



Uitleg voor familie en vrienden

Hier volgt uitleg over een paar belangrijke onderwerpen die aan bod komen in de RealHealth behandeling.



Het verschil tussen acute en aanhoudende pijn



Sint Maartenskliniek

Acute pijn	Aanhoudende pijn
Er is weefselschade die kan herstellen	Er is geen weefselschade die kan herstellen
Hooguit 6 maanden	Langer dan 3 - 6 maanden
Luisteren naar de pijn geeft herstel van weefsels en herstel van belastbaarheid	Luisteren naar de pijn geeft op lange termijn afname van belastbaarheid
Geen verandering centrale zenuwstelsel	Verandering centrale zenuwstelsel
(Meestal) niet complex	(Meestal) wel complex

Pijn is een breed begrip. We maken onderscheid tussen acute pijn en aanhoudende pijn. Bij acute pijn is er sprake van beschadiging van lichaamsweefsels die kan herstellen. Bijvoorbeeld in het geval van een skiër die valt en zijn been breekt. De skiër heeft dan pijn, acute pijn, want het bot is kapot. Met de juiste behandeling (gips en rust) herstelt het lichaam de botbreuk. Dat duurt ongeveer 6 weken. Daarna gaat de skiër op geleide van pijn actiever worden. Bij meer pijn kan hij dan een beetje minder doen en bij minder pijn kan hij meer gaan doen. Zo bouwt hij belastbaarheid weer op en dat duurt meestal ook een week of 6. Na ongeveer 3 maanden is hij weer op het functioneringsniveau van voorheen. De lichaamsweefsels herstellen binnen 3 tot 6 maanden.

Bij aanhoudende pijn is er iets anders aan de hand. De term 'aanhoudende pijn' zegt alleen iets over de duur van de pijn: die is langer dan 3 tot 6 maanden aanwezig.



Doel RealHealth:



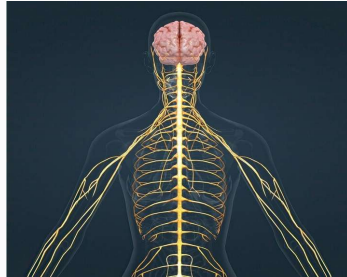
Beter functioneren met aanhoudende pijn

De behandeling gaat dus niet over pijnvermindering! Waar het wel over gaat: hoe kun je beter functioneren, terwijl de aanhoudende pijn er is. Het gaat over gedragsverandering.

De werking van pijn



Waarschuwingmechanisme



Zenuwbanen, ruggenmerg, brein



Pijngewaarwording

11:10

WAARSCHUWING

Waarom voelen we pijn? Waarschuwing, bescherming, je komt in actie.

ZENUWBANEN.RUGGEMERG.BREIN

Het ruggenmerg verwerkt en ontvangt alle (sensorische) informatie afkomstig uit verschillende

delen van je lichaam. (huid, ledematen, organen, gewrichten).

Vanuit de sensoren gaat de informatie naar zenuwbanen, ruggenmerg en uiteindelijk naar het brein.

PIJNGEWAARWORDING BREIN

Daar vindt pijngewaarwording plaats. Het brein kan vervolgens ook een signaal terug geven, bijvoorbeeld voor eventuele (motorische) actie.

Zonder brein geen pijn



Weefselschade
≠
Pijn



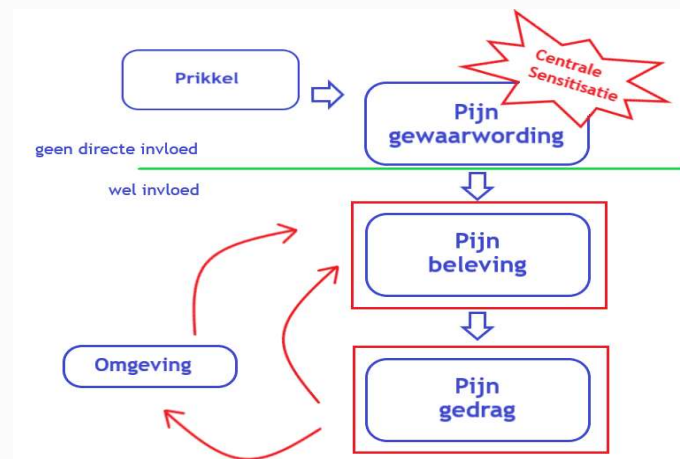
11:10

Allereerst de voorbeelden toelichten:

bouwvakker in Engeland: springt van steiger en komt terecht op een plank met uitstekende spijker. De spijker steekt aan de bovenkant uit zijn schoen! Op het moment dat de bouwvakker dit ziet schreeuwt hij het uit van de pijn. Later in het ziekenhuis worden foto's gemaakt en blijkt de spijker precies tussen zijn tenen door te zijn gegaan. Heeft de bouwvakker zich aangesteld? Nee, de verwachting van het brein is pijn, wat maakt dat de bouwvakker daadwerkelijk pijn voelt!

Voorbeeld de andere kant op: een soldaat die in het heetst van de strijd niet voelt dat hij door een schot geraakt wordt in zijn been. Pas als hij in veiligheid is, voelt hij pijn en kan hij niet meer lopen.

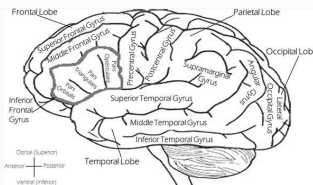
Hierdoor bestaat er ook pijn zonder weefselschade, of weefselschade zonder pijn. Met andere woorden, de hoeveelheid weefselschade staat niet gelijk aan de hoeveelheid pijn! Zo kan het voorkomen dat bij twee personen met dezelfde mate van slijtage in de rug, de één veel klachten kan ervaren en de ander geen rugpijn rapporteert.



De prikkel gaat via de zenuwbanen naar de hersenen. Als een prikkel in de hersenen wordt geregistreerd als pijn noemen we dit pijngewaarwording. Niet elke prikkel wordt als pijn gewaardeerd. Een ongevaarlijke prikkel of een te lage drempel betekent dat je de prikkel niet als pijn zal voelen. Daarnaast is bekend dat ook aandacht een rol speelt in pijngewaarwording. Vervolgens laat het blok 'pijnbeleving' zien dat er bij pijn altijd gedachten en gevoelens horen. Met andere woorden: je vindt iets van die pijn. Bijvoorbeeld: 'Ik kom nooit meer van de pijn af!', wat je angstig en verdrietig maakt. Als laatste hebben we het gedrag wat de pijn oproept. Pijngedrag is datgene waaraan de ander kan zien dat je pijn hebt. Bijvoorbeeld: kreunen, 'au'-roepen of vermijden, doorzetten.

Bij aanhoudende pijn is het pijnsysteem te gevoelig afgesteld. De prikkel die binnen komt in het brein, wordt daarom eerder geregistreerd als pijn. De route zoals beschreven in het model is hetzelfde; ook bij aanhoudende pijn speelt pijnbeleving en pijngedrag een rol. Echter zien we dat de blokken groter worden (zie de rode lijn om de blokken).

Aanhoudend pijn is een complex fenomeen. Het betreft een overgevoelig zenuwstelsel, dit wordt centrale sensitatie genoemd. Deze gevoeligheid wordt versterkt en onderhouden door de gevolgen op biologisch, psychologisch en sociaal vlak. In de behandeling bij RealHealth wordt vooral gekeken naar de onderste twee blokken (beleving en gedrag). Dit zijn de blokken waar men invloed op heeft/kan leren krijgen. Helaas is directe beïnvloeding van de centrale sensitatie die zich in het zenuwstelsel (brein) afspeelt niet mogelijk. Door naar de pijnbeleving en pijngedrag te kijken, kunnen wel de negatieve gevolgen van de aanhoudende pijn verminderen (kleiner worden van de rode blokken) en daarmee kan indirect ook de gevoeligheid van het pijnsysteem afnemen!



Grotere en actievere gebieden



Verhoogde waakzaamheid



Te scherp afgestelde buitenlamp

GROTERE EN ACTIEVERE GEBIEDEN

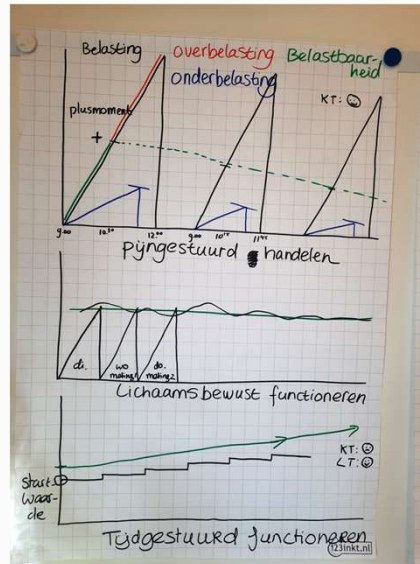
De pijn die mensen met aanhoudende pijn voelen is echt. Uit onderzoek blijkt dat de oorzaak voor de pijn niet moet worden gezocht in afwijkingen of beschadigingen in het lichaam. De oorzaak moet worden gezocht bij veranderingen in het pijnverwerkingssysteem (onderdeel van ons zenuwstelsel) zelf. Het zenuwstelsel wordt overgevoelig! We noemen dit: centrale sensitisatie. Meer en grotere hersengebieden raken betrokken bij het pijnsysteem.

VERHOOGDE WAAKZAAMHEID

Er kan gezegd worden dat er een verhoogde waakzaamheid is van het centrale zenuwstelsel; het brein blijft waarschuwen terwijl er geen weefselschade (meer) is. Pijn is geen signaal meer van weefselbeschadiging, maar van een overgevoelig zenuwstelsel.

TE SCHERP AFGESTELDE BUITENLAMP Wanneer een buitenlamp aangaat op beweging is het de bedoeling dat deze afgaat wanneer er een persoon langs loopt. Aanhoudende pijn is te vergelijken met een buitenlamp die te gevoelig staat afgesteld. Bijvoorbeeld de lamp gaat al aan bij het voorbij lopen van een kat of voorbij vliegen van een mug.

Patronen

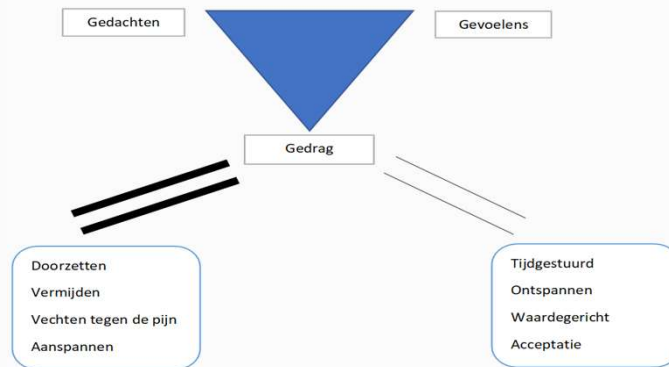


Bovenste grafiek: de patronen van overbelasten en onderbelasten.

Middelste grafiek: patroon van belasten op basis van lichaamssignalen anders dan pijn.

Onderste grafiek: patroon om activiteiten op te bouwen.

Waarom lastig?



- Dit programma is gericht op beter functioneren m.b.v. een gedragsverandering. Het veranderen van gedragspatronen zoals doorzetten of vermijden is niet makkelijk. Dit komt omdat gedrag vaak samenhangt met gedachten en gevoelens. Deze zijn soms ook wel herkenbaar als gedragsregels: 'niet zeuren maar doorgaan', 'het is ongeleefd om nee te zeggen' 'het is zwak om hulp te vragen' 'als ik het zelf doe, dan is het sneller (en beter)'. Misschien herken je gedragsregels bij jezelf of bij je naaste? Als je je niet bewust bent van je gedragsregels, vervalt je gemakkelijk in automatisch gedrag. Dit is zoiets als een diep uitgesleten karrespoor of een snelweg. Je doet wat je gewend bent, wat je altijd doet en wat past bij je gedragsregels (zoals je bent opgevoed/grootgebracht).
- Op het moment dat deelnemers hier aan de slag gaan met een gedragsverandering als minder doorzetten of minder vermijden, dan kan dit lastig zijn door de gedragsregels die iemand heeft. Als je je hier meer bewust van bent, dan komt er soms wat meer ruimte om te oefenen met het nieuwe gedrag. Het nieuwe gedrag voelt als een nieuw pad dat nog niet geplaveid is. Het voelt ongemakkelijk, en gaat vaak tegen je eigen gevoel/regels in.
- In de afgelopen 2 weken zijn onze deelnemers aan de slag gegaan met experimenteren met nieuw gedrag, dat op de lange termijn ervoor gaat zorgen dat ze beter gaan functioneren. Ze hebben geleerd om wat meer binnen hun grenzen te blijven, te ontspannen en te doen wat belangrijk voor henzelf is. Daarnaast zijn ze zich meer bewust geworden van alle gedragsregels die ze hebben. Er is geoefend met het bereid zijn om eigen gedragsregels wat meer los te laten.
- Voorbeelden zijn:

- Stoppen, terwijl je op doorzettingsvermogen nog best verder kan of terwijl de rest van de groep wel verder gaat
- Bukken, draaien of springen, terwijl je dat spannend vindt en bang bent dat het pijn gaat doen
- Nee-zeggen, terwijl je dat onbeleefd of egoïstisch vindt
- Hulp vragen, terwijl je de ander niet wil belasten
- Etc.



Rol van jou als naaste?



Bij veranderingen in gedrag is steun van de omgeving van belang. Wat iemand nodig heeft, kan heel verschillend zijn. Bespreken kan een goed idee zijn!



Gedragsverandering kost tijd



Klik op de link voor een filmpje over gedragsverandering.

- <https://www.youtube.com/watch?v=MFzDaBzBL0>

(of via Youtube met zoekterm: Backwards Bike)

In deze video zie je hoe gedragsverandering kan gaan en welke tijd het kan kosten!