

Chronische pijn, een benadering vanuit de neurowetenschappen *'maar het zit toch niet tussen mijn oren...'*

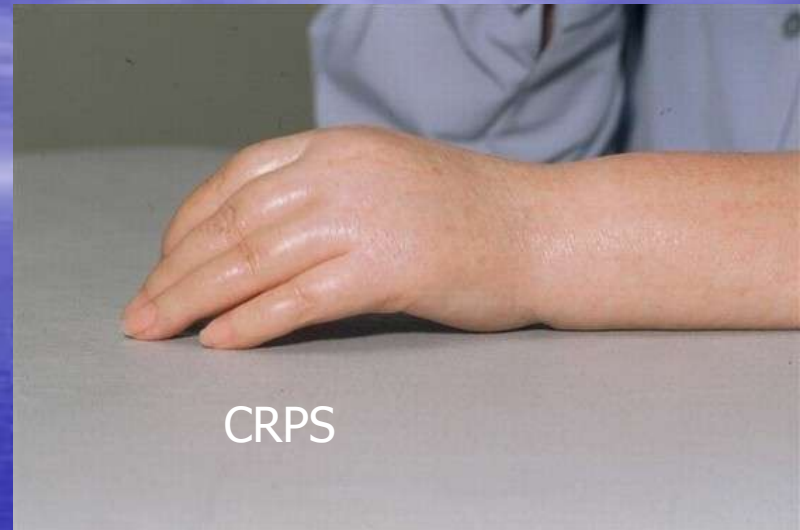


John van der Meij

Trilemma: Praktijk voor Training, Coaching en Therapie
(Oegstgeest)

Instituut voor Toegepaste Neurowetenschappen
(Haarlem)

Pijn(syndromen)



ZIT DE PIJN TUSSEN
HAAR OREN OF
GEWOON IN HET
WEEFSEL?

HET IS
ZEKER
PSYCHISCH...

IK VIND HET
BEELD NIET
ECHT
DUIDELIJK

ZE VINDT
VAST DAT IK
ME
AANSTEL...

DE
ONDERZOEKEN
KUNNEN
NIETS
AANTONEN

MAAR
IK VERZIN
DIE PIJN
TOCH NIET...



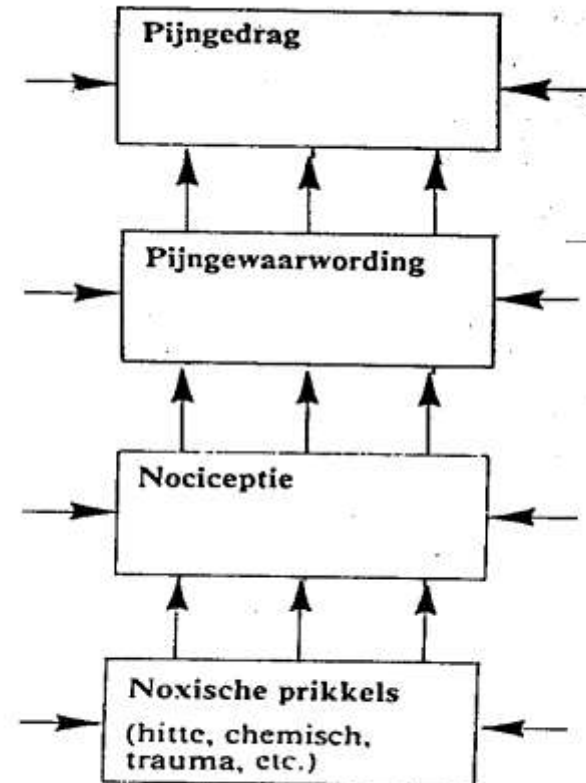
“Het zit toch niet tussen mijn oren ...”



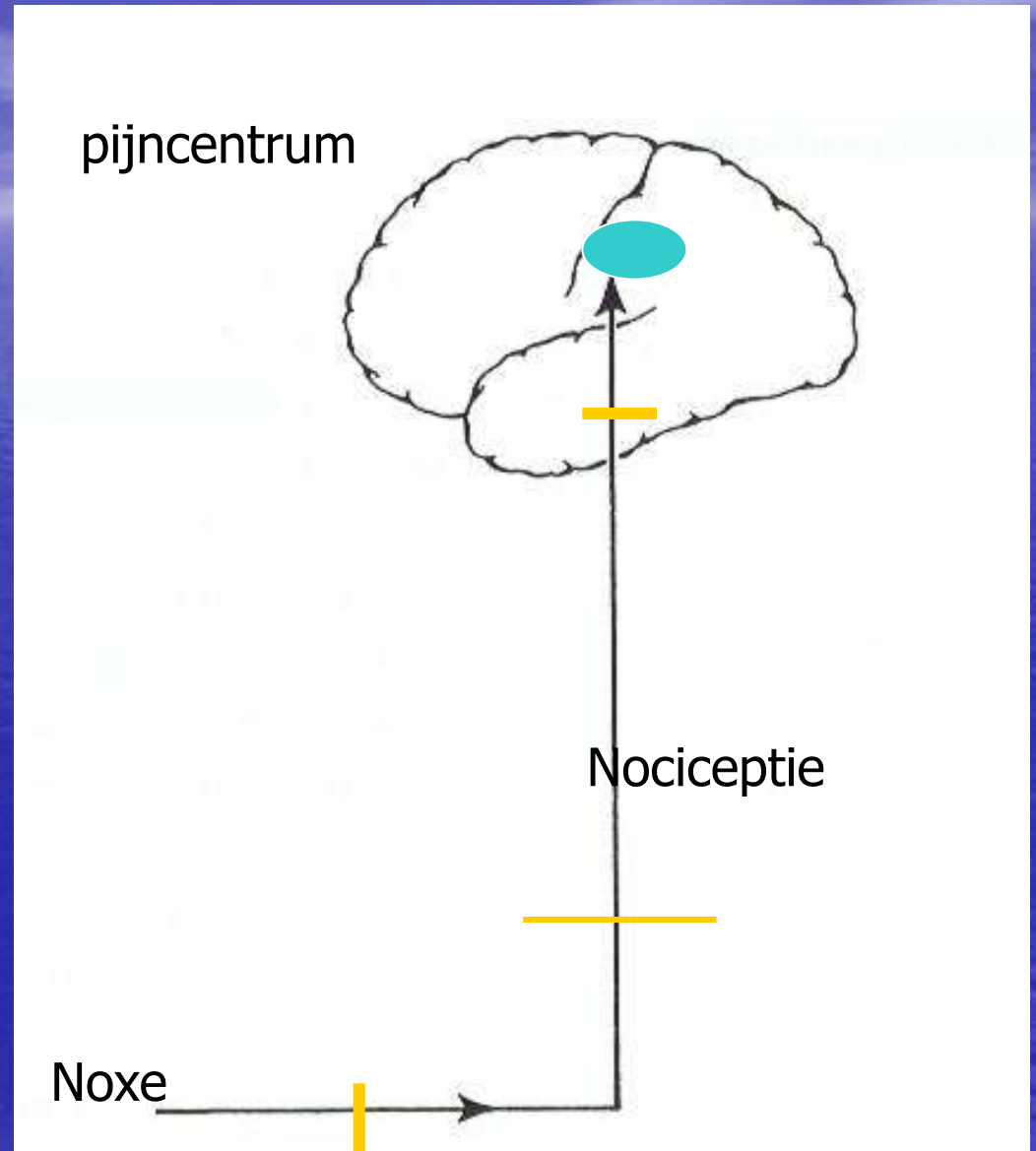
En hoofdpijn dan ...?



Bottom-up benadering pijn weefsel-georiënteerd



(te) Simpel model



Nociceptie # Pijn



One pain or many pains?

A new look at Pain Mechanisms

F. Cervero and J. Laird; NIPS, 1991

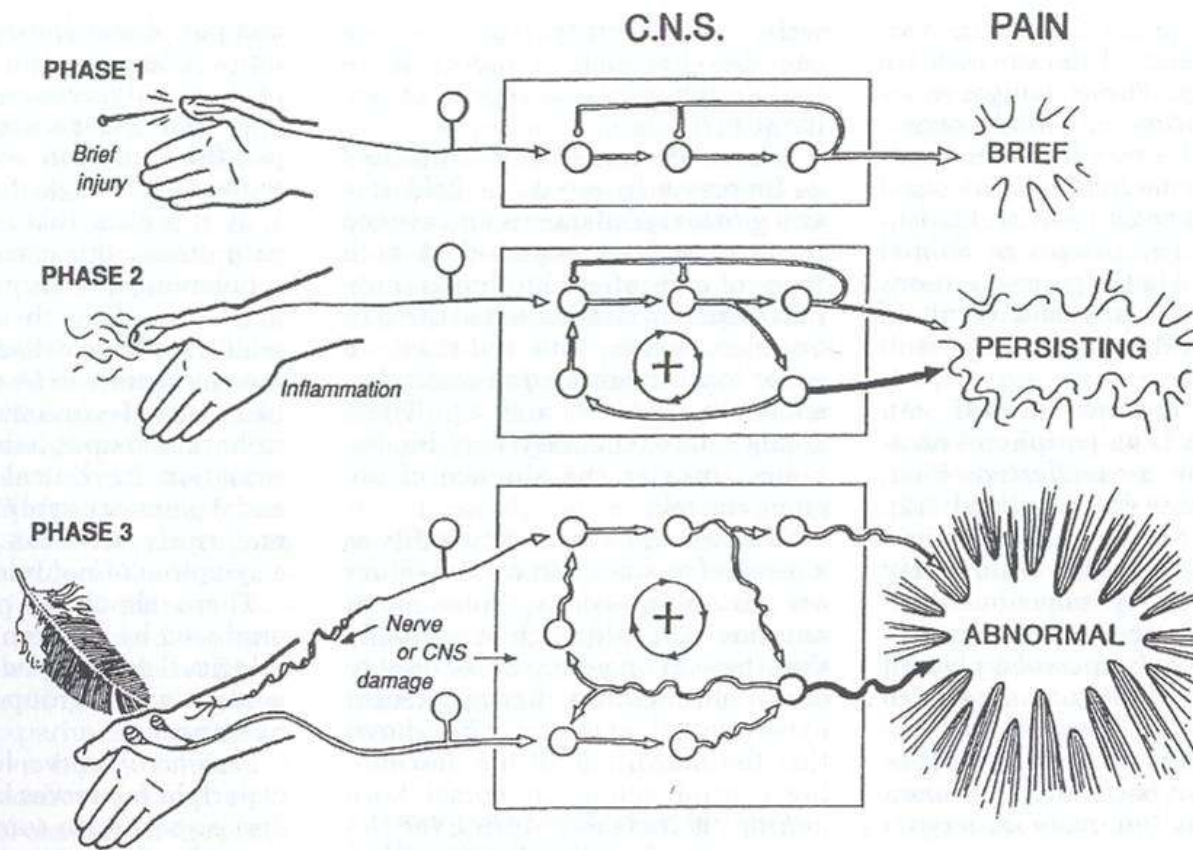
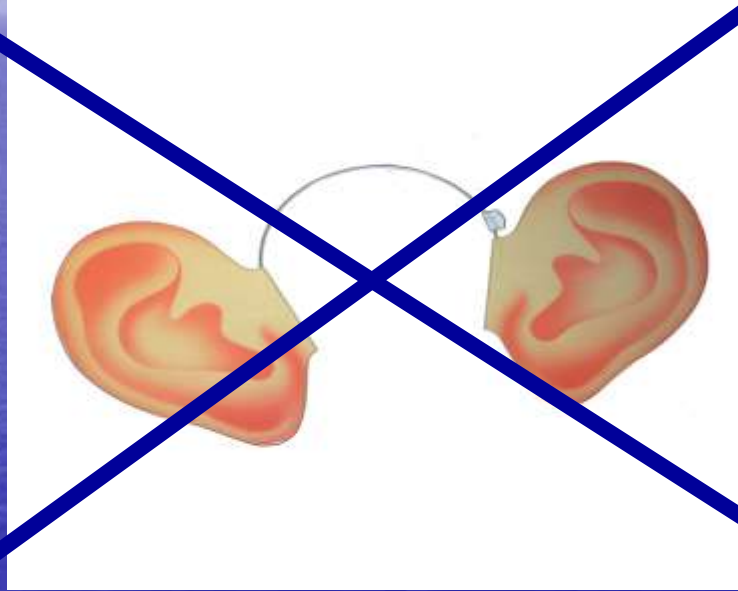


FIGURE 2. Three models of pain processing for the 3 phases of pain discussed in this article. For detailed explanation see text. CNS, central nervous system.

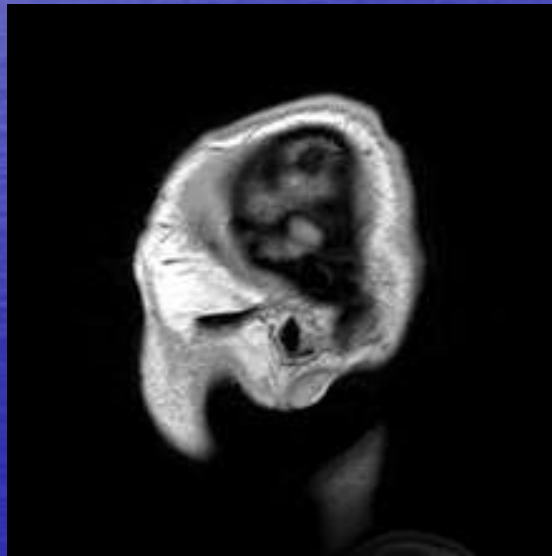
Pijn zit tussen de oren



De pijn
zit in uw bekken,
maar tussen de oren
zitten de mogelijkheden
om er iets mee te doen



“Tussen de oren” ?

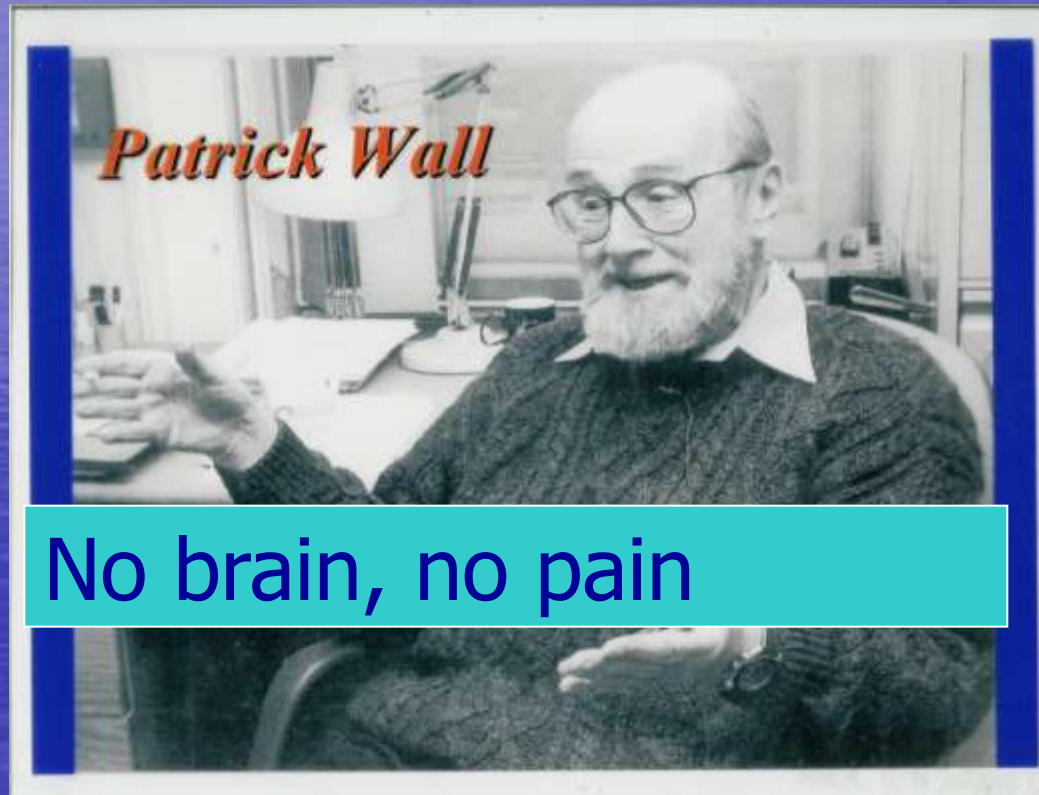


ZIT HET BREIN

Top-down benadering pijn

Breingerelateerde factoren

sensitisatie, cognities, emoties, aandacht, stress, context



No brain, no pain

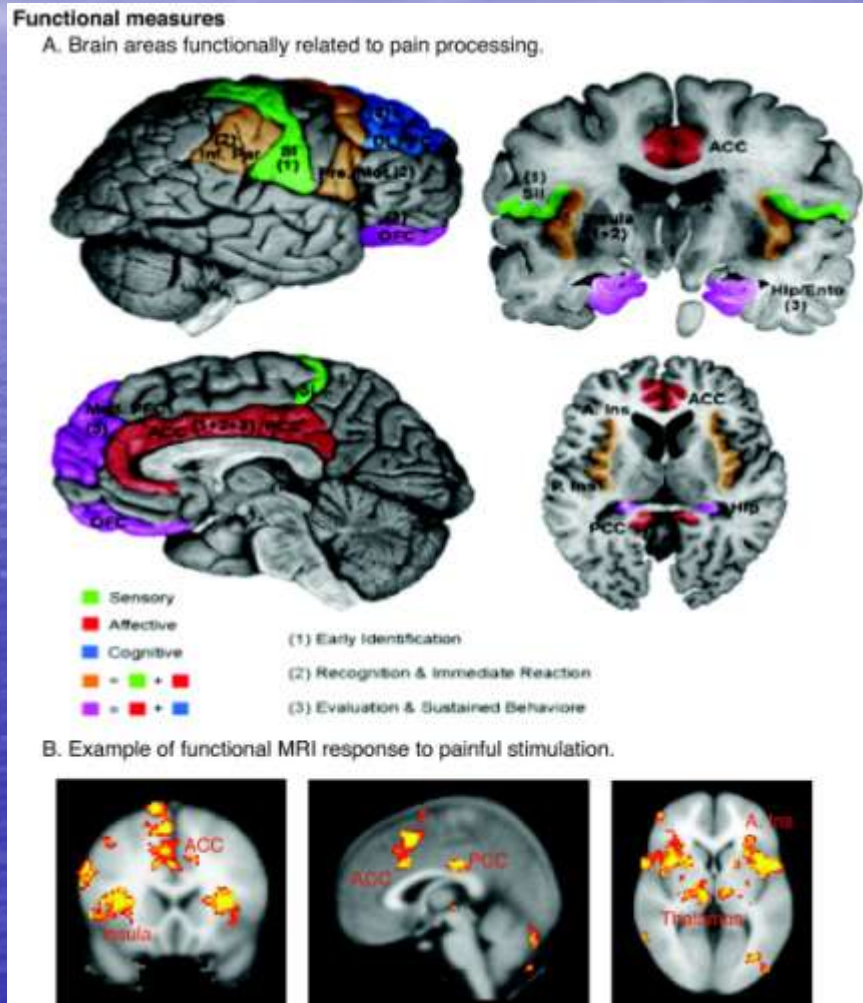
**Spring in het brein van je patiënt....
Kies een "centrale aanpak"**

ZIT HET PROBLEEM DAAR
WAAR JE HET VOELT
(LICHAAAM)

OF

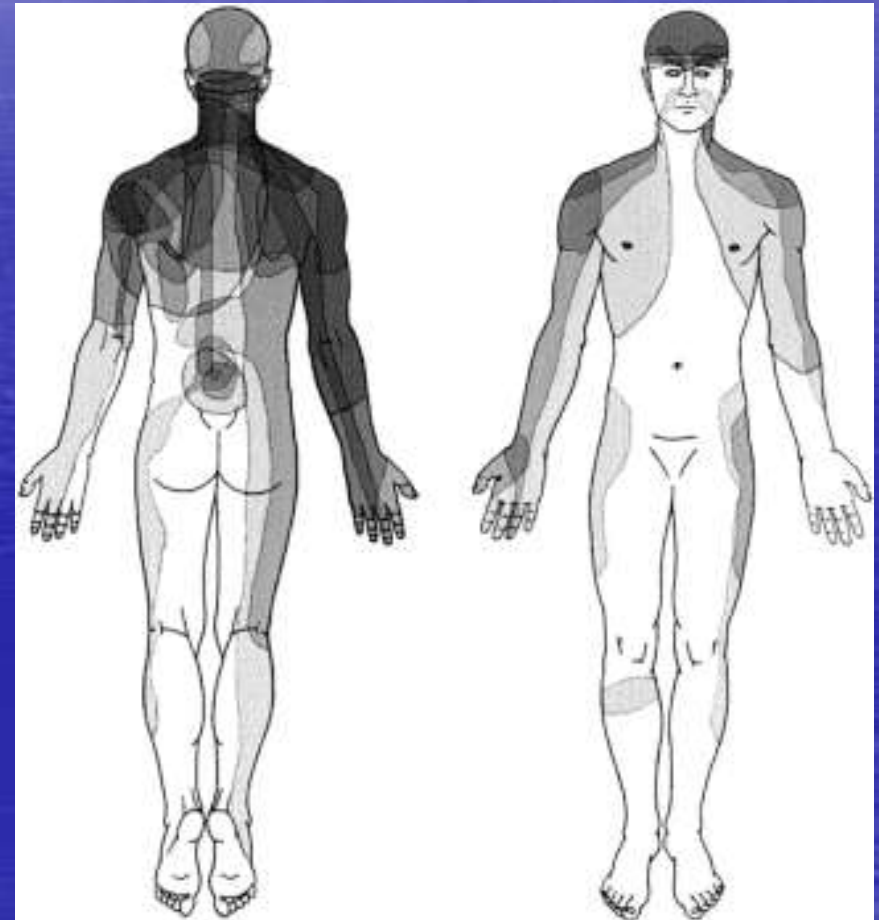
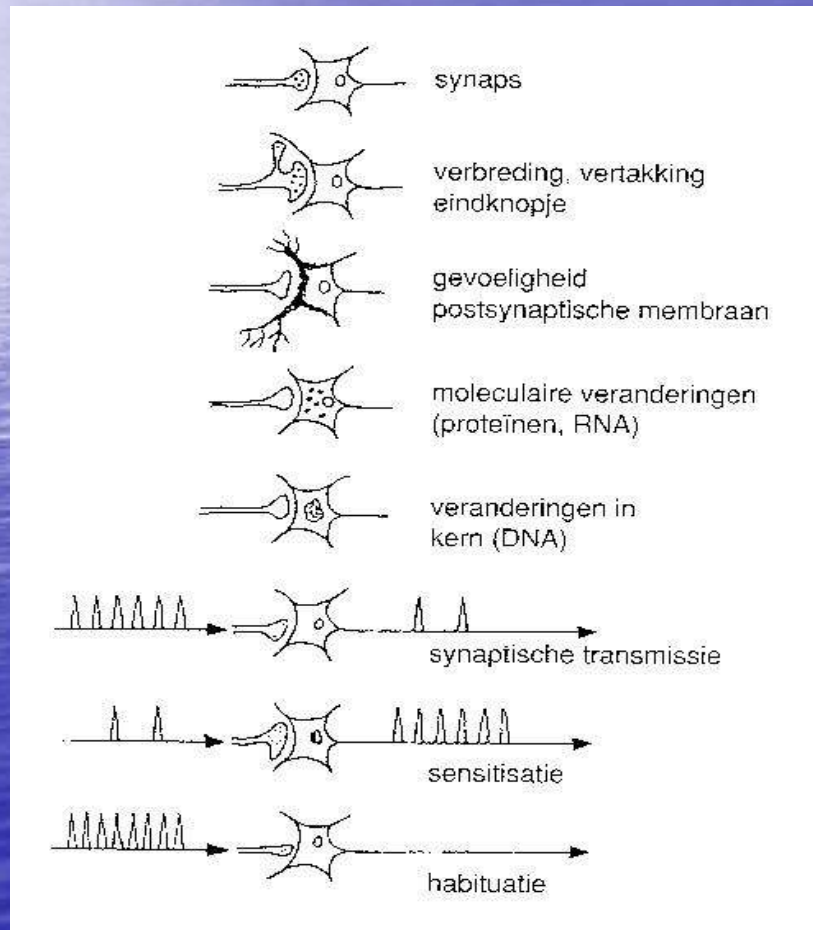
DAAR WAARMEE JE VOELT
(BREIN) ?

1) Chronische Pijn, multidimensioneel en multifocaal

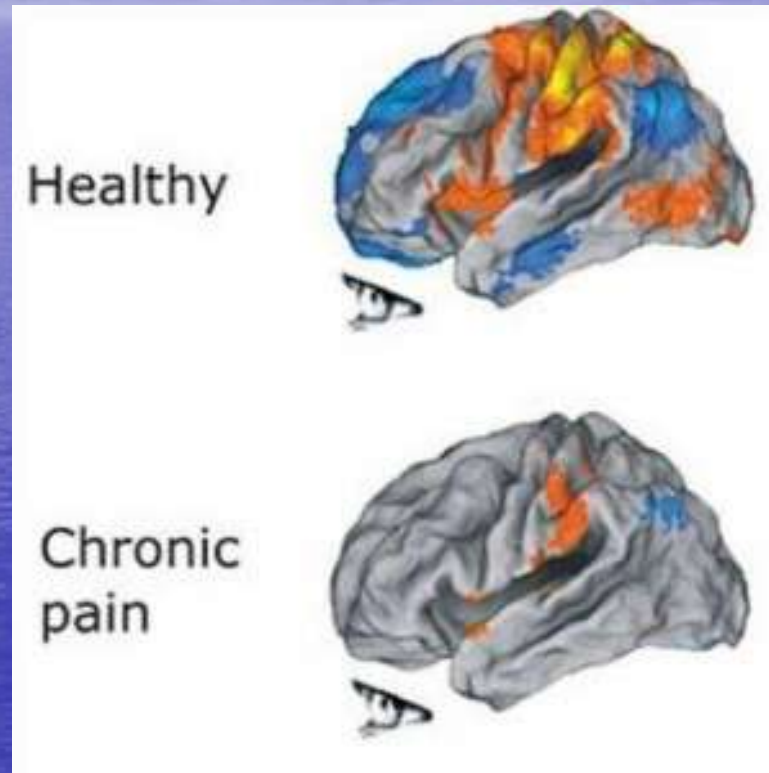


2) Het zenuwstelsel “leert” gevoeliger te worden

Generalised muscular hyperalgesia in chronic whiplash syndrome. M.Johansen et al., Pain, 1999,



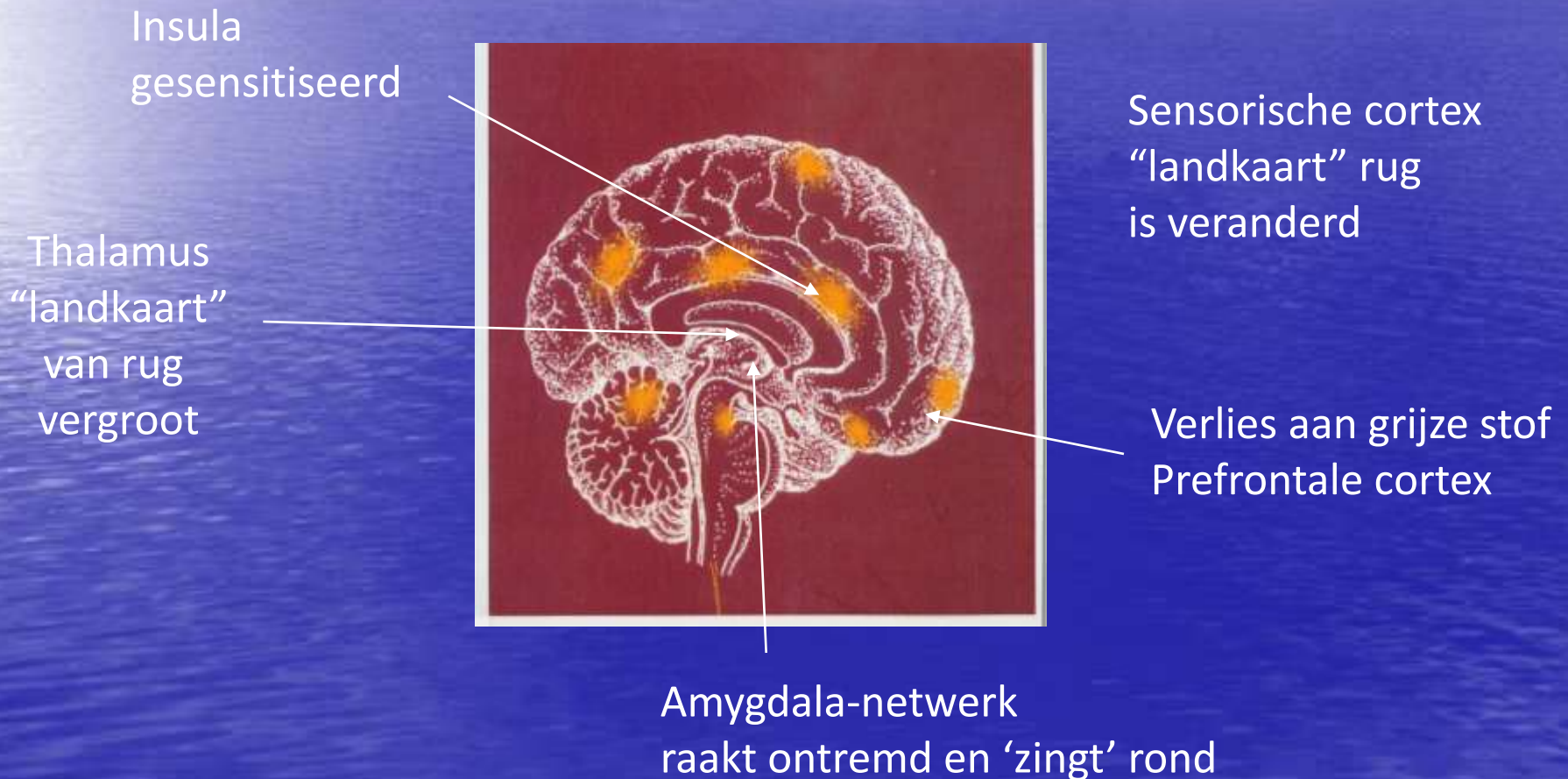
3) Op allerlei niveau's treden veranderingen op
Chronic back pain reduced brain size by
5-11% in some sufferers.



A brain processing chronic pain is not, therefore,
the same as a
healthy brain processing acute pain

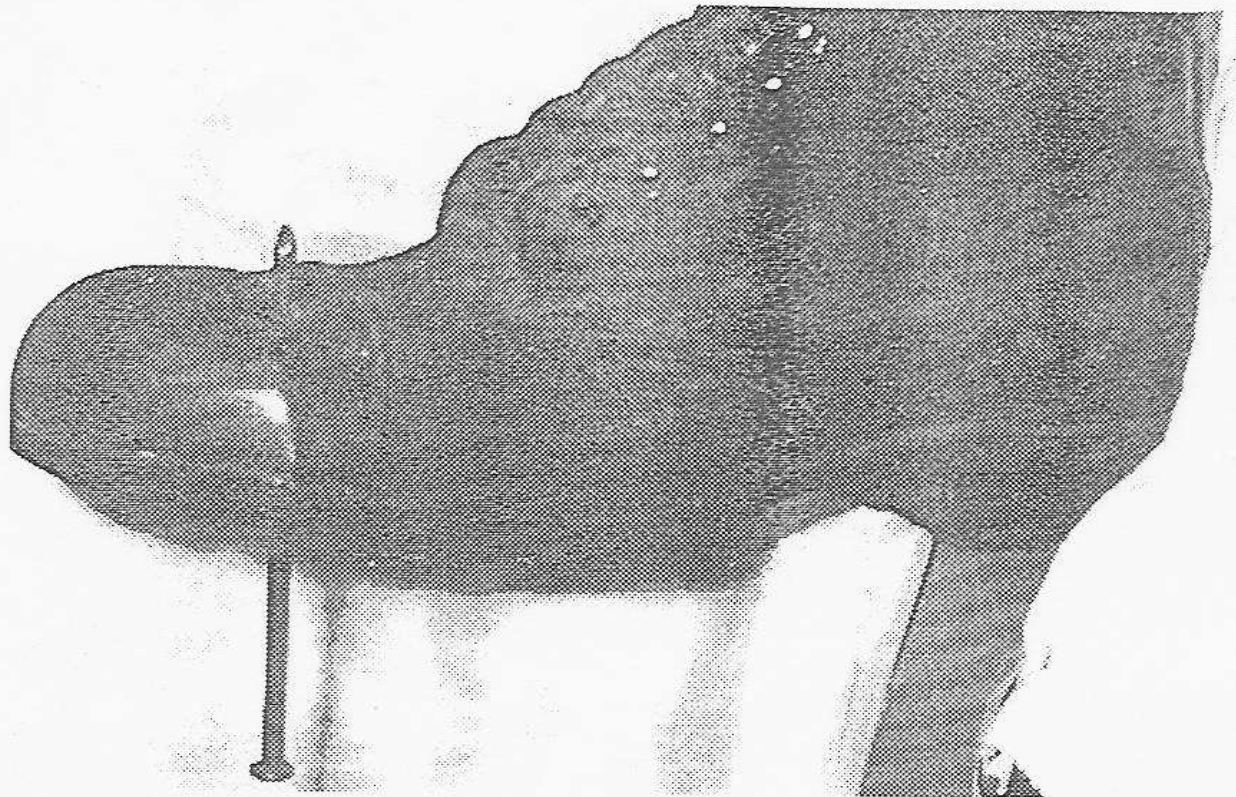
PET-scan chronische lage rugpijn

Apkarian, A. V. et al. J. Neurosci. 2004;24:10410-10415



4) Chronische pijn en de kracht van cognitie

British Medical Journal sept. 2005





HOOPGEVENDE ONTWIKKELINGEN

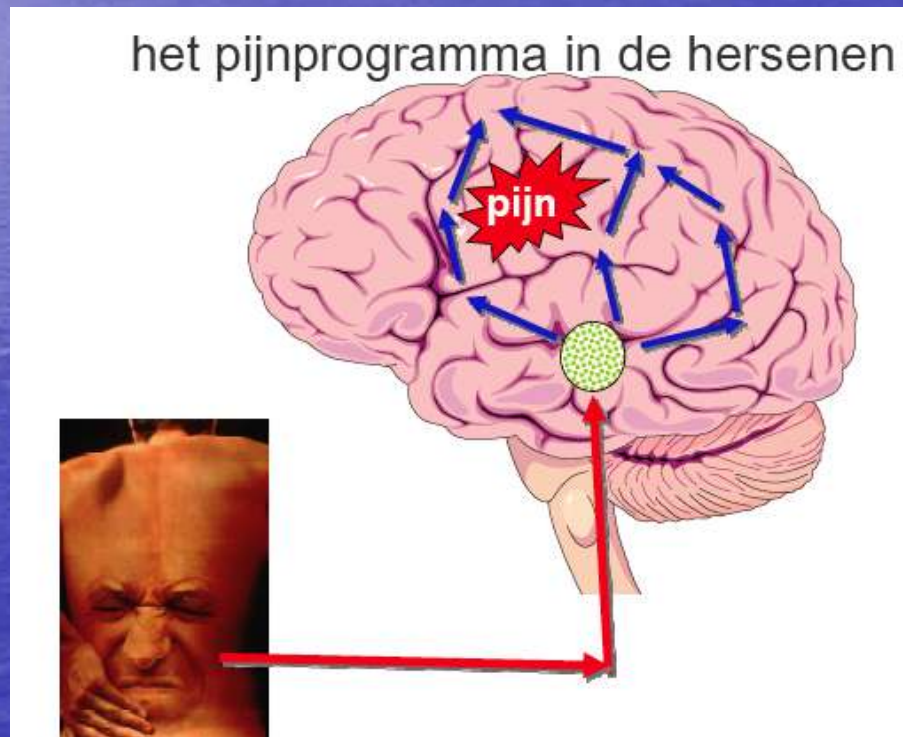


A photograph of a vast blue ocean under a clear blue sky with some light clouds. A large white number '1' is centered in the image.

1

Het sensitisatiemodel: een methode om een patiënt uit te leggen wat chronische pijn is

Nijs J, Van Houdenhove B, Oostendorp RAB. Recognition of central sensitization in patients with musculoskeletal pain: Application of pain neurophysiology in manual therapy practice , Manual Therapy 2010



Pijn ten gevolge van overgevoelig zenuwstelsel

Jo Nijs; pijneducatie bij centrale sensitisatie 2012

- 1) Deze pijn komt veel voor bij mensen met chronische rugpijn, chronische whiplash, fibromyalgie, chronische hoofdpijn
- 2) Vaak ook overgevoeligheid voor andere prikkels: druk, geluid, licht, medicatie, stress
- 3) Centrale klachten als vermoeidheid, slaapproblemen en concentratiestoornissen treden simultaan op
- 4) Mensen reageren slecht op gangbare medische behandelingen

A full-page background image of a vast blue ocean meeting a blue sky at a distant horizon. The water has a textured surface with small ripples. The sky is filled with soft, wispy white clouds. A large, white, serif-style number '2' is centered in the upper half of the image, slightly above the horizon line.

2

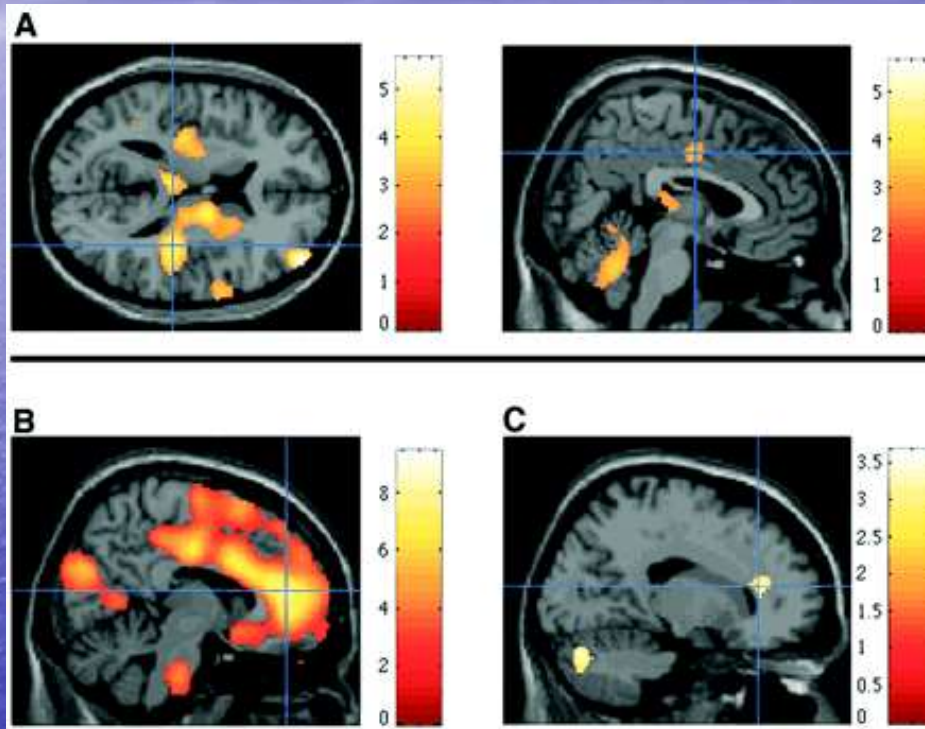
Het veranderen van je relatie tot pijn de rode loper uitrollen voor het ervaren van pijn...

Kabat-Zinn, Handboek meditatief ontspannen, 1994



“Pijn is onvermijdelijk, lijden is optioneel”

De “vervelende” pijn moet weg... *er ontstaat een innerlijk verzet tegen wat er is*



Externe
stress

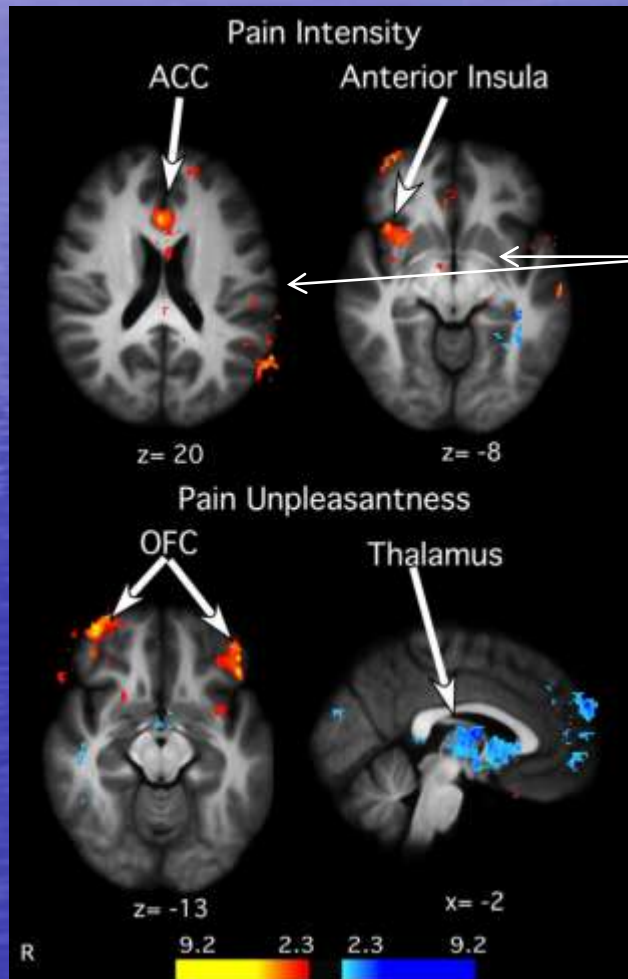
Interne
stress



Relaties tussen meditatie-geïnduceerde afname van pijn en activatie van gebieden in het brein.

Zeidan, F, et al; Journal of Neuroscience 31; 2011

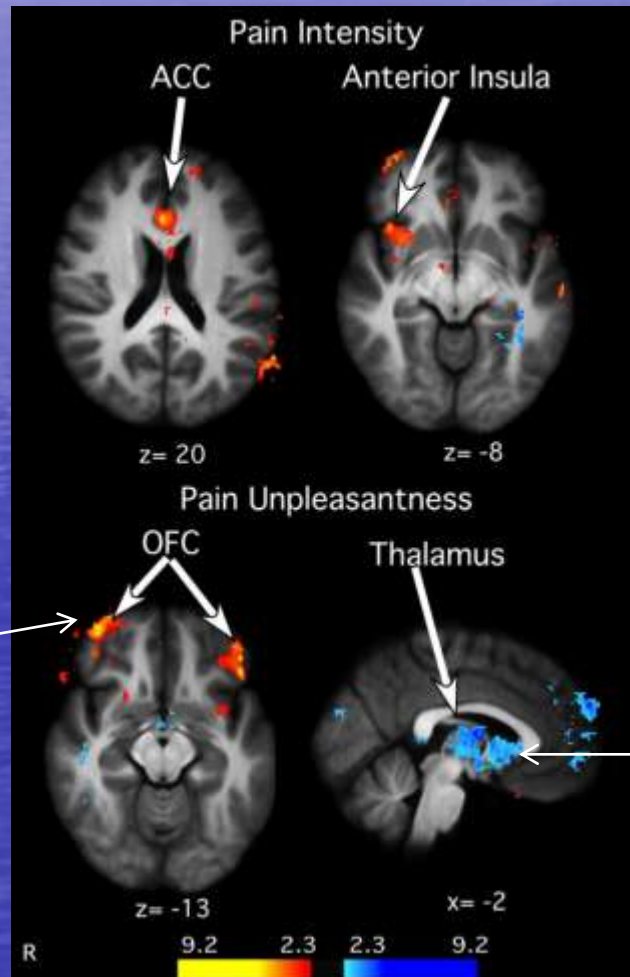
Reductie in
pijn intensiteit



Cognitieve modulatie
van pijn

Relaties tussen meditatie-geïnduceerde afname van pijn en activatie van gebieden in het brein.

Zeidan, F, et al; Journal of Neuroscience 31; 2011



Invloed op
context

Reductie in pijn
onplezierigheid

Houdt pijn buiten
bewustzijn

The image features a solid blue background with a subtle gradient, transitioning from a lighter blue at the top to a deeper blue at the bottom. A large, white, serif-style number '3' is centered horizontally and vertically. The number has a slight drop shadow, giving it a three-dimensional appearance as if it's floating above the surface.

3

"The injury by itself is not enough to explain the ongoing pain. It has to do with the injury combined with the state of the brain."



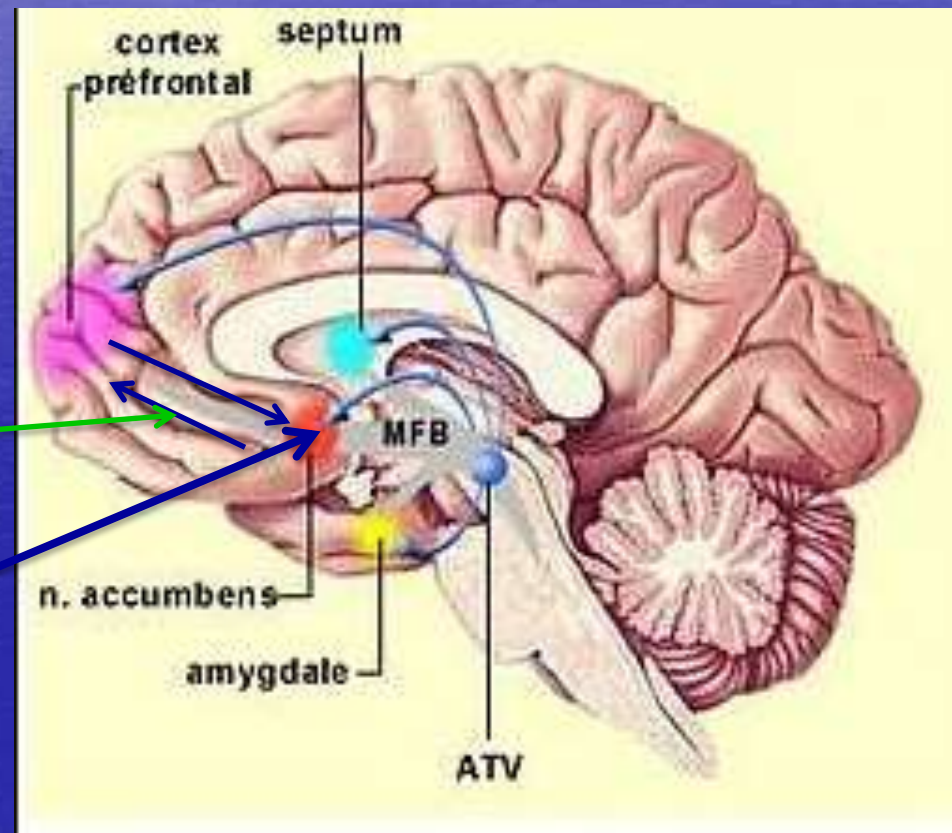
Apkarian et al; Nature Neuroscience Vol15,1117–1119 (2012)

Corticostriatal functional connectivity predicts transition to chronic back pain

Apkarian et al; Nature Neuroscience Vol15, 1117–1119 (2012)

Communicatie tussen
N.Accumbens en
Prefrontale
Cortex

Evaluatie en reactie op de
buitenwereld

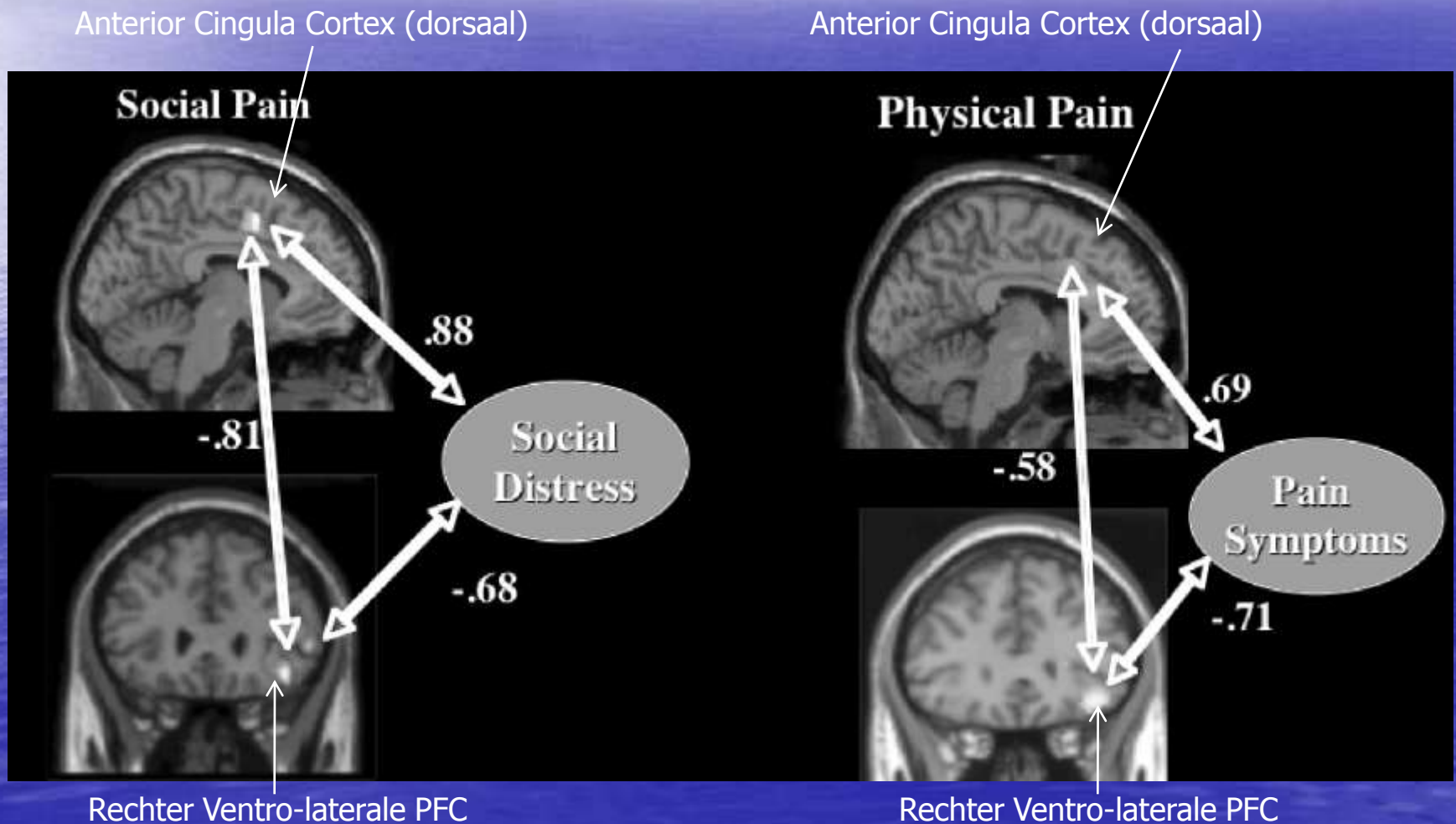


A photograph of a vast blue ocean under a clear blue sky with some light clouds. A bright sun is visible on the left side of the horizon, creating a shimmering reflection on the water. In the center of the image, the number '4' is displayed in a large, white, sans-serif font.

4

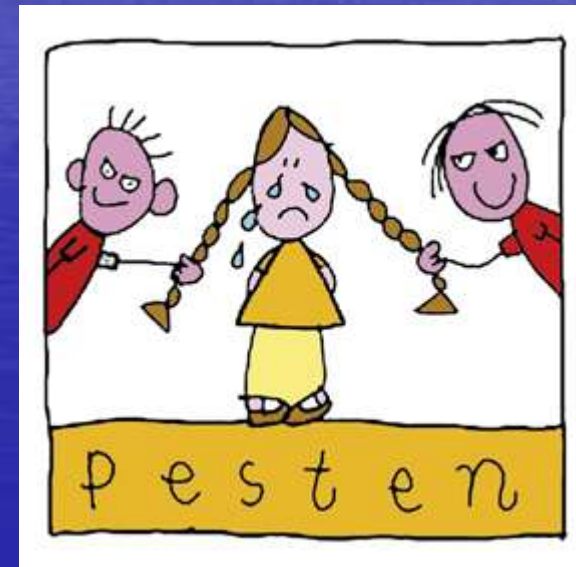
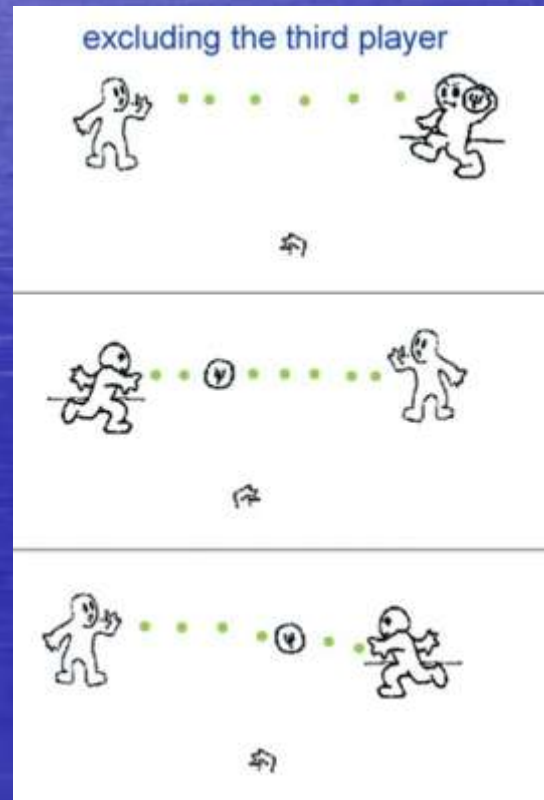
Sociale en fysieke pijn

The pains and pleasures of social life: a social cognitive neuroscience approach
Lieberman & Eisenberger, 2008



Er is bijna niets erger dan te worden afgewezen,
gepest en of buitengesloten...

*Naomi I. Eisenberger, Matthew D.
Lieberman in Pain, 2006*



Consequenties overlap tussen sociale en fysieke pijn

- 1) Sociale pijn versterkt fysieke pijn
- 2) Fysieke pijn gaat automatisch gepaard met gevoelens van sociale pijn
- 3) De vraag aan therapeuten is compassie

A full-page background image of a vast blue ocean meeting a blue sky at a distant horizon. The water has a fine, textured surface with small ripples. The sky is a deep blue with some wispy white clouds near the horizon. A bright, white number '5' is centered in the image, slightly above the horizon line.

5



Regen is slechts regen,
dat is nog geen slecht weer...

En zo is pijn slechts pijn
tenzij je haar weerstaat dan wordt het lijden...

I Ching



DANK VOOR UW AANDACHT!

VOOR MEER INFORMATIE
WWW.TRILEMMA.NL