

## REVALIDATIEGENEESKUNDE

# REVALIDATIE- PROGRAMMA CHRONISCHE PIJN

*Deze folder geeft u algemene informatie over revalidatie bij chronische pijn. Uiteraard komt de folder niet in plaats van een gesprek met uw zorgverleners. Mocht u nog vragen hebben, aarzelt u dan niet om die te stellen. Wij blijven graag met u in gesprek.*

U heeft al lange tijd last van pijnklachten. Mogelijk heeft u al een lange weg afgelegd langs verschillende behandelaars voor het aanpakken van uw lichamelijke klachten. Waarschijnlijk heeft dit onvoldoende resultaat gehad en heeft u te horen gekregen dat u moet leren leven met uw chronische (pijn)klachten en beperkingen.

De revalidatiearts heeft u aangemeld voor ons revalidatieprogramma *Chronische pijn*.

### **Chronische pijn**

Als iemand al langere tijd pijn heeft, spreken we over *chronische* pijn. Dit in tegenstelling tot *acute* pijn, die sinds kort aanwezig is. Wanneer acute pijn overgaat in chronische pijn is moeilijk te zeggen. De grens ligt niet precies vast.

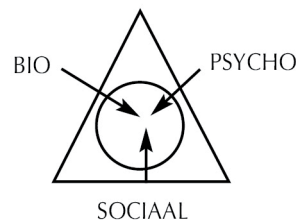
Acute pijn gaat vaak samen met een lichamelijke afwijking. Er is dan een verband tussen de weefselbeschadiging en de mate van pijn. Bij chronische pijn is dit verband veel minder duidelijk, of niet meer aanwezig. Na uitgebreid onderzoek kan dan blijken dat er waarschijnlijk geen beschadigingen zijn, terwijl u wel pijn heeft. Bij de overgang van acute naar chronische pijn spelen de volgende factoren een rol:

- lichamelijke factoren;
- psychische factoren;
- sociale factoren.

Deze informatie is met de grootste zorg samengesteld. U kunt hieraan geen rechten ontlenen. Mocht u onduidelijk vinden of aanvulling wensen, dan horen wij dat graag van u. U bereikt ons via [info@tolbrug.nl](mailto:info@tolbrug.nl)  
© Tolbrug [www.tolbrug.nl](http://www.tolbrug.nl)



Deze factoren hangen onderling met elkaar samen. Een voorbeeld: iemand die erg perfectionistisch is, of gevoelig voor stress, kan eerder chronische pijnklachten ontwikkelen dan iemand zonder deze kenmerken.



Biologisch	Psychisch	Sociaal
lage conditie	psychische klachten	gezinsproblemen
niet kunnen ontspannen	moeite met veranderen	problemen met of onbegrip vanuit omgeving
verstoord bewegingspatroon	onvoldoende grenshantering	claimen van omgeving
onvoldoende lichaamsgevoel	moeite met stress	problemen met werken/niet kunnen werken
slaaptkort	moeite met communiceren	
veranderd dag- en nachtritme	bewegingsangst	
	levingservaringen	

### Omgaan met pijnklachten

Omgaan met voortdurende pijnklachten is zoals u heeft ervaren erg moeilijk. Soms kiezen mensen een manier die eigenlijk juist niet helpt. Een paar voorbeelden zijn:

#### Veel rusten in de hoop op herstel

Bij lang aanhoudende pijnklachten is veel rusten niet zinvol. Rust vermindert namelijk uw conditie en spierkracht. Daardoor zullen uw pijnklachten steeds sneller optreden, terwijl u steeds minder actief bent. Uiteindelijk kan dit leiden tot een situatie waarin u inspanning uit de weg gaat en uw conditie en spierkracht nóg verder afnemen.

#### Uw normale activiteiten uitvoeren, maar daarbij over uw eigen grenzen gaan

De pijn wordt daardoor zo erg dat u moet rusten. Maar zodra u bent hersteld, begint u weer opnieuw met het overbelasten. Zo ontstaat een patroon van afwisselend goede en slechte dagen. Uw activiteitsniveau is dan afhankelijk van uw pijnklachten.

#### Veel nadenken over uw pijn en de negatieve gevoelens die u daarbij heeft

Hierdoor nemen uw pijn, moeheid en onmacht een steeds grotere plek in uw leven in. Het kan ertoe leiden dat u gaat piekeren en somber of prikkelbaar wordt.

### Leren omgaan met uw pijn

Bij Tolbrug gaan we niet verder op zoek naar de oorzaak van uw chronische pijnklachten. Ook werken we niet rechtstreeks aan het verminderen van de pijn. Eerdere behandelingen hebben immers uitgewezen dat de oorzaak van uw klachten niet te verhelpen is. Wél proberen we te bereiken dat u zo goed mogelijk leert omgaan met uw pijn.

### Revalidatieprogramma Chronische pijn

Met het revalidatieprogramma *Chronische pijn* streven we naar het verminderen van de gevolgen van langdurige pijnklachten. Uiteindelijk doel van het programma is uw kwaliteit van leven te verbeteren. U en uw naaste(n) leren beter omgaan met uw pijnklachten, zodat u – ondanks uw pijn – weer kunt meedoen aan activiteiten.

### Behandelteam

Bij chronische pijnklachten spelen meestal lichamelijke, psychische en sociale factoren een rol. In het revalidatieprogramma kijken we daarom vanuit verschillende vakgebieden naar uw situatie. Uw behandelteam bestaat uit een revalidatiearts, physician assistant, fysiotherapeut, ergotherapeut, bewegingsagoog, psycholoog en maatschappelijk werker.

- De *revalidatiearts* is de coördinator en eindverantwoordelijke voor het revalidatietraject. Hij of zij krijgt ondersteuning van de physician assistant.
- De *fysiotherapeut* richt zich op het bewegen en de basisvoorwaarden hiervoor zoals conditie, kracht, houding en balans. Ook ontspanning is een onderdeel van de behandeling.
- De *ergotherapeut* kijkt samen met u welke vaardigheden u belangrijk vindt voor het dagelijks leven en uw activiteiten. Hij of zij leert u deze vaardigheden ook aan. Daarnaast helpt de ergotherapeut u een goede balans te vinden tussen uw belasting (wat u doet) en belastbaarheid (wat u kunt).
- De *bewegingsagoog* houdt zich bezig met het oefenen/trainen van bewegen door middel van sport en bewegingsactiviteiten.
- De *psycholoog* voert gesprekken met u over uw klachten en de gevolgen daarvan voor uw gedachten, uw stemming en uw activiteiten.
- De *maatschappelijk werker* kan coachen bij het verwerken van psychische, relationele en maatschappelijke aspecten die van invloed zijn op uw functioneren.

Het team heeft regelmatig onderling overleg. Hierdoor kunnen we een programma opstellen dat zo goed mogelijk bij u en uw problemen past. Het programma speelt in op uw hulpvraag en op veranderingen in uw situatie.

### Voorwaarden voor behandeling

Om het revalidatieproces zo goed mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk dat u iedere bijeenkomst aanwezig bent. Wij willen graag uw partner en/of een andere naaste betrekken bij uw revalidatie. We doen dat op verschillende momenten tijdens de behandeling:

- bij uw eerste afspraak met de maatschappelijk werker tijdens de observatie;
- bij de eerste bijeenkomst van de module educatie in de behandel fase;
- bij al uw afspraken op het spreekuur bij uw revalidatiearts.

Mocht het revalidatieprogramma plaatsvinden in een periode die voor u slecht uitkomt, overlegt u dan met uw revalidatiearts. U kunt dan in een volgende periode deelnemen.

### Heeft u nog vragen?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze folder? Neemt u dan gerust contact met ons op. Wij zijn te bereiken via (073) 553 56 00 op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur. Mailen kan natuurlijk ook, naar [info@tolbrug.nl](mailto:info@tolbrug.nl).

Meer informatie over onze organisatie vindt u op [www.tolbrug.nl](http://www.tolbrug.nl)