



TOPFYSIOTHERAPIE®
VAN DER ZANDEN

PROGRAMMA BIJ CHRONISCHE PIJN



Als u valt, stoot of uw enkel verzwikt dan ontstaat er vaak weefselschade. Uw hersenen geven dan een pijnsignaal af als waarschuwing, zodat u het beschadigde weefsel rust gaat geven en het kan herstellen. We spreken over chronische pijn wanneer het weefsel volledig is hersteld, echter de pijnklachten langer duren dan verwacht of zelfs blijven bestaan. Wist u dat 1 op de 5 mensen wereldwijd chronische pijnklachten heeft?

Mensen met chronische pijn blijven vaak zoeken naar een duidelijke oorzaak van hun klachten, ook nadat diverse (medische) onderzoeken geen duidelijke verklaring bieden voor de pijn. Op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten blijkt dat deze oorzaak gevonden kan worden in het pijnsysteem zelf. Wanneer het pijnsysteem langdurig wordt blootgesteld aan pijnprikkels, reageert het lichaam extra gevoelig op het moment dat het lichaam een prikkel binnen krijgt. Het pijnsysteem is eigenlijk extra goed getraind. Normaliter is het menselijk lichaam zo ingesteld dat het alleen reageert op prikkels die daadwerkelijk weefselschade kunnen aanrichten. Wanneer bij chronische pijn het pijnsysteem extra gevoelig is afgesteld, reageert het niet alleen op prikkels die daadwerkelijk schade kunnen geven. Zelfs een normale aanraking kan al voldoende zijn voor de hersenen om een pijnsignaal te geven. Dit is een 'vals alarm', waarbij de pijn heviger en eerder wordt gevoeld dan dat eigenlijk noodzakelijk is. Het pijnsysteem is daarbij overgevoelig geworden.

Gelukkig is er een programma voor deze klachten!

Nadat is besloten dat er géén duidelijke lichamelijk oorzaak voor de pijn (meer) is, bestaat het behandeltraject uit diverse onderdelen. Een van de belangrijkste onderdelen van de behandeling is educatie en coaching. U leert:

- hoe pijn normaal ontstaat;
- welke factoren uw pijn in stand houden;
- anders om te gaan met uw klachten, zodat de pijn minder invloed heeft op uw dagelijks functioneren (uw werk, gedachten, emoties, hobby's en sociale contacten).

Daarnaast kan het programma in overleg met de behandelend specialist pijnzorg uitgebreid worden met fysiotherapie, persoonlijke training en/of groepstraining, ademhalings- en ontspanningstechnieken.

Deelnemers aan ons programma geven aan beter om te gaan met de pijn, opgewekter te zijn en minder moeite te hebben in het uitvoeren van werk, huishouden en hobby's.

U kunt zich zonder verwijzing aanmelden voor deze behandeling via uw fysiotherapeut of via onze assistentes.

SAMEN
BEWEGEN
NAAR
BETER
**TOP
FYSI
THERAPIE**

top zorg weert

Topfysiotherapie van der Zanden
Gezondheidscentrum TopZorg Weert
Bernhardlaan 8, 6006 ZP Weert
Telefoon 0495-532328
receptie@topfysiotherapieweert.nl