

CHRONISCHE PIJN WAT IS ER AAN DE HAND?



EN WAT KUN JE DAAR AAN DOEN?



BESCHERMSTEEEM

Je lichaam staat continu bloot aan allerlei prikkels, zoals geluid, druk, licht, geur enz. Veel van deze prikkels vormen geen gevaar voor je en veroorzaken geen pijn. Als je hersenen merken dat je in gevaar bent, gaan ze je (gelukkig!) beschermen met pijn. Een aantal hersengebieden komen bij dat beschermen in actie. Als je je bezeert of schrikt of bijvoorbeeld boos of verdrietig bent, slaat je amygdala, een klein schrikachtig orgaan in je hersenen, alarm om je te waarschuwen, zodat je snel kunt reageren op het gevaar. Je hypothalamus, die ervoor zorgt dat je lichaam in balans blijft, zorgt ervoor dat de hypofyse aan gaat. Dit is de allerbelangrijkste hormoonklier in je lichaam, die vervolgens weer andere organen aanstuurt om ook hormonen (dat zijn stofjes die allerlei zaken in je lichaam regelen) aan te maken. Je bijniere worden zo geactiveerd om de stresshormonen adrenaline en cortisol te produceren, zodat jij jezelf snel in veiligheid kunt brengen. Je hippocampus, die alle informatie, die je hersenen binnenkomt opslaat, helpt je met het onthouden van zowel positieve en negatieve feiten, emoties en omstandigheden om gevaarlijke situaties snel te herkennen en te voorkomen dat je weer iets naars overkomt. Als je bijniere te veel cortisol maken zorgt de hippocampus dat ze daar weer mee stoppen, zodat je lichaam weer rustig wordt en herstelt. Hij zorgt ook voor overleg en samenwerking tussen alle hersengebieden. Je prefrontale cortex neemt uiteindelijk alle verstandige besluiten, maant ook de amygdala tot rust en stelt jou gerust. Hij neemt altijd een besluit over veiligheid. Onveilig betekent pijn.

ACUTE PIJN

Als je je stoot, snijdt of brandt voel je pijn op de plek waar dat is gebeurd. Acute pijn voelt aan als stekend, kloppend, zeurend of krampend. Prikkel vanuit het bindweefsel in je huid, rond je botten, spieren of organen zetten bij gevaar via pijnzenuwen ons beschermsteeem aan. Onze zenuwen en hersenen zijn bij de aanwezigheid van acute pijn goed op elkaar ingesteld en zorgen voor passende reacties, emoties en gedrag.



Acute pijn, wordt vaak kortdurend behandeld met medicatie en gedoceede rust. Advies voor actief gedrag en werkhervatting horen daar bij. Acute pijn verdwijnt volledig binnen 3-6 maanden. Na genezing van een letsel is de pijn over.

GEREFEREERDE PIJN

In sommige gevallen wordt je door je hersenen op een soort dwaalspoor gezet. In dat geval wordt pijn ergens anders gevoeld dan waar het veroorzaakt wordt. Denk maar aan de pijn in de linker schouder en arm bij een hartinfarct. Pijn uit een orgaan hoeft dus niet altijd te worden gevoeld op de plek van het orgaan. Ook spieren kunnen uitstralende pijn veroorzaken op een andere plek dan waar het oorspronkelijke probleem zit. Dit is het geval bij triggerpoints, hele gevoelige, harde plekken in spieren van waar uit pijn kan uitstralen in een veel groter gebied dan de triggerpoint zelf. Daardoor ontstaat nogal eens verwarring over wat er precies aan de hand is. Het is dus heel belangrijk om dit soort pijn goed te herkennen.

ZENUWPIJN

Zenuwpijn wordt vaak als zeer pijnlijk, elektrisch, schietend of stekend ervaren. Een zenuw gaat pijn doen als deze onder druk of rek komt. Dat gebeurt ook bij beschadiging van de zenuw, maar dat komt niet zo heel vaak voor. Zenuwpijn kan het gevolg zijn van een aandoening zoals diabetes (voeten) of MS.

FANTOOMPIJN

Wanneer een ledemaat is geamputeerd kan fantoompijn worden ervaren. Doordat de hersenen informatie uit het ontbrekende lichaamsdeel missen, dat als gevaar interpreteren en daarom extra willen beschermen, gaan ze pijn maken. Die pijn kan soms in combinatie met de conditie van de bloedvaten, spiertrekkingen en aanwezige doorgesneden zenuwen in de stomp heel heftig zijn, net alsof het ontbrekende lichaamsdeel in brand staat.



CHRONISCHE PIJN

Bij pijn, die niet vanzelf over gaat spreken we van chronische pijn. Chronische pijn kan branderig of tintelend en heel extreem zijn. Bezorgdheid, angst, verdriet, stress of boosheid kan pijn uitlokken of erger maken. Wat gebeurt er dan in je hersenen, hoe kan dat?

Het gegeven dat je hippocampus sommige gebeurtenissen enorm goed onthoudt en nare herinneringen daar blijven plakken, draagt bij aan de pijn. Om je voor nog meer negatieve ervaringen te beschermen blijft je amygdala onterecht alarm slaan. Door deze combinatie van factoren worden je hersenen steeds gevoeliger en beter in het produceren van pijn. De amygdala zet uit voorzorg de cortisolproductie in gang en door de stress die je voelt, gaan de hippocampus en de prefrontale cortex minder goed werken. Daardoor loopt de stresshormoonproductie uit de hand en wordt je minder of niet meer gerustgesteld door je prefrontale cortex. De hormonen waar jij je blij en gelukkig door gaat voelen, zoals oxytocine en endorfine, dat ook pijn dempend werkt, delven dan het onderspit. Een tekort aan serotonine kan spanning en pijn veroorzaken en leiden tot onrust, angst en depressies.

Die disbalans in hormonen heeft ook gevolgen voor de werking van je immuunsysteem, dat daardoor minder effectief werkt en waardoor je weerstand afneemt. Je wordt moe, eerder ziek, onrustiger, slaapt slechter, hebt nergens meer zin in en voelt je gespannen. Minder endorfine betekent minder pijn demping en dus meer pijn. Prikkelers worden steeds sneller via het ruggemerg naar de hersenen doorgegeven doordat de zenuwen gevoeliger worden. Hierdoor worden signalen uit je lichaam versterkt ervaren. Ook als er geen gevaar is. Daarbij ontstaan vaak niet helpende negatieve gedachten en onthoud je dingen ook nog eens minder gemakkelijk.

De aard van chronische pijn kan heel divers zijn. De pijn kan constant aanwezig zijn, maar ook af en toe weg zijn en weer terug komen.



BEINVLOEDENDE FACTOREN

Chronische pijn is dus een ingewikkeld en complex fenomeen. Allerlei factoren spelen een rol bij het ontstaan en voortduren van chronische pijn. Het is niet altijd even makkelijk of mogelijk hier iets aan te veranderen, maar het kan wel helpen die factoren te herkennen en ze beter te begrijpen.

CULTURELE ACHTERGROND en de gewoontes, normen en waarden, die daarin heersen, spelen een grote rol in en rond de betekenis van en omgang met pijn. Ze kunnen leiden tot onbegrip, inadequate verwachtingen en miscommunicaties tijdens de behandeling van mensen met chronische pijn met een andere culturele achtergrond. Elkaar informeren en begrijpen zal tot betere behandelresultaten leiden.

MEDISCHE, LICHAAMELIJKE FACTOREN zijn van invloed op het ervaren van pijn door de aanwezigheid van prikkels of processen die je kunt zien als gevaar en zijn dus bronnen voor pijn. Denk daarbij aan chronische ziekten, zoals kanker, artrose of reuma. Er zijn voor dit soort ziekten verschillende behandelstrategieën om klachten te verlichten. Medicatie is niet altijd de (enige) oplossing.

ERFELIJKE FACTOREN op het gebied van bindweefselstructuur, zoals bij mensen met heel elastisch bindweefsel of hypermobiliteit spelen een rol bij pijn en pijnbeleving. Het is belangrijk om hier goed mee om te leren gaan en belasting en belastbaarheid goed op elkaar af te stemmen.

Je **SOCIALE LEVEN** is ook van invloed op het meer of minder ervaren van pijnklachten. Een druk sociaal leven met een partner, vrienden en familie, sporten, afleiding en plezierige activiteiten kan eraan bijdragen dat je pijn minder veel of vaak ervaart. Eenzaamheid en inactiviteit maken pijn vaak beperkender, erger en intenser. Het is niet voor iedereen even makkelijk of mogelijk om steun te zoeken bij anderen en veilige contacten aan te gaan en te onderhouden met anderen.



Het hebben van **WERK**, dat goed kunnen uitvoeren en zo deel uit maken van de maatschappij is voor veel mensen heel belangrijk. Pijn kan dit moeilijk en soms zelfs onmogelijk maken. Dit lijdt vaak tot negatieve emoties, zoals schaamte, falen, onzekerheid, angst, frustratie enzovoorts. Goede begeleiding op de werkvloer, begrip voor jouw problemen en aanpassingen in werk en/of je eigen gedrag, soms zelfs verandering van baan, vergroten de kans om deel te blijven nemen in de maatschappij. Kunnen werken is voor veel mensen onlosmakelijk verbonden met een grotere financiële bestedingsruimte, onafhankelijkheid en meer zelfwaardering.

Ook spelen je **OMGEVING** en vervoersmogelijkheden een grote rol bij chronische pijn. Waar en hoe je woont kan bepalend zijn voor de mate waarin je de deur uit kan en in beweging kan komen om een sociaal leven op te bouwen en om hulp te vragen.

ANGST EN DEPRESSIES komen vaak voor bij mensen met chronische pijn. Angst en pijn zijn niet hetzelfde, want ze hebben een andere oorsprong. Pijn voel je in een deel van je lijf en angst vaak in je hele lijf. Het hebben van angst voor schade of pijn, kan heel belemmerend zijn op allerlei gebieden in je functioneren. Frustratie, onvermogen en verdriet kunnen leiden tot depressies.

EMOTIEREGULATIE en omgaat met de tegenslagen die op je pad komen, spelen eveneens een belangrijke rol bij de ontwikkeling en het voortbestaan van chronische pijn. Psychologische hulp bij emotieregulatie en verminderen van angst en depressie kan je helpen om anders met de pijn te leren omgaan en er een andere betekenis aan te geven.

Herinneringen aan meegemaakte **NEGATIEVE ERVARINGEN EN TRAUMA'S** (denk aan een ongeluk, val van de trap, eerdere operaties of botbreuken, bloeduitstortingen) beïnvloeden hoe onze hersenen betekenis geven aan binnenkomende informatie. Behandeling van deze trauma's kan helpen pijn anders te ervaren.



De mate waarin je **AANDACHT** hebt (kan hebben) voor pijn is een andere factor die een rol speelt in hoe we pijn ervaren. Als je slaapt voel je geen pijn, alleen als je wakker en alert bent. Voel je wel pijn in de nacht, dan is er vaak iets ernstigs en lichamelijks aan de hand en moet je echt een arts raadplegen.

LEVENSOMSTANDIGHEDEN zijn dus van invloed op de mate waarin chronische pijn wordt ervaren. Lichamelijke gezondheid, kunnen werken en het hebben van werk, financiële middelen, het hebben van familie, vrienden en/of een (intieme) partner zijn daarbij van groot belang. De mate van steun en de reacties van mensen in je omgeving kunnen in relatie tot pijnklachten enerzijds heel positief en helpend zijn, maar anderzijds ook heel negatief en invaliderend zijn, hoe goed bedoeld ze ook zijn.

SLAAPPROBLEMEN

Vermoeidheid en slaap zijn belangrijke factoren, die van invloed zijn op hoe veel en hoe vaak je pijn ervaart. Vaak is er sprake van slecht slapen, laat slapen, licht slapen en dus het ontbreken van REM of droomslaap, en vroeg wakker zijn. Slaapkwaliteit is bepalend voor de mate waarin je uitrust, emoties verwerkt, herstelt en overdag weer goed kunt functioneren. Een regelmatig ritme van waken en slapen is van belang als het gaat om het omgaan met en verminderen van chronische pijn. Die regelmaat helpt de hormoonspiegels van de slaaphormonen adenosine en melatonine beter in balans te houden.

ADENOSINE helpt je overdag een slaapttekort op te bouwen, waardoor je in de nacht goed kunt slapen. Dit hormoon speelt dus een belangrijke rol bij de werking van je biologische klok, die je 24- uurs slaap en waakritme reguleert. Overdag neemt de hoeveelheid adenosine in je lichaam toe en daardoor stijgt de druk om (diep) te gaan slapen. Tijdens het slapen wordt de hoeveelheid adenosine weer afgebroken, wat je helpt om in de ochtend weer wakker te worden.



MELATONINE wordt aangemaakt onder invloed van licht en donker en het zorgt ervoor dat je slaperig wordt als het donker wordt. Dit hormoon bepaalt dus mede het tijdstip waarop je wilt of kunt gaan slapen. Melatonine werkt in de nacht als een ontstekingsremmer en helpt je lichaam dus te herstellen.

Volg daarom zoveel mogelijk een regelmatig dag en nacht ritme en slaap overdag niet langer dan 10 minuten maximaal. Een powernap helpt je om beter te ontspannen en om je korte termijn geheugen weer vrij te maken. Bij langer slapen wordt de opbouw van adenosine onderbroken. Dat maakt dat het in de avond dan weer moeilijker wordt om in te slapen.

Er is een belangrijk verschil tussen slaperig zijn en moe zijn. Bij **SLAPERIGHEID** is er vaak sprake van apneu, narcolepsie (een aandoening waarbij mensen zomaar spontaan in slaap vallen) of een ernstig of chronisch slaapttekort.

Bij **VERMOEIDHEID** kunnen slaapgebrek, stemming, inactiviteit, pijn, bloedarmoede, te kort aan vitamines D3 en B12, magnesium en water, hormonale problemen, chronische ontstekingen en gebruik van bepaalde medicatie een rol spelen.

Bij **SLAPELOOSHEID** spreken we over drie vormen:

Bij inslaapproblemen spelen stress en te lang achter een beeldscherm (laptop, tv) zitten een rol.

Doorslapen lukt vaak minder goed bij alcohol en cafeïne gebruik, piekeren of het hebben van darmparasieten.

Bij te vroeg wakker worden, kunnen een depressie, chronische ontstekingen, te veel te doen hebben of nicotine behoefte (bij mensen die roken) van invloed zijn op de slaapduur.

Niet fit wakker worden kan te maken hebben met een slechte kwaliteit van de slaap, te veel slaap missen tussen 22:00-02:00 uur, apneu of het wakker worden na een cortisolpiek (cortisol is een stresshormoon).



SLAPEN KUN JE VERBETEREN DOOR:

- # Het optimaliseren van je bioritme door vaste slaaptijden in te voeren. Denk aan: "Om half tien heb je genoeg gezien!" en ga het liefst om ongeveer 22:00 uur slapen.
- # Meditatie en adem oefeningen (Buteyko methode) voor het slapen gaan. Ook mindfulness of 10 minuten liggen op een spijker mat voor het naar bed gaan kunnen helpen beter te slapen. Door op een spijker mat te liggen maakt je lichaam endorfines (geluksgevoel en pijn demping) aan en breekt het cortisol (stresshormoon) af.
- # Overdag (in het licht) veel activiteiten te ondernemen en te bewegen. Houd ook aandacht voor voldoende ontspanning.
- # De slaapkamer donker, koel en opgeruimd houden. Zorg voor een goede matras en kussens.
- # Regelmatig eten en niet te laat op de avond veel of zwaar eten. Ga echter niet met honger slapen, maar neem dan nog een kleine gezonde snack voor het naar bed gaan. Drink na 14:00 uur geen koffie meer en matig alcohol consumptie. Drink de laatste ander half uur voor het slapen gaan geen grote hoeveelheden meer.
- # Bewegen helpt bij het aanmaken van hormonen die pijn helpen verminderen en waar jij je vrolijker en beter door gaat voelen. Bij voorkeur (zwaar) trainen in de ochtend helpt beter te slapen.

Onze **LEEFSTIJL** is ook niet altijd helpend bij chronische pijn klachten. Denk daarbij aan inactiviteit en veel beeldscherm tijd (laptop of tv).

VOEDING en slechte eet- en drinkgewoontes en het hebben van overgewicht zijn eveneens factoren, die pijn in stand kunnen houden. Maar ook allergieën en voedsel intoleraties spelen een rol bij pijn. Het aanpassen van je voedingspatroon kan dus ook helpen om pijn klachten te verminderen. Niet goed werkende darmen kunnen een grote rol spelen bij de overgevoeligheid van het zenuwstelsel en de daaruit voortkomende pijn ervaringen.

MEDICATIE, ALCOHOL EN ROKEN hebben ook invloed op pijn.



ADEMHALING EN ADEMREGULATIE

Je middenrif, de ademhalingspier speelt niet alleen een rol bij ademen, maar zorgt ook voor stabiliteit in je lichaam, helpt bij de controle over je sluitspieren, je voedseltransport en lymfetransport. De manier waarop je ademt is dus van invloed op allerlei processen in je lichaam. Bij pijnklachten gaan mensen sneller en hoger ademen. “Over-ademen”, kan ontstaan door te hoge of niet functionele hersenactiviteit, anticipatie op actie of door een CO2 overgevoeligheid.

ADEMOEFENING

Door in een rustig tempo in te ademen, weer uit te ademen en dan een pauze te nemen voor weer (normaal) in te ademen is het mogelijk om een CO2 overgevoeligheid te verminderen (Buteyko methode). Door rustiger te ademen, verlaagt je ademfrequentie (ongeveer 6-10 keer per minuut is normaal) en je hartslag. Dat helpt om onrust en overgevoeligheid, dus ook pijn in je lichaam te verminderen.

GEZONDE STRESS

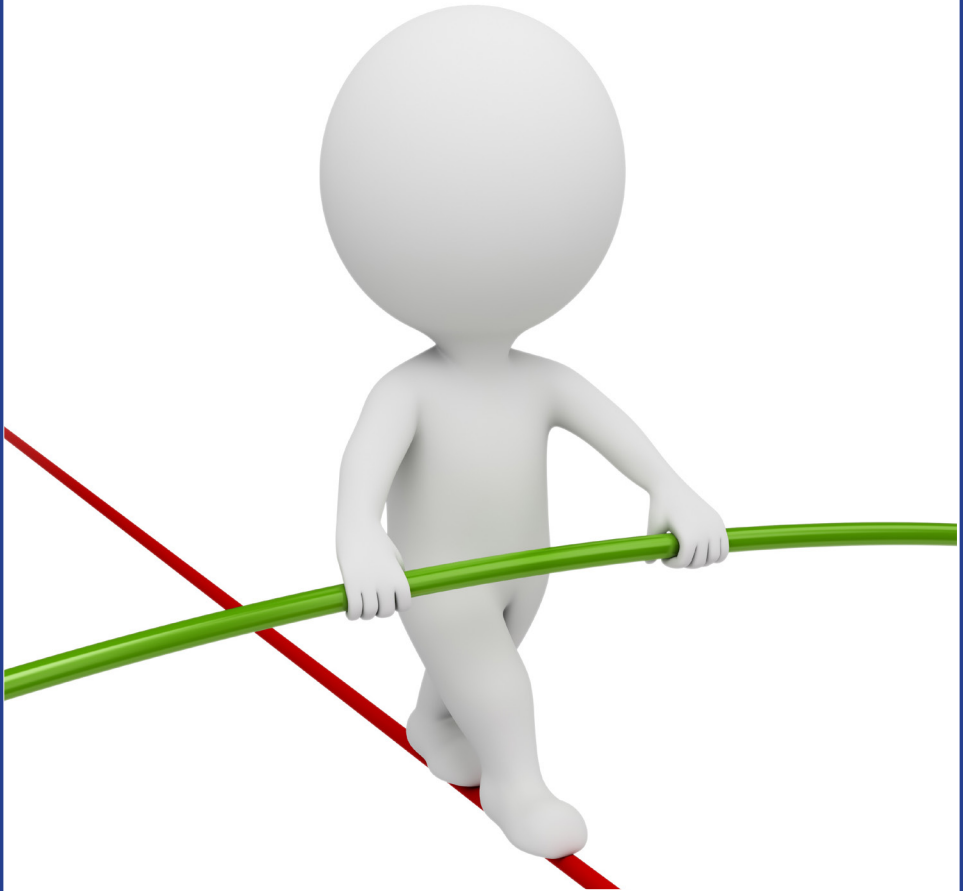
Mensen met weinig of geen stress, ervaren meer pijn en zijn minder gelukkig. Stress heeft een belangrijke positieve kant. Stress daagt je uit en maakt je socialer. Stress maakt dat je meer hulp zoekt en meer hulp biedt en het vergroot je vertrouwen in anderen. Stress maakt je veerkrachtiger, moediger, het geeft je meer zelfvertrouwen, energie en focus. Met een gezonde dosis stress voel je je dus gelukkiger en beter!

Chronische pijn zit dus niet tussen je oren en er zeker iets aan te doen!

Het doet pijn als je zegt dat het pijn doet!



Waar sta jij over een jaar?



Alma Brand
(Kinder-)Bekkenfysiotherapeut MSPT met Aantekening Seksuologie NVVS
Psycholoog MSc