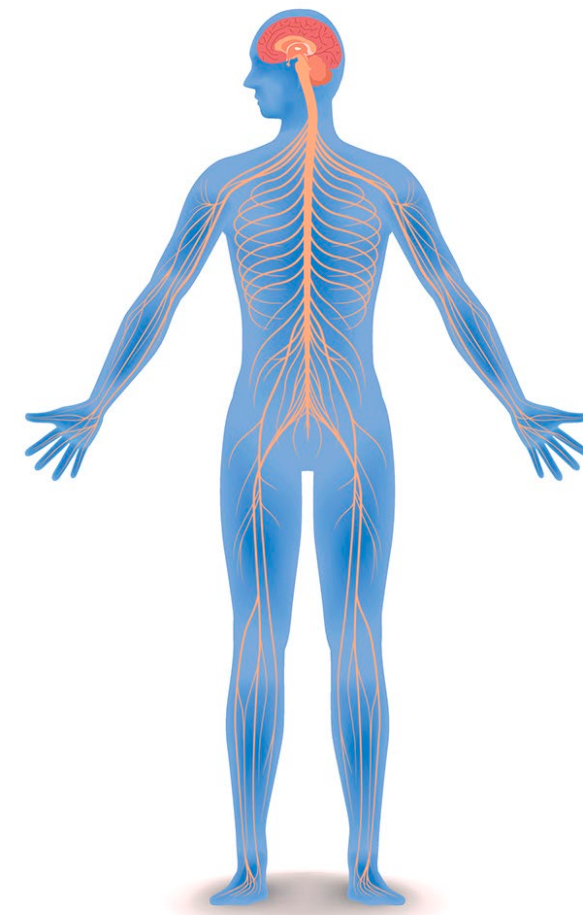




EDUCATIESESSIE PIJNMECHANISMEN

Groepsdiscussie

Waarom voelen we pijn?

Is pijn altijd slecht?

Inhoud

- Definitie pijn
- Pijn systemen
- Over actief pijn systeem
- Pijn verwerking
- Pijn interpretatie
- Take home messages

Definitie 'pijn'

Definitie volgens de International Association for the Study of Pain (IASP): 'pijn is een onaangename **sensorische** en **emotionele** ervaring, die in verband wordt gebracht met bestaande of dreigende **weefselbeschadiging**'.



IASP

INTERNATIONAL ASSOCIATION
FOR THE STUDY OF PAIN

Pijnsysteem

Pijn systeem

Zintuigcellen, zenuwen, ruggenmerg en onze hersenen die ons waarschuwen bij problemen in het lichaam.

Een foutje in dit systeem kan ervoor zorgen dat we **te veel** of **te weinig** pijn voelen.

Geen pijn, wat fijn! Of niet?



Pijn systeem

Elk jaar worden er kinderen geboren die geen pijn voelen.

Zij krijgen geen **alarm melding** bij **schade**.

Deze kinderen leren nooit om gevaarlijke situaties te vermijden, en lopen gevaar om ernstig gewond te raken.



Pijn systeem

Het pijn systeem kan ook **overactief** zijn.

Hierdoor kunnen dingen die normaal geen pijn veroorzaken, nu wel pijnlijk zijn.

Bijvoorbeeld een zachte aanraking,
een normale beweging, of zelfs **spontane pijn**
die **willekeurig** optreedt.



Overactief pijnsysteem

Overactief pijn systeem

Maar wat veroorzaakt nu zo'n overactief pijn systeem?

Wanneer **zenuwen** té gevoelig worden, geven ze veel sneller een pijn signaal af aan onze hersenen.

Hierdoor gaan onze **hersenen** veel sneller en heviger reageren op een pijn signaal.



Overactief pijn systeem

We weten nu hoe, maar **waarom** doet ons lichaam dit?

Na een verwonding, wil ons lichaam de pijnlijke plek beschermen, om **genezing** te bevorderen.

Het lichaam gaat zich aanpassen om de **gevoeligheid** te verhogen.



Overactief pijn systeem

Zintuigcellen voor **prikkels** gaan toenemen in aantal, en worden gevoeliger.

Deze beschermende overgevoeligheid blijft normaal slechts **enkele weken** aanwezig, en alleen rond het gebied met het **letsel**

Maar wat als dit niet zo is?



Overactief pijn systeem

Deze **beschermende overgevoeligheid** kan bijvoorbeeld veel **te lang** aanwezig blijven,

of kan zich **verspreiden** over andere delen van het lichaam

Zélf s wanneer het oorspronkelijke **letsel** al lang genezen is



Overactief pijn systeem

Bij aanhoudende pijn spelen **niet-weefsel factoren** vaak een grotere rol

Dit kunnen zaken zijn zoals stress, angst, angst voor blessures, slecht slapen, zorgen over terugkeer naar werk, of zelfs lange reistijden.



Overactief pijn systeem

Gelukkig kunnen wij **zelf** deze overgevoeligheid veranderen!

Bij **acute pijn** is er vaak een eenduidige oorzaak, die vaak medisch is



Maar bij **chronische pijn** is dit niet het geval

Groepsdiscussie

Hoe zouden wij zelf deze pijn kunnen verminderen, zonder de medische kennis van een dokter te hebben?

Overactief pijn systeem

Om de behandeling van **aanhoudende pijn** beter te begrijpen, gaan we een metafoor gebruiken.

Pijn kan vergeleken worden met een **brandalarm**.



Metafoor: brandalarm

Metafoor: brandalarm

Bij brand gaat een brandalarm af om je te waarschuwen voor gevaar.

Ondanks dat dit een heel **luid** en **irritant** geluid is,
zijn we dankbaar voor het redden
van onze levens
in een gevaar situatie!



Metafoor: brandalarm

Maar wat als dit brand alarm **overgevoelig** is?
Dan gaat het al af bij het branden van een kleine kaars!
Of zelfs spontaan, zonder zelfs rook in de buurt!

Hoe irritant en frustrerend zou dat zijn?!
En zou je de brandweer blijven bellen?



Metafoor: brandalarm

Net zoals bij het brandalarm, willen we ervoor zorgen dat er **minder prikkels** doorkomen naar de hersenen.



Maar hoe doen we dit?

Hiervoor gaan we eerst wat dieper in op hoe **pijnverwerking** juist gebeurt.

Pijnverwerking

Pijn verwerking

Vroeger werd er gedacht dat pijn puur **fysiek** of puur **psychologisch** was.

Wanneer er geen fysieke aanwijzing was voor de pijn, 'zit de pijn in je hoofd' of 'stel je je aan'.

Het advies was dan ook, om **psychologische hulp** te zoeken.



Pijn verwerking

Gelukkig zijn er de laatste jaren heel veel studies gedaan om pijn beter te begrijpen.

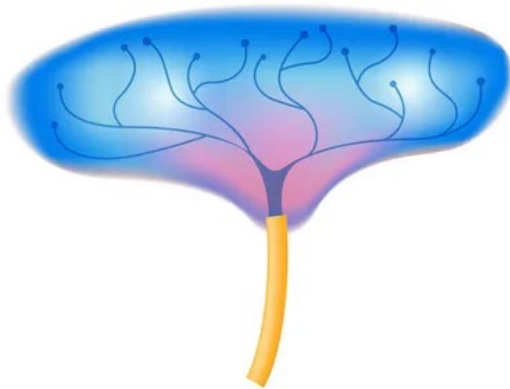


Met als conclusie dat pijn niet puur
fysiek of **psychologisch** is!

Pijn verwerking

Pijn bestaat namelijk altijd uit twee componenten:

Zintuigsignalen
vanuit het **lichaam**.



En interpretatie van deze
signalen door de
hersenen.



Pijn verwerking

Zonder dat we het door hebben, maken de hersenen een **interpretatie** van elk signaal dat binnenkomt.

Deze interpretatie bepaalt of we een beetje pijn voelen, of heel veel.

Dus zelfs als de pijn puur **fysiek** is, bepalen onze **hersenen** hoe wij deze pijn ervaren.

Maar hoe werkt dit dan juist?



Pijninterpretatie

Groepsdiscussie

Hoe kan het dat een schaafwond op je been veel pijn kan doen, terwijl een gebroken been veel minder pijn doet als je weg moet rennen van gevaar?

Pijn interpretatie

De hersenen kunnen verschillende **chemicaliën** vrijgeven, die pijn kunnen beïnvloeden.

Zo zijn er chemicaliën die het signaal van de zenuwen **uitzetten** terwijl er wel echte **fysieke schade** is, zoals het gebroken been.

Tijdens een **noodsituatie** focussen onze hersenen zich op **overleving**, zodat je jezelf in veiligheid kunt brengen zonder afgeleid te worden door de pijn in je been.



Pijn interpretatie

Maar helaas werkt dit systeem soms ook andersom, waarbij het signaal van de zenuwen **versterkt** wordt.

Als dit te vaak gebeurt, gaan de zenuwen echt **veranderen** en **overgevoelig** worden voor een lange tijd.



Pijn interpretatie

Hierdoor kan een kleine verwonding veel **meer pijn** doen,
kan een verwonding **langer pijn** doen dan normaal,
of kan er zelfs **spontane pijn** optreden zonder **fysieke schade**.

Sommige mensen hebben een **genetisch**
actiever pijn systeem, maar dit
kan ook **situatiegebonden** zijn.



Pijn interpretatie

Naast een genetische verklaring, zijn er nog andere factoren die de activiteit van ons pijn systeem kunnen beïnvloeden.

Wanneer we bijvoorbeeld **verwachten** dat iets veel pijn gaat doen, ervaren we dit ook veel pijnlijker.



Groepsdiscussie

Zijn jullie bekend met 'Dokter Google'?
Hebben jullie dit zelf al eens gebruikt?
Waarom wel of niet?

Pijn interpretatie

Het massaal googlen naar gezondheidsinformatie maakt 'Dokter Google' de meest bezochte dokter ter wereld.

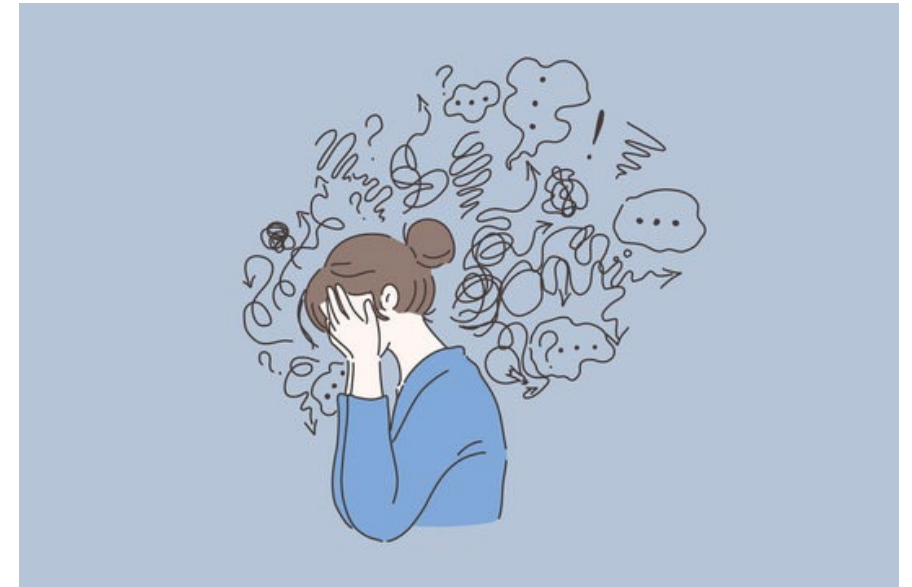
Deze online informatie kan heel waardevol zijn, maar veel van deze informatie is **gedateerd**, **ongenuanceerd** of **zonder context**.



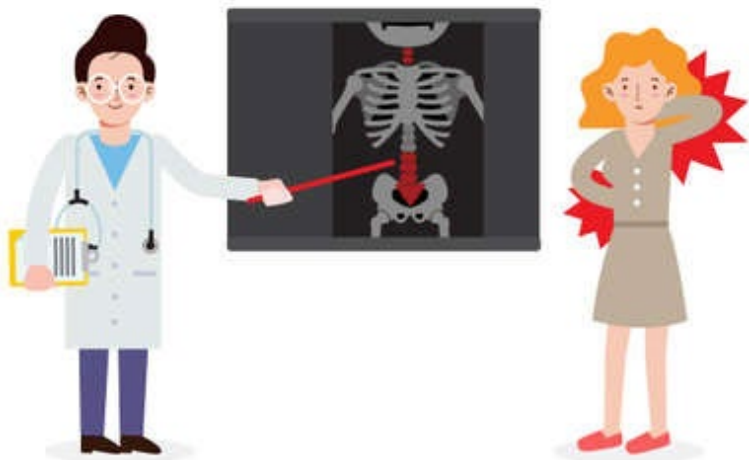
Pijn interpretatie

We hebben eerder al gezien dat **niet-weefsel factoren** een grote bijdrage kunnen leveren bij **aanhoudende pijn**

Zelfs de manier waarop de resultaten van een scan worden **uitgelegd**, kan pijn veroorzaken



Kijk bijvoorbeeld eens naar de volgende voorbeelden,
en wat dit met je doet



“Wow, dit is bot op bot contact!
U heeft de rug van een 100 jarige”



“Uw wervelkolom staat helemaal scheef!”



“Mijn rug is zo instabiel, ik kan beter
niet meer bewegen!”

Pijn interpretatie

Wanneer we **verwachten** dat onze pijn duidt op een serieus **gevaar** in ons lichaam, gaan onze hersenen de signalen **versterken**, waardoor de pijn effectief **erger** wordt.

Gelukkig werkt dit ook de andere kant op: positieve overtuigingen hebben namelijk een pijnverminderend effect

We kunnen beïnvloeden **hoe we omgaan** met de klachten.

“Uw scan toont normale veranderingen aan die gerelateerd zijn aan het ouder worden. Het is wat geïrriteerd en gevoelig, maar met tijd en rustige bewegingen zouden de symptomen langzaamaan beter moeten worden”



Pijn interpretatie

Dit kunnen we doen door meer **inzicht** te krijgen in pijn,
minder te **piekeren** over de pijn,
stress te vermijden,
negatieve gedachten te verwijderen,
en een **actieve levensstijl** aan te nemen.

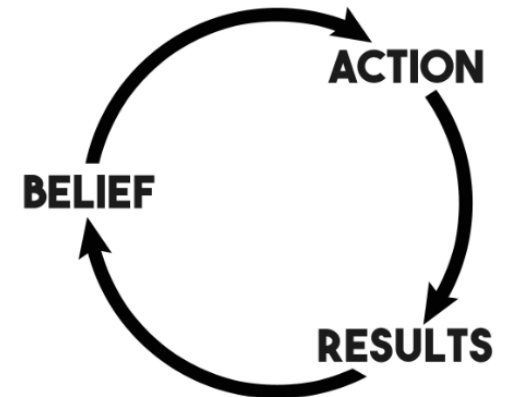


Pijn interpretatie

Het doorbreken van deze viciëuze pijncirkel ligt voor een deel in onze eigen handen!

Maar het doorbreken van deze cirkel is niet zo eenvoudig of vanzelfsprekend.

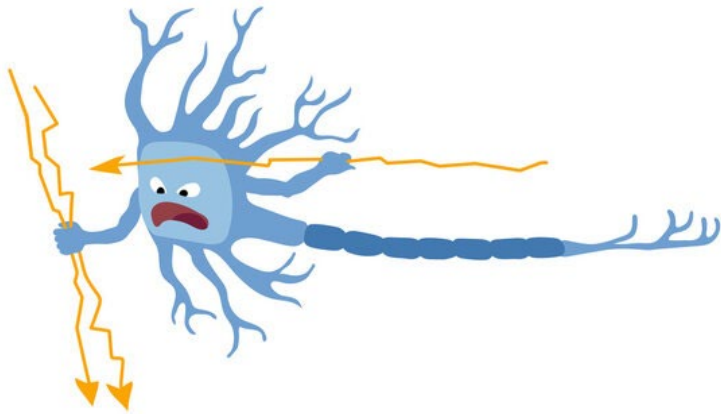
Daarom gaan wij u helpen om deze cirkel te doorbreken, en terug de controle over uw leven te herwinnen!



Take home messages

Take home messages

- Een overactief pijnsysteem is niet altijd te verklaren door een fysieke oorzaak
- Pijn is niet altijd iets slecht
- Er zijn heel veel factoren die kunnen beïnvloeden hoe wij pijn ervaren
- Maar wij kunnen zelf deze pijn interpretatie veranderen!



Bedankt!

Veel succes met deze tips!