



Begrijp de pijn

ARENAFYSIO×××
Movement as Medicine



Hoe ga je om met **chronische** pijn?

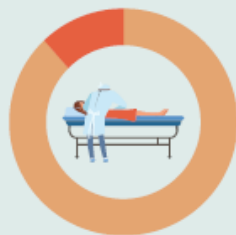
8 feiten over CHRONISCHE PIJN



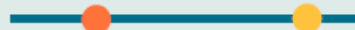
Ongeveer 20 procent van alle Nederlanders lijdt aan chronische pijn.



De meeste chronische pijn komt voor in de onderrug.



Na een operatie ontwikkelt 10 procent chronische pijnklachten.



Meer dan de helft van de patiënten met chronische pijn is tussen de 40 en 60 jaar oud.



Bijna 90 procent lijdt langer dan twee jaar aan chronische pijn.



Meer dan 20 procent lijdt langer dan twintig jaar aan chronische pijn.



Ongeveer 20 procent van de chronische pijnpatiënten heeft hierdoor zijn of haar baan verloren.

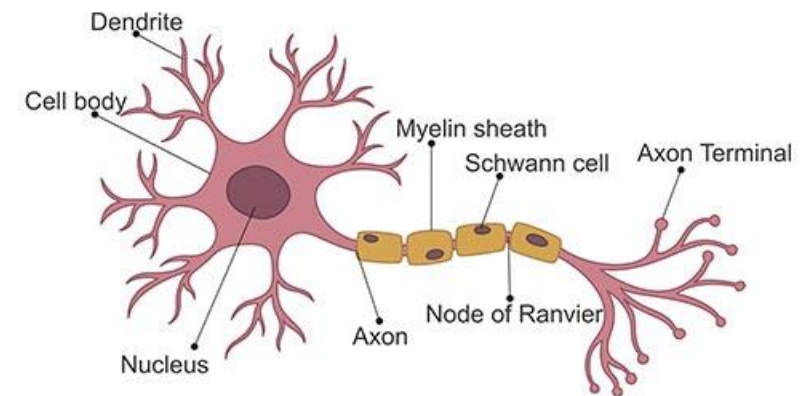


De meest voorkomende oorzaak van chronische pijn is artritis.

Hoe werkt pijn? Het “alarmsysteem”

Nociceptoren = zenuwuiteinde die gespecialiseerd is in het waarnemen van prikkels (eventueel gevaar)

- Mechanisch
- Thermisch
- Chemische



BELANGRIJK: Sensoren leven maar een paar dagen en worden daarna vervangen door nieuwe sensoren – je gevoeligheid kan veranderen!

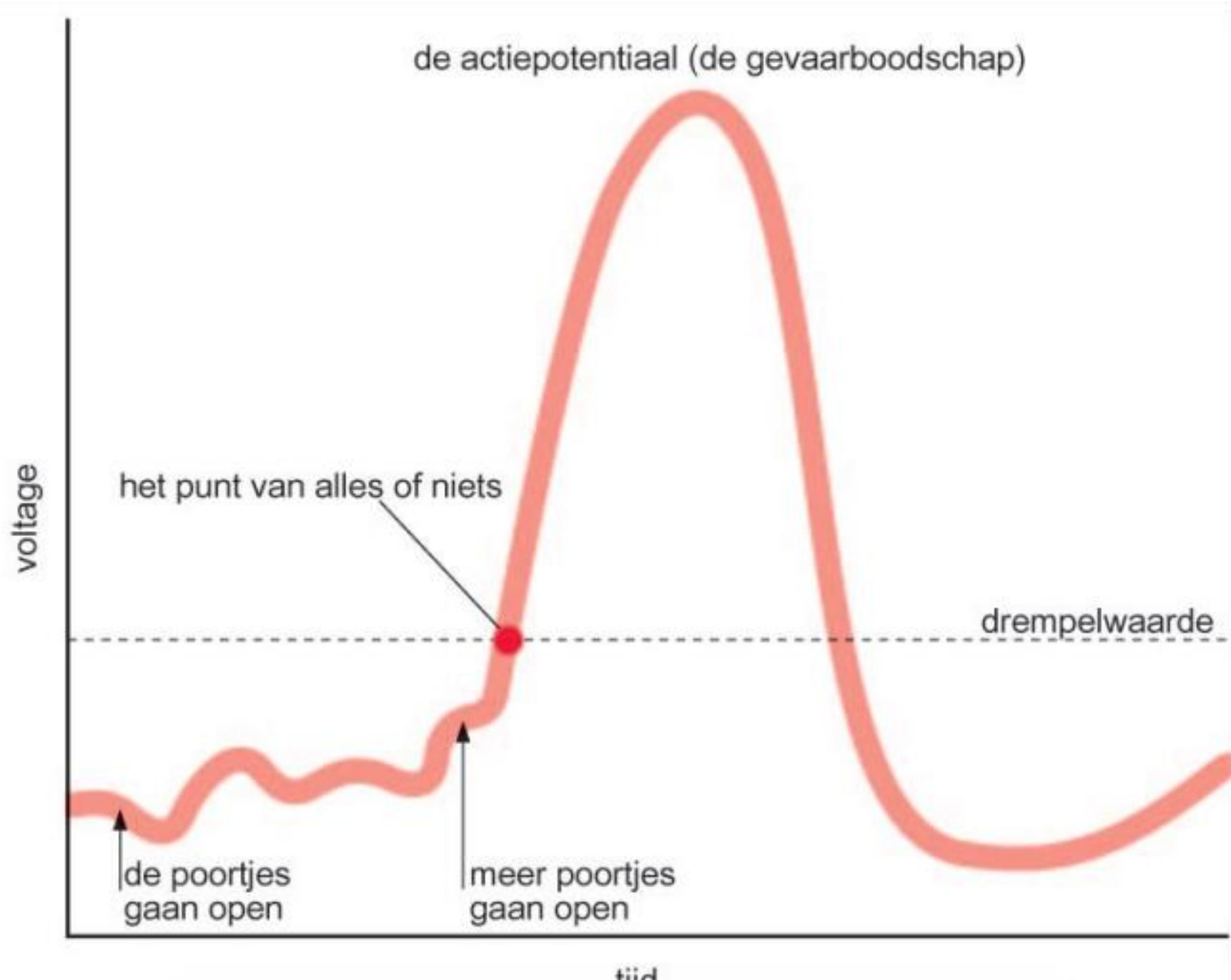
Nociceptoren & weefselpijn

Deze nociceptoren geven dus pijn wanneer er een bepaalde drempel wordt overschreden. Zoals wanneer iemand je steeds harder gaat knijpen, het uiteindelijk een keer pijn zal gaan doen. Dit gebeurt om eventuele schade te voorkomen.

Bij chronische, vanaf nu noemen wij dit langdurige pijn, is er geen sprake van weefselschade of -pijn. Het eventueel beschadigde weefsel is inmiddels al ruim hersteld. Wat overblijft is een alarmsysteem wat af blijft gaan, dit noemt met centrale sensitatie. Zie afbeelding 1 & 2 over de prikkeldrempel en weefselherstel.

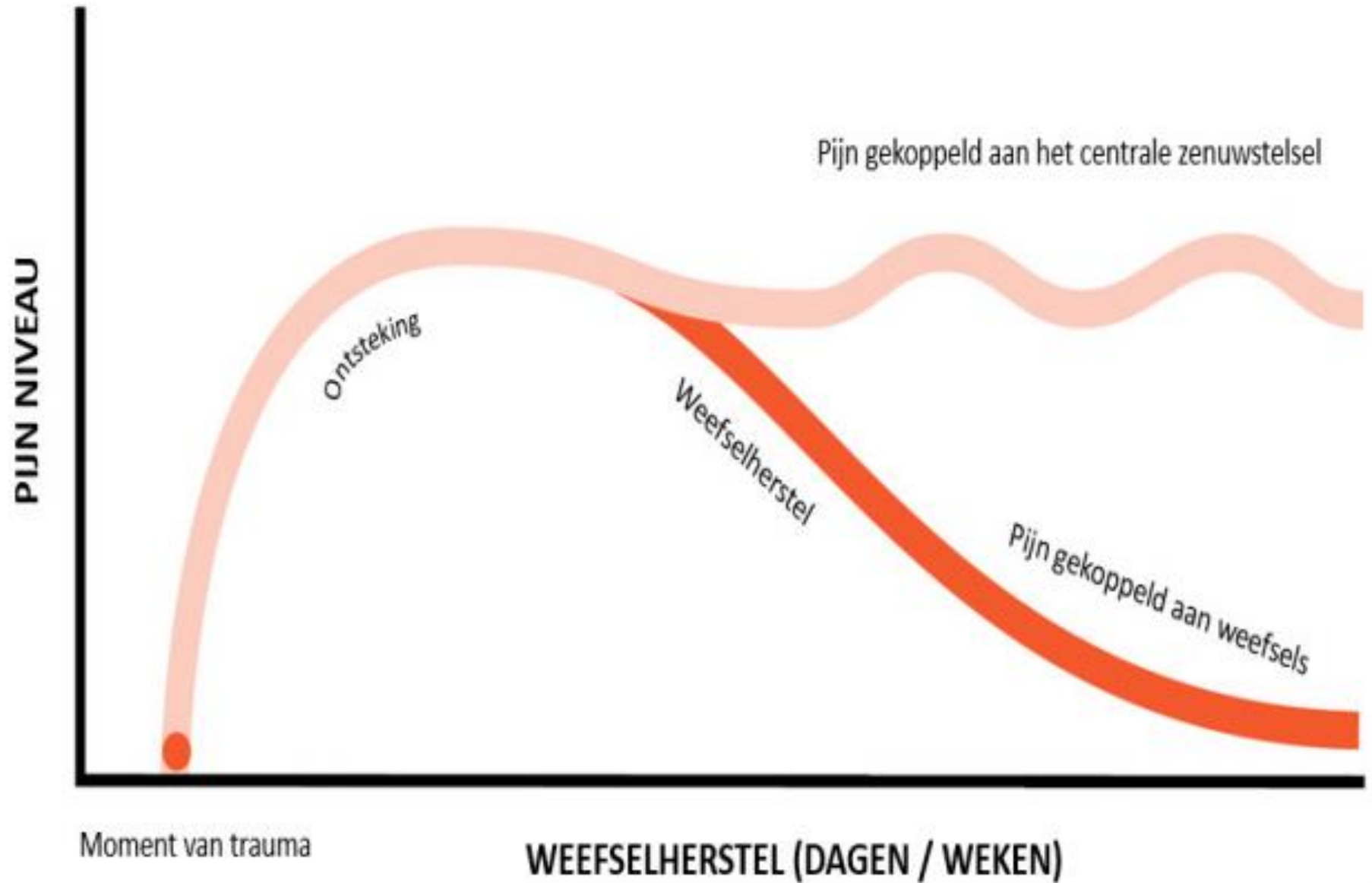
De
prikkel drempel:
bijvoorbeeld
wanneer iemand je
steeds harder knijpt

Afbeelding 1



Weefselherstel

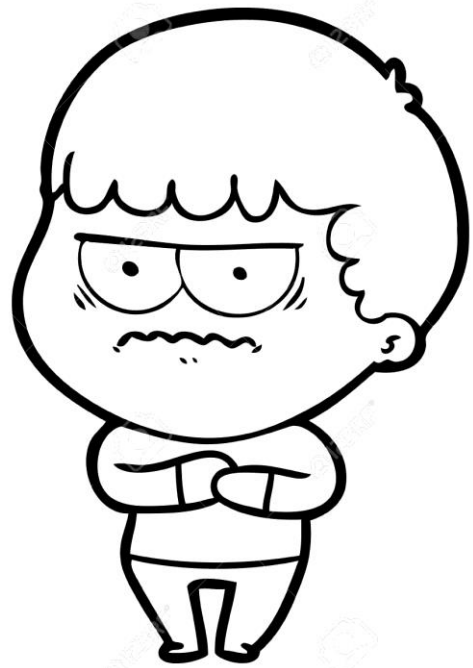
Afbeelding 2



Centrale sensitisatie

Er worden constant signalen doorgestuurd naar de hersenen, terwijl het gevaar al geweken is (alarm blijft maar afgaan).

- Toegenomen gevoeligheid van de nociceptoren
- Het weefsel wordt onder een **vergrootglas** gelegd
- In de hersenen gaat er een groter gebied mee doen



'Zeg je nou dat de pijn tussen mijn oren zit?'

JA! Alle pijn wordt geproduceerd door het brein. Geen brein = geen pijn.

Maar alle pijn is ook ECHT!

Pijn door het brein

'Ik krijg al pijn als ik eraan denk'

'Naar iemand kijken die beweegt, doet pijn'

'Mijn pijn heeft zijn eigen wil' (geen controle)

'Mijn moeder had dezelfde pijn'

'Het gaat beter met een wijntje op'

'Een behandelig verlicht de pijn maar even'

'Het lijkt alsof niemand mij gelooft'

'Ik ben klaar met de pillen, die werken niet'

'De pijn is erger op maandag'

'Nu heb ik pijn op exact dezelfde plek, maar dan aan de andere kant van mijn lichaam'

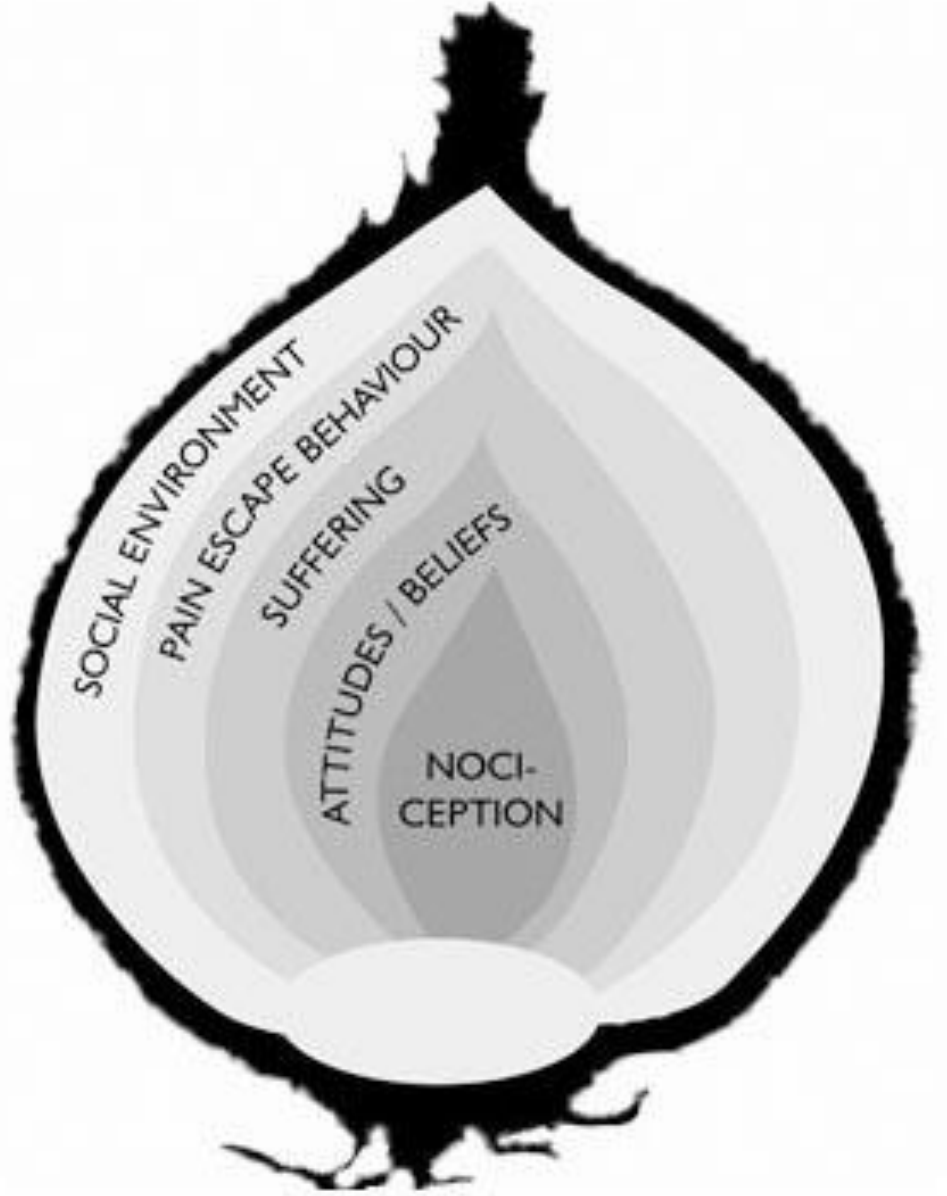
Gedachten hebben invloed!

Bepaalde gedachten kunnen zorgen dat de pijn aanhoudt en zelfs erger wordt:

'Ik heb pijn, dus dan moet er iets kapot zijn'

'Ik ben zo bang dat mijn rug de vernieling in gaat, ik doe niks meer'

'Ik blijf thuis en ga niet naar buiten, totdat de pijn weg is'

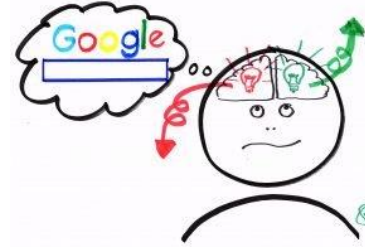


Woorden doen er toe

- Nocebo's:
 - Physiotutors: <https://www.youtube.com/watch?v=NtyJYIFUqUk>

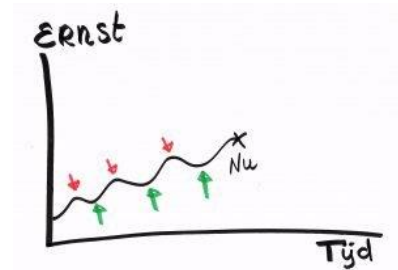
Oplossingsgericht denken en doen

1. Wat je aandacht geeft groeit

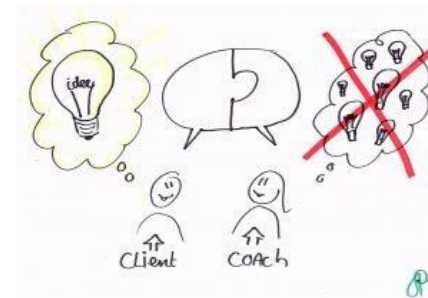


2. Kleine stappen kunnen leiden tot grote veranderingen

3. De uitzonderingen op het probleem zijn sleutels richting oplossing ervan



4. De oplossingen die het best bij jou passen gaan voor



TIPS

- Kennis – pijneducatie:
 - www.retrainpain.org
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ikUzvSph7Z4>
- Belastbaarheid vergroten (graded exposure)
 - Ondanks de pijn, stap voor stap actiever worden
- Gedragsverandering - anders omgaan met de pijn door kennis en meer grip op de pijn door adviezen van jouw fysiotherapeut.
- Geloof erin en kom in beweging!

De kracht van wandelen

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.

Kom in beweging!

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.



Google is vaak een slechte raadgever, mocht je toch meer willen leren over het lichaam? Probeer dan deze instagram pagina's eens:

- rehabscience
- shoulderphysio
- squatuniversity
- evidencebasedmvm
- arenafysio_amsterdam

ARENAFYSIO[×]
Movement as Medicine



ARENAFYSIO[×]_×_×

Movement as Medicine

Heb jij last van langdurige pijn en wil je geholpen worden, maak dan een afspraak met een van onze therapeuten.



Jelmer de Vries

Fysiotherapeut | Manueel therapeut

A: Hogehilweg 20, 1101 CD Amsterdam

W: www.arena-fysio.nl

E: jelmer@arena-fysio.nl

T: 0638784256

BIG-nummer: 39923065704