

Chronische pijn

Mijn naam is Arthur Hofland. Ik ben fysiotherapeut, sociaal wetenschapper en weerbaarheidstrainer. Samen met Corné van Geest ben ik eigenaar van de fysiotherapiepraktijk Hofland-Van Geest Sportbegeleiding. Tussen 2004 en 2010 ben ik bondsfysiotherapeut geweest bij het Nederlands team dames handbal. Na deze periode ben ik me meer bezig gaan houden met reguliere fysiotherapie en het begeleiden van mensen met overgewicht of chronische pijn.



Pijn! Helaas kennen we allemaal wel het gevoel van pijn aan je lijf. Soms komt het door een botsing, soms ga je door je rug. Zo'n situatie zorgt ervoor dat er weefsel kapot gaat. Over het algemeen heeft het lijf dan een aantal dagen nodig om deze schade te herstellen. Als de beschadigde structuren zijn hersteld en de afvalstoffen zijn opgeruimd, dan verdwijnt normaal gesproken ook het pijnsignaal. Na een grote beschadiging kan het zijn dat je niet direct alle intensieve activiteiten automatisch weer kunt uitvoeren. Dan is meestal een periode van geleidelijk opbouwen van de (trainings)belasting noodzakelijk en pas daarna kan het niveau van voor de beschadiging weer worden opgepakt zonder reactie.

Gelukkig herstelt het lichaam dus de meeste beschadigingen op deze manier en duurt de fase waarin je de meeste pijn ervaart meestal zo'n 2 tot 5 dagen. Helaas verloopt het ook regelmatig niet zoals hierboven beschreven en ontstaat een situatie van chronische pijn. Het blijkt dat veel mensen (zo'n 15-20 procent van de Nederlandse bevolking) last heeft van chronische pijn. We spreken van chronische pijn als deze langer aanhoudt dan 12 weken.

Als er sprake is van pijnklachten 12 weken na het moment van de beschadiging is er in het herstelproces dus iets mis gegaan. Dit kan aan

een aantal zaken liggen. Zo kan er bijvoorbeeld een medische reden zijn zoals een verminderde bloedcirculatie. Ook kan verkeerd omgaan met de klachten (coping) leiden tot het niet overgaan van acute pijn en het ontstaan van chronische pijn. Het ervaren van stress in een periode van acute pijn of het hebben van irrealistische gedachten over de acute schade en het herstel kunnen eveneens leiden tot chronische pijn.

Het zenuwstelsel is bij (het ontstaan van) chronische pijn een belangrijke speler. Normaal gesproken geeft het zenuwstelsel informatie van schade door aan de hersenen. In de situaties van verkeerde coping, stress of irrealistische gedachten komt het signaal van pijn veel sterker binnen, waardoor het brein overgevoelig en overbelast raakt. Je kunt dit vergelijken met een te sterk afgesteld alarmsysteem in je huis. Als er een inbreker is geweest, zul je het alarmsysteem mogelijk wat scherper willen afstellen. Echter, als je het te scherp afstelt, gaat deze al af als er buiten iemand voorbij wandelt over de stoep. Kortom, er wordt dan dus een signaal verstuurd zonder dat de beschadiging nog aanwezig is. Bij chronische pijn is het zenuwstelsel dus te scherp afgesteld en dit noemen we sensitiviteit van het zenuwstelsel. Helaas kunnen we het zenuwstelsel niet even resetten zoals bij een alarmsysteem en blijft de gevoeligheid voor pijn hoger.

Vervelend voor de patiënt is dat een chronische pijn niet is te onderscheiden van een acute pijn als gevolg van weefselschade. Mensen die chronische pijn hebben kunnen hierdoor erg gefrustreerd raken, somber of verward. Het ervaren van chronische pijn kost veel energie en belemmert in het uitvoeren van alle dagelijkse activiteiten. Mensen klagen naast pijn dus vaak over vermoeidheid en hebben moeite met het feit dat zij niet meer hun leven kunnen leiden zoals voorheen. Vaak is een bijkomstig probleem dat de omgeving van de chronisch pijnpatiënt dit klachtenpatroon lastig kan plaatsen.

Patiënten met chronische pijn willen uiteraard het liefst de pijn zien verminderen en hun activiteiten uit het dagelijks leven weer oppakken zoals ze gewend waren. Helaas is dat bij chronische pijn niet vanzelfsprekend en zal de

behandeling vooral gericht zijn op het fitter worden en leren om zo goed mogelijk om te gaan met chronische pijn. Dit is uiteraard niet eenvoudig en deze korte blog is dus niet het beste middel om te leren hoe dit te doen. In zijn algemeenheid kun je wel stellen dat het raadzaam is om berusting en balans te zoeken in het leven met een chronische aandoening. De Westlandse mentaliteit (niet lullen maar poetsen) is dus niet de beste strategie. Een te rustig beleid is ook niet aan te raden omdat rust houden zonder aanwezigheid van weefselschade alleen maar leidt tot conditionele achteruitgang.

Bent u zelf iemand of kent u iemand die een klachtenbeeld heeft dat lijkt op bovenstaand patroon en wilt u daar verandering in brengen? Neem dan contact op met Arthur Hofland die op het gebied van chronische pijn binnen de praktijk speciaal is geschoold. U kunt contact met hem opnemen via 0174-20 00 20 of via info@hoflandvangeest.nl