetert uw lichaamsgevoel en ervaart u ontspanning rond het pijngebied. De fysiotherapeut heeft ook een educatieve functie en kan de patiënt uitleggen en laten ervaren dat een actieve leefstijl en beweging de gevoeligheid van het pijnsysteem weer doet afnemen.

De Pluk
Rijksstraatweg 64-115
4191 SG Geldermalsen

www.quadens.nl

0345-545010

www.aalsterveldpsychologen.nl

024-6754453

www.oefentherapiecesarenhaptotherapiegeldermalsen.nl

0345-570766

www.fysiotherapievangrootel.nl

0345-581972

www.vermeltfoortfysiozorg.nl

De Chamotte 4
4191 GT Geldermalsen
0345-576006

www.fysio-dijs.nl

Hoekenburg 18
4196 AD Tricht
0345-572156

www.transcare.nl

www.retrainpain.org