

Wist u dat u bij chronische pijn vaak zelf iets kunt doen?

Pijn begint bijna altijd als een alarmsignaal om ons te waarschuwen dat er iets mis is in het lichaam. Bij b.v. een gebroken been waarschuwt pijn ons dat er iets ernstigs aan de hand en voorkomt dat we op dat been gaan staan.

Chronische pijn

Geneest dat been niet goed, dan blijft de pijn waarschijnlijk aanhouden. Als de pijn langer dan zes maanden aanhoudt, spreken we van chronische pijn.

Ook komt het voor dat een pijnsignaal niet ophoudt met alarm te slaan, lang nadat dat niet meer nodig is en de wond of kwetsuur al genezen is. Lichamelijk is er dan niets meer aan de hand, maar die pijn blijft toch. Ook dán hebben we met chronische pijn te maken.

Een derde mogelijkheid is dat pijn ontstaat zonder dat daar een aanwijsbare reden voor lijkt te zijn. Zoals soms een alarmsignaal van een auto aanslaat zonder aanwijsbare reden. Als dat lang duurt is dat ook een vorm van chronische pijn.

Pijn is altijd pijn

Het is belangrijk om te weten dat pijn altijd pijn is, met of zonder een medische verklaring.

De cirkel van pijn: wisselwerking tussen energie, aandacht en het pijnsignaal

Tijdens slaap trekt onze energie zich terug in het ruggenmerg. We krijgen dan letterlijk rust van de problemen in ons lichaam en voelen dan geen pijn. Ook in een staat van coma voelen we geen pijn. Maar overdag volgt onze energie onze aandacht. Waar onze aandacht is, daar is onze energie. En waar onze energie is, daar voelen we het meeste, ook pijn. Dat betekent dat als een pijnlijke rug onze aandacht naar zich toetrek, daar ook onze energie automatisch naar toe gaat, waardoor we pijn nog intenser ervaren. Daar bovenop heeft ons lichaam de gewoonte om bij pijn spieren te verkrampen. Hierdoor ontstaan blokkades, zoals b.v. de bloedtoevoer, bij juist die pijnlijke rug, waardoor de pijn daar nog erger wordt. Alsof dit nog niet erg genoeg is, geeft pijn fysieke stress, met als gevolg een aanmaak van stresshormonen. Die brengen vervolgens het lichaam in een staat van extra gespannenheid, waardoor ieder pijnsignaal verder uitvergroet wordt, met als gevolg nog meer pijn. Ons lichaam belandt daarmee in een soort roodgloeiende alarmsituatie. Dat roept weer extra stress op, met nog meer aanmaak van stresshormonen: een vicieuze cirkel. Verder beschermt het lichaam zich tegen pijn door steeds minder te bewegen. Dat werkt ook een goede

doorbloeding tegen, waardoor de pijn verder verergert.

Pijn hoort alleen maar te waarschuwen, maar is door zijn complexiteit vaak de oorzaak van steeds meer pijn.

Wat kunt u zelf doen om uw pijn te verminderen?

Natuurlijk blijft een gebroken been een gebroken been met de daarbij behorende pijn, zoals een slecht functionerende rug een slecht functionerende rug blijft.

Maar omdat chronische pijn meestal gevolgd wordt door de natuurlijke reactie van het aanspannen van spieren, wat extra fysieke stress geeft, kun je met pijnmanagement die cirkel doorbreken en daardoor de pijn verminderen.

Ontspanningstechnieken

Voor dat doel worden ontspanningstechnieken gebruikt. Daarmee leer je om je energie te sturen. Ook wordt daarmee het lichaam in een staat van ontspanning gebracht waardoor spieren zich kunnen ontspannen. De blokkades worden daarmee opgeheven en de bloedtoevoer hersteld. Dat vermindert de pijn, met als gevolg dat de lichamelijke stress ook vermindert, waardoor het lichaam zich verder kan ontspannen. Dat vermindert weer verder de pijn.

Programma pijnmanagement

De STEL start nu met een programma voor pijnmanagement onder leiding van een gz-psycholoog die gespecialiseerd is in gezondheidstechnieken. Ons doel is om u, naast de reguliere medische behandeling, beter te kunnen helpen door middel van pijnmanagement. Eerst ontvangt u twee aan elkaar gekoppelde individuele sessies. Aan de hand van een gesprek en tekeningen die aangeven waar uw pijn zich bevindt, wordt uw situatie besproken en wordt u vertrouwd gemaakt met de ontspanningstechnieken. Om u langer te kunnen blijven helpen dan de acht enkele sessies die de verzekering vergoedt, streven we ernaar de verschillende technieken in groepsverband toe te passen. Daardoor kunnen wij u een vier maandenlang programma aanbieden van wekelijkse dubbele sessies. De aandacht zal daarbij vooral liggen op het toepassen van de technieken.

Doel

Doel van ons programma is dat u niet blijft steken in de machteloze rol van 'patiënt', maar zo actief mee werkt aan het verminderen van uw pijnklachten.

Als u geïnteresseerd bent in deelname en voor een eerste gesprek uitgenodigd wil worden, dan kunt u een aanmeldingsformulier voor doorlopende therapieën halen bij de centrumassistentes van:

- Gezondheidscentrum 't Woud, Griend 25-23, Lelystad
- Gezondheidscentrum Waterwijk, Voorstraat 333, Lelystad
- Gezondheidscentrum De Haven, Binnendijk 29, Lelystad

U kunt het aanmeldingsformulier ook downloaden via onze website: www.stel-lelystad.nl

U kunt ook bellen naar (0320) 28 51 52 en vragen of het aanmeldingsformulier naar uw adres wordt opgestuurd.

Het ingevulde aanmeldingsformulier kunt u sturen naar:

Centraal Bureau STEL
t.a.v. 'doorlopende therapieën'
Meentweg 10b
8224 BP Lelystad

U kunt het daar ook afgeven.

Hierna zal zo spoedig mogelijk contact met u opgenomen worden.

***Wist u dat u bij
chronische
pijnklachten vaak zelf
iets kan doen?***



Stichting Eerstelijnsgezondheidszorg
Lelystad