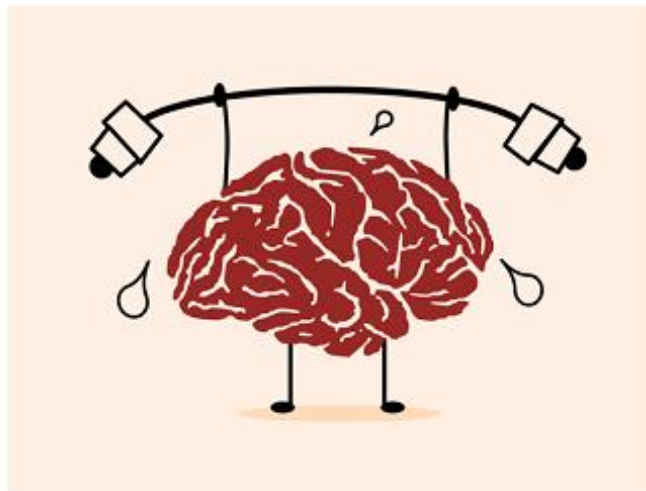


Pijn



*Wat is pijn, wat is de functie
en hoe ga je ermee om?*

Wat is pijn?

Pijn is een alarmsignaal dat er (dreigende) weefselschade is. De pijn leidt tot een beschermende reactie. Als je je bezeert, geven pijnzenuwen signalen door aan het ruggenmerg en die geven het signaal door aan de hersenen. Het voelen van pijn vindt pas plaats in de hersenen, ongeacht wat de oorzaak van de pijn is. Pijn zit dus in je brein en is daarmee dus altijd 'echt'. Toch hebben mensen ook wel eens pijn, zonder dat er weefselschade is. Hieronder leest u hoe deze pijnprincipes werken.

Soorten pijn

Er zijn 3 vormen van pijn.

- Acute pijn (nociceptieve pijn): Dit is pijn op basis van weefselschade. Hierbij dient de pijn als waarschuwing. Dit kan bijvoorbeeld optreden na een enkelverzwikking. De pijn weerhoudt je ervan om het weefsel nog meer te belasten en voorkomt verergering van het letsel.
- Chronische pijn: Bij chronische pijn zijn de hersenen extra gevoelig geworden voor pijn. Hierdoor ervaar je pijn, vaak zonder dat er weefselschade aanwezig is. Bij langdurige klachten speelt deze vorm van pijn vaak een rol. Dit noemen we centrale sensitatie.
- Neuropatische pijn: Dit is pijn vanuit het zenuwstelsel. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn bij een hernia of bij Multiple Sclerose (MS).

Of je pijn ervaart en de mate van pijn hangt dus niet één op één samen met de aanwezigheid van weefselschade.

Pijn ≠ schade

De activering van het pijncentrum en je pijnbeleving hangt af van meerdere factoren. Zo kunnen angst en ongerustheid, eerdere ervaringen, stress, doemdenken en vermoeidheid het pijnsysteem overactief maken. Je kunt dit vergelijken met een te scherp afgesteld inbraakalarm. Normaal gesproken gaat een inbraakalarm alleen af als er een inbreker in huis komt. Bij een overactief pijnsysteem gaat dit alarm af, terwijl er geen inbreker is. Dit speelt bij centrale sensitatie een rol.

Pijn en hoe je omgaat met pijn heeft omgekeerd ook invloed op je dagelijkse leven en je denken en doen.

Mensen met chronische pijn hebben dus vaak last van een te scherp afgesteld alarmsysteem. In Nederland heeft ongeveer 1 op de 5 volwassenen last van deze vorm van chronische pijn.

Behandeling

Het hoofddoel van de behandeling is het leren omgaan met de pijn. Aandachtspunten hierbij zijn:

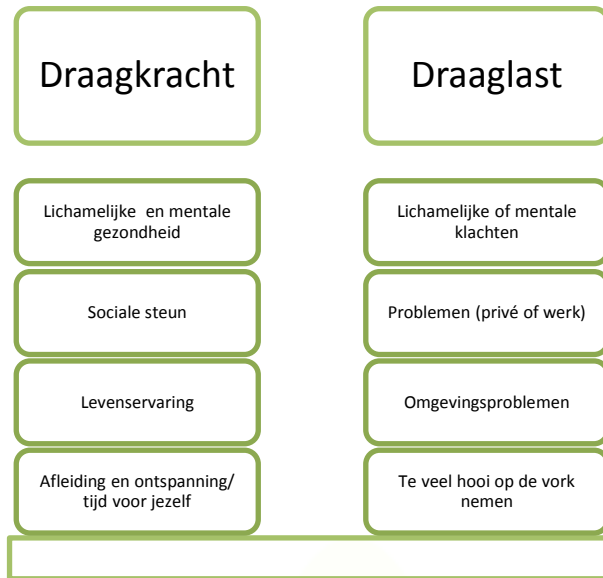
- Begrijpen van de pijn en het daarmee de juiste waarde geven
- De baas blijven over de pijn
- Aanleren van een juist beweegpatroon
- Afstemmen van draagkracht en draaglast
- Een gezonde leefstijl (weinig stress, gezonde voeding en voldoende beweging)
- Optimaliseren van het vertrouwen in je lichaam



Draagkracht en draaglast

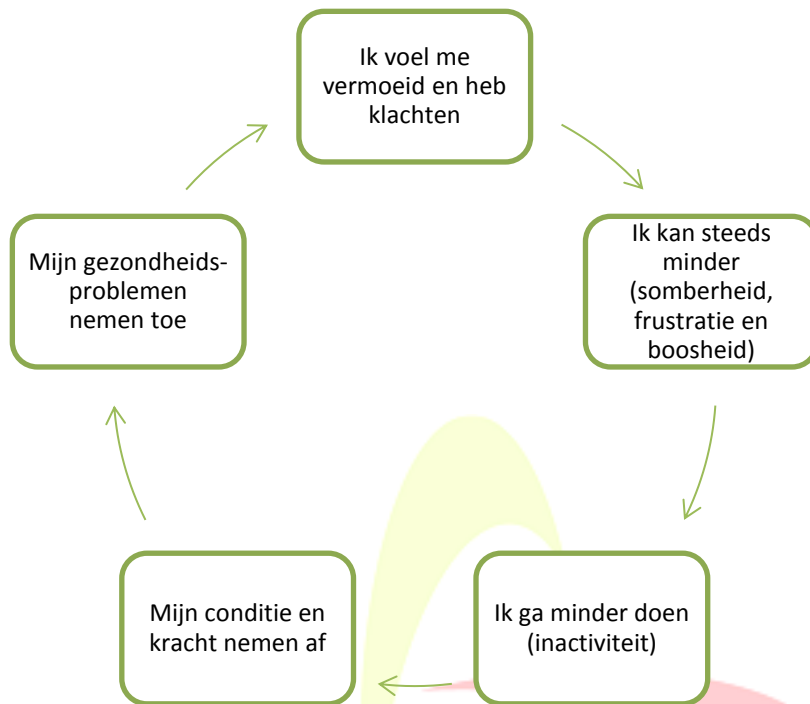
Een juist evenwicht tussen draagkracht en draaglast zorgt voor afname van klachten. Draagkracht is wat je aan kunt. Draaglast is de belasting die je ervaart. Dit wordt beïnvloed door de factoren die hieronder in de figuur benoemd staan.

Om in evenwicht te blijven, moet de draagkracht evenveel zijn als de draaglast en andersom.



Toch zien we dat dit niet bij iedereen in balans is. Er kan sprake zijn van overbelasting of onderbelasting. Bij overbelasting doe je meer dan je op dat moment aankunt, bij onderbelasting doe je minder dan je aankunt.

Cirkel van onderbelasting



Bij onderbelasting is de valkuil dat je te weinig lichamelijke activiteiten gaat doen, omdat je je laat remmen door de pijn. Hierdoor wordt de draagkracht van je lichaam ook steeds minder en kom je in een negatieve spiraal.

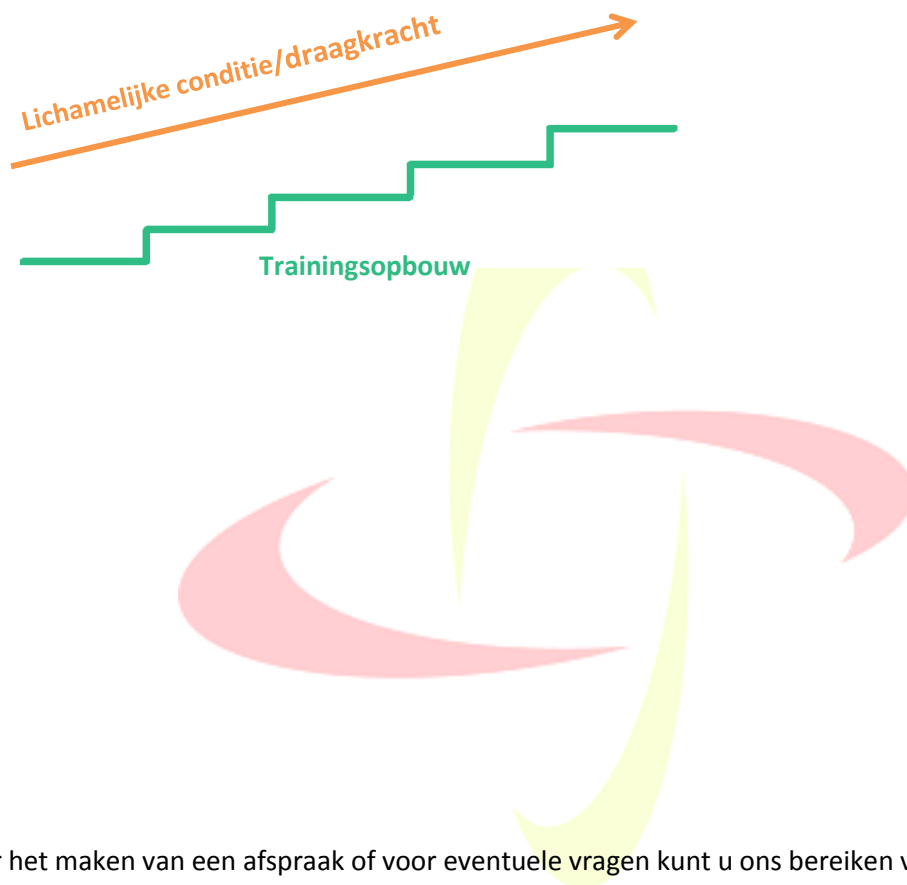
Cirkel van overbelasting



Bij overbelasting is de valkuil dat je meer doet dan je op dat moment aankunt, omdat je onvoldoende herstelmomenten inbouwt. Wanneer je een goede dag hebt, doe je te veel en moet je dat de volgende dag bezuren. Een gedoseerde opbouw kan je helpen op de langere termijn je draagkracht te verbeteren.

Oefenen

Bij chronische pijn is het vinden van een balans in draagkracht en draaglast belangrijk. Bij het afstemmen van deze twee zaken kan de fysiotherapeut je helpen. Ook kun je door middel van gedoseerd bewegen en oefenen de draagkracht van je lichaam verbeteren. Om over- of onderbelasting te voorkomen is het goed om dit onder begeleiding te doen. Op deze manier leer je beter met de pijn om te gaan, verhoog je je kwaliteit van leven en blijf je de pijn de baas



Voor het maken van een afspraak of voor eventuele vragen kunt u ons bereiken via onderstaande gegevens.



J Koole Fysio- en Orthopedische Manuele Therapie

Prins Bernhardweg 69

3991 DE Houten

Telefoon: 030 637 97 38

Email: fysiotherapie@medischcentrumdorp.nl