

Chronische pijn verklaard.

.....begrijp eerst je pijn.

De paramedici in Palissade:  
U heeft zelf de regie!

Maandag 13 oktober van 20.00 uur tot 21.30 uur in  
gezondheidscentrum Palissade

Heeft u pijn? Heeft u al heel lang pijn? Kunt u door de pijn niet meer goed bewegen? Kunt u niet meer goed lopen? Of fietsen? Of autorijden? Of werken? Voelt u zich door uw langdurige pijnklachten belemmerd in uw dagelijks functioneren? Heeft u nooit een goede en afdoende verklaring gekregen voor uw pijnklachten? Bent u regelmatig moe? Bent u in het verleden al bij de fysiotherapeut geweest? Of bij de osteopaat, accupuncturist, chiropractor? Bij de orthopeed, neuroloog, of de reumatoloog? Gebruikt u regelmatig pijnstillers? Zijn er al röntgenfoto's gemaakt of scans? Bent uw wellicht al geopereerd? Of heeft u injecties gehad?

Pijn die langer dan 12 weken aanwezig is wordt chronisch genoemd. Het beperkt wereldwijd miljoenen mensen in hun dagelijks functioneren.

Maar wat is chronische pijn nou eigenlijk? Er bestaan allerlei misverstanden over: "je moet ermee leren leven", "het zit tussen de oren", "wat vanzelf gekomen is gaat ook vanzelf weer weg", "er is toch niets meer aan te doen" enzovoorts.

Toegegeven: een duidelijke oorzaak voor dit soort pijnklachten is vaak moeilijk aan te wijzen. Het is veelal niet te vinden in afwijkingen of in beschadigingen van het lichaam. Er zijn bijvoorbeeld mensen met een hele slechte rug die weinig pijnklachten hebben. Er zijn nu sterke aanwijzingen uit wetenschappelijke onderzoeken dat de oorzaak voor chronische pijn voor een groot deel kan liggen aan de wijze waarop ons zenuwstelsel pijn produceert.

Hoe gebeurt dit? Als pijn blijft dan wordt het zenuwstelsel gevoeliger. Er ontstaat een overgevoelig zenuwstelsel. Het is te vergelijken met een brandalarm dat af blijft gaan, terwijl er geen brand meer is.

Hoe behandel je een overgevoelig zenuwstelsel dan? Dat is een belangrijke vraag, aangezien er talloze behandelmethodes voor pijn beschikbaar zijn, waarvan de effectiviteit niet is vastgesteld. Hierdoor kan het gebeuren dat mensen van alles gaan uitproberen. En dat kunnen we hen niet kwalijk nemen. Sommige behandelmethodes kunnen pijnproblemen zelfs verergeren!

Gelukkig wordt er veel onderzoek gedaan naar chronische pijn. De paramedici in gezondheidscentrum Palissade in Gemert hebben zich hierin verdiept. Het blijkt dat het belangrijk is, dat mensen begrijpen hoe hun pijn tot stand komt en wat er verandert als deze pijn chronisch wordt. Als dit inzicht duidelijk is kunnen de behandelresultaten uiteindelijk verbeteren.

De paramedici pretenderen niet, dat zij de pasklare oplossing voor uw pijnproblemen hebben. Maar zij kunnen u wel meer inzicht geven in het hoe en het waarom van chronische pijnklachten.

*Er worden wereldwijd per jaar 100 miljard aspirines gebruikt. Dat is 40.000 ton. Leg ze in een rij en deze is 1 miljoen kilometer lang. Dat is naar de maan en terug! Zouden we minder pijnstilling nodig hebben als we pijn beter begrijpen?*

Wilt u meer over pijn weten? Vanaf oktober 2014 organiseren de paramedici in Palissade regelmatig informatie-avonden waarop dit onderwerp uitvoerig gepresenteerd zal worden. Met behulp van duidelijke voorbeelden en leuke animaties.

De eerste avond is maandag 13 oktober van 20.00 uur tot 21.30 in Palissade, Ruijschenberg, Julianastraat 2 Gemert.

U en uw partner of kinderen worden daarvoor van harte uitgenodigd. De avond is gratis.

Aanmelden (of vragen) via: [info@fysiotherapievanlierop.nl](mailto:info@fysiotherapievanlierop.nl) (bij voorkeur) en anders even bellen naar 0492 370120.

Deze avond wordt u aangeboden door

Ergotherapie Kuipers

Fysiotherapie van Lierop

Oefentherapie Cesar Gemert

Haptotherapie Peeters