



Chronische pijn

Als u valt, stoot of uw enkel verzwikt dan ontstaat er vaak ook weefschade. Uw hersenen geven dan een pijnsignaal af als waarschuwing, zodat u het beschadigde weefsel rust gaat geven en het kan herstellen.

Pijn heeft in eerste instantie een beschermingsfunctie. Het lichaam wordt gewaarschuwd voor gevaar waardoor het gepast kan reageren. Hierdoor kan de schade worden beperkt en herstel optreden. Er is een wel verschil tussen acute pijn en chronische pijn. Acute pijn heeft een duidelijke oorzaak bijvoorbeeld na een trauma. Chronische pijn daarentegen heeft niet altijd een duidelijke oorzaak of is langer aanwezig dan de gebruikelijke termijn (meestal langer dan drie maanden).

Als deze pijnklachten langer duren dan verwacht of zelfs blijven bestaan nadat het weefsel al volledig hersteld is, dan spreken we over chronische pijn. Wist u dat 1 op de 5 mensen wereldwijd chronische pijnklachten heeft?

De meestvoorkomende chronische pijnklachten zijn: lage rugpijn (27 procent), hoofdpijn (15 procent), nekpijn (15 procent) en aangezichtspijn (4 procent). Er zijn veel factoren die chronische pijn kunnen beïnvloeden zoals stress, gedachten, sociale factoren, genetische factoren, bijkomende ziektes.

Mensen met chronische pijn blijven vaak zoeken naar een duidelijke oorzaak van hun klachten, ook nadat diverse (medische) onderzoeken geen duidelijke verklaring vinden voor de pijn. In werkelijkheid zijn deze mensen gevoeliger geworden voor pijnprirrels. Hierdoor kunnen ze al pijn voelen bij normale belasting of aanraking. Een 'vals alarm', waardoor de pijn heviger en eerder wordt gevoeld dan de bedoeling is.

Gelukkig is er mogelijk een oplossing voor deze klachten! Nadat uitgesloten is dat er sprake is van een duidelijke lichamelijke oorzaak van de pijn, bestaat het behandeltraject uit diverse onderdelen.



“Wat kunt u zelf doen aan chronische pijn?”

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, massage, personal training, groepstraining, ademhalings- en ontspanningstechnieken.

Je kunt zelf de invloed van de pijn op je leven positief beïnvloeden door voldoende beweging, zorgen voor afleiding en ontspanning. Ook voldoende nachtrust en gezonde voeding dragen hieraan bij.