

Anders voelen, anders denken, anders doen



Gerard Heijnen

Als pijnklachten eenmaal chronisch zijn geworden, is het pijngeheugen al zover beïnvloed dat de hersenen, ook als de oorzaak van de pijn is weggenomen, toch alarmsignalen blijven aangeven. “Chronische pijn wordt veroorzaakt door een abnormale activiteit van het centrale zenuwstelsel”, vertelt prof. dr. Karlein Schreurs. “Wij noemen dat ‘centrale sensitisatie’. Bij mensen met centrale sensitisatie is er eigenlijk niets

mis in het lichaam en toch gaat het alarm voortdurend af en ervaart iemand dus continu pijn.”

Zijn er mogelijkheden om die chronische pijnklachten te verminderen?

Schreurs: “Bij chronische pijn hebben pijnstillers vaak weinig effect en werken soms zelfs tegen. Wel kan verbetering worden bereikt door de hersenen min of meer te herprogrammeren. Als je anders gaat denken en ook anders gaat bewegen, zal je je op den duur ook anders gaan voelen. Die therapie wordt de Acceptance & Commitment Therapy (ACT) genoemd.”

Hoe werkt die therapie?

Schreurs: “Bij ACT gaat het om het aanvaarden van wat je niet kunt veranderen en het doen wat waardevol is. Daarvoor moet je begrijpen hoe het kan dat je pijn ervaart. Educatie is dus belangrijk. Een ander onderdeel is bewegen. Als je pijn ervaart bij een bepaalde beweging, heb je de neiging om die beweging niet meer te maken of te compenseren. Dat werkt niet. Als je een beperking compenseert dan veroorzaakt dat op den duur ook weer pijn. En bewegen is, zolang je maar niet overdrijft, juist gezond. Als je mensen onder begeleiding juist die bewegingen laat maken waar ze bang voor zijn, zullen zij ervaren dat de pijn misschien wel iets toeneemt maar niet extreem. Door die exposure neem je de angst weg. Naarmate de angst afneemt, besteden

mensen minder aandacht aan de pijn. En naarmate je minder aandacht besteedt aan de pijn neemt de pijnlast af en

“Het gaat om meer dan alleen gedragsverandering, het gaat ook om het weer leren omgaan met en vertrouwen op je lichaam”

wordt ook het pijngevoel minder. Pijn is een vicieuze cirkel en als je die cirkel doorbreekt, ga je anders denken, anders doen en anders voelen.”

Het gaat dus echt om een multidisciplinaire aanpak?

“Je hebt voor een optimale behandeling inderdaad een team van specialisten nodig”, stelt Gerard Heijnen, revalidatiearts en medisch directeur van Medinello. “Het gaat om meer dan alleen gedragsverandering. Het gaat ook om het weer leren omgaan met en vertrouwen op je lichaam. Revalidatieartsen, ergotherapeuten en fysiotherapeuten begeleiden de patiënt bij het lichamelijke herstel en gz-psychologen bieden ondersteuning bij het psychosociale herstel. Belangrijk is dat alle leden van het team met de patiënt overleggen wat voor de hulpvraag de juiste behandeltherapie is zodat er een behandeling op maat kan worden gemaakt.”

Wat zijn de resultaten van deze behandelmethode?

Heijnen: “Patiënten bepalen zelf hun doelen. Het draait doorgaans om het weer aanvaardbaar kunnen functioneren in het gezin, in het sociale leven en, als dat de wens is, op het werk. Ook worden hele concrete doelen genoemd zoals een half uur kunnen wandelen of fietsen of viermaal de trap op en af kunnen lopen. Bij Medinello houden wij heel nauwkeurig bij wat de doelen zijn en in hoeverre die worden gerealiseerd. Uit die gegevens blijkt dat nagenoeg alle patiënten grote vooruitgang boeken. Dat blijkt ook uit de patiënttevredenheid. Gemiddeld geven onze patiënten de behandeling, de begeleiding en de resultaten die zij boeken een 8,7.”

Meer informatie

Softwareweg 7
3821 BN Amersfoort
088 5670100
info@medinello.nl
www.medinello.nl