

Chronische pijn

Chronische pijn is een ervaring van pijn die langer aanhoudt dan 3 maanden.

Alle pijnervaringen zijn een uitstekende, hoewel onaangename reactie, op wat je brein beschouwt als een bedreigende situatie. Alle ervaren pijn is echt. Het pijnsysteem zit niet alleen tussen de oren maar in het hele lichaam. We spreken dan van een ontregeld systeem waardoor belastbaarheid is verminderd en waardoor de pijn mogelijk aanhoudt.

Dat is heel iets anders dan “de pijn zit tussen de oren en je moet er maar mee leren leven”.

Pijn is de reactie op de balans tussen gevaar en veiligheid in ons dagelijks leven. Een gedachte als: “mijn rug is versleten en kan nooit meer pijnvrij worden” is een onveilige gedachte voor het pijnsysteem. En zo zijn er veel andere gedachten en aannames die onveilig kunnen zijn.

Het pijnsysteem kan worden beïnvloed door wat ergens is begonnen met weefselschade of spontaan. Pijn kan in stand gehouden worden door wat je denkt, wat je zegt, wat je hebt gehoord, wat je gelooft, plaatsen waar je naar toe gaat, mensen in je leven en dingen die in je lichaam gebeuren en gebeurd zijn.

Kortom, het is een “boeiende” puzzel om samen te ontdekken hoe dit werkt voor jou!
Eigen regie hebben op pijn houdt een ontdekkingsreis in, waarbij wij je kunnen leren om een gunstige invloed op deze pijn te kunnen uitoefenen.

Ergotherapie

De **ergotherapeut** kan u helpen wanneer u de wens tot verbetering heeft op het gebied van energie en pijnmanagement. Dit doen we door:

- Inzicht te krijgen in uw huidige energieverdeling en welke taken u graag uit zou willen voeren;
- Samen een plan te maken in hoe u uw dag in balans kan brengen;
- Op zoek te gaan naar oplossingen om belastende taken zo licht mogelijk te maken, zodat u mogelijk energie overhoudt voor andere zaken.

Oefentherapie

De **oefentherapeut** kan u helpen bij:

- Aanleren van een optimaal gebruik van je lichaam tijdens staan, zitten, lopen, bukken etc;
- Aanleren van ontspannen van het lichaam (en geest), ontspannen ademhaling ook tijdens het doen van activiteiten;
- Beter leren slapen (in- en doorslapen);
- Inzicht in hoe kan ik de pijn positief beïnvloeden, dus verminderen c.q. opheffen. Door middel van pijneducatie en samen onderzoeken waar mogelijkheden liggen.

Fysiotherapie

De **fysiotherapeut** kan u helpen bij:

- Ondersteuning bij het realiseren van adequate en realistische (ziekte-) inzichten t.a.v. uw aanhoudende pijn;
- Begeleiding in gedrags- en leefstijl-aanpassingen;
- Behandeling en begeleiding van zowel uw fysieke, het bewegingsapparaat, als uw mentale belastbaarheid.

Psychologie

Een **psycholoog** kan u helpen meer inzicht te krijgen in de manier waarop gedachten, gevoelens en gedrag samenhangen met pijnklachten. Veranderingen in het denkpatroon en het leren aanpassen van gedrag kunnen de (gevolgen van de) klachten beïnvloeden. Ook kunnen gebeurtenissen uit het verleden invloed op de pijnbeleving hebben. Een psycholoog kan u helpen bij het verwerken hiervan.

Wij bieden verschillende behandelingen aan bij chronische pijn:

- CGT (Cognitieve gedragstherapie),
- ACT (Acceptance and Commitment Therapy) en Mindfulness,
- EMDR (traumabehandeling).