

## **CHRONISCHE PIJN**

---

## **Inleiding**

Deze folder is bedoeld voor patiënten die onder behandeling zijn (geweest) en bekend zijn met chronische pijn. Pijn is een natuurlijk beschermingsmechanisme. Zonder pijn kunnen we niet overleven. Er zijn twee vormen van pijn, acute pijn en chronische pijn.

Acute pijn is een waarschuwingssignaal dat ons duidelijk maakt dat ergens iets niet goed gaat. Denk bijvoorbeeld aan het branden aan een heet voorwerp.

Chronische pijn is pijn die langer aanhoudt dan drie tot zes maanden. Bij chronische pijn kan sprake zijn van een pijnsensatie zonder dat er sprake is van weefselbeschadiging.

In deze folder spreken we over chronische pijn, als pijn zonder aanwijsbare oorzaak. Als pijn wordt vergeleken met een alarmsysteem, mag worden gezegd dat door veelvuldig overgaan van het alarmsysteem dit ontregelt en bij het minste of geringste en soms, zelfs zonder oorzaak, afgaat.

## **Gevolgen chronische pijn**

Chronische pijn kan uw leven op lichamelijk, psychisch en sociaal gebied ingrijpend veranderen. U kunt de dingen niet meer doen zoals u was gewend. Lichamelijk kunt u steeds minder aan. U maakt zich zorgen om de toekomst, hoe zit het nu verder met werk of school. Verder is vaak sprake van onbegrip van uw naasten. Deze factoren kunnen eraan bijdragen dat u in een vicieuze cirkel van pijn en negatieve gedachten terechtkomt, waarbij uw leven steeds meer in teken van uw pijn komt te staan.

## **Kenmerken van chronische pijn**

Het leven met chronische pijn is voor iedereen weer anders. Als gevolg van chronische pijn kunt u te maken krijgen met onder andere:

- Stijfheid;
- Vermindering van spierkracht en lichamelijke conditie;
- Slaapproblemen;
- Chronische vermoeidheid;

- Hoofdpijn;
- Angst;
- Depressie;
- Darmklachten;
- Concentratieproblemen.

Chronische pijn is moeilijk te behandelen omdat er geen aanwijsbare lichamelijke oorzaak is. Hierdoor is het moeilijk om de pijn te bestrijden. Dat kan een gevoel van machteloosheid geven.

Wel zijn er goede mogelijkheden voor behandeling waarbij u leert om zo goed mogelijk met de pijn om te gaan. Het doel van dergelijke behandelingen is het verhogen van kwaliteit van leven.

## **Behandelaars**

### **De reumatoloog**

Door middel van lichamelijk onderzoek, anamnese (vraaggesprek) en aanvullend onderzoek sluit de reumatoloog een reumatische aandoening uit.

### **Gespecialiseerd**

#### **reumaverpleegkundige/reumaconsulent**

U kunt bij de verpleegkundig reumaconsulent terecht met de meest uiteenlopende vragen. Deze vragen kunnen betrekking hebben op het pijnprobleem zelf, maar ook op andere onderwerpen zoals werk, huishouden en uw beleving rondom het hebben van chronische pijn. De verpleegkundig reumaconsulent geeft advies maar biedt ook een luisterend oor. De verpleegkundig reumaconsulent gaat samen met u in gesprek om te zoeken naar een goede mogelijkheid voor nabehandeling.

### **Voorlichtingsbijeenkomsten**

De verpleegkundig reumaconsulenten organiseren ook voorlichtingsbijeenkomsten in groepsverband voor mensen met chronische pijn. Het is een eenmalige bijeenkomst met als doel het geven van voorlichting en adviezen. De reumatoloog kan u

hiernaar verwijzen. Indien u hier behoefte aan heeft, kunt u hier zelf ook om vragen.

## **Behandeling**

Pijn kan angst voor bewegen veroorzaken wat vaak leidt tot een onnatuurlijk bewegingspatroon, bewegingsarmoede, verminderde conditie en krachtverlies. Maar bewegen heeft, als u het op een verantwoorde manier toepast, een positief effect op pijn en het psychologisch welzijn. Chronische pijn is niet alleen een fysiek probleem. Het hebben van pijn geeft vaak ook psychische en sociale problemen. Denk hierbij aan het hebben van depressieve gevoelens en het ervaren van onbegrip bij een werkgever. Een goede behandeling van chronische pijn heeft aandacht voor al deze facetten. De reumatoloog kan u een pijnstillers voorschrijven. Het resultaat hiervan is echter vaak teleurstellend. Gebruik de pijnstillers alleen als ze echt effect hebben.

## **Wat kunt u zelf doen?**

- Blijf bewegen. Iedere vorm van beweging draagt bij aan een positief herstel. Beweging zorgt voor behoud van mobiliteit en spierkracht en geeft vermindering van psychische klachten. Denk hierbij aan wandelen, fietsen, traplopen en het doen van huishoudelijk werk. Indien u hierbij begeleiding nodig heeft, kunt u advies krijgen van een fysiotherapeut.
- Zorg voor een verantwoord lichaamsgewicht.
- Zorg voor een goed dag- en nachtritme.
- Praat met anderen over uw klachten.
- Maak een goede verdeling van uw werkzaamheden over de dag/week.
- Plan ontspanningsmomenten. Blijf bijvoorbeeld uw hobby's zoveel mogelijk uitoefenen.
- Onderhoud uw sociale contacten.

## **Werk**

Veel patiënten ervaren problemen op de werkvloer. Door pijn, vermoeidheid en stijfheid kost alles meer moeite. Echter, het hebben van werk heeft positieve invloed op chronische pijn. Werken geeft een zinvolle dagbesteding, geeft afleiding en

sociale contacten. Indien werken voor u niet mogelijk is, kan de bedrijfsarts u hierbij begeleiden.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen van 8.00 uur tot 16.00 uur telefonisch contact opnemen met de polikliniek Reumatologie, via telefoonnummer 010 - 461 6167. Of u kunt contact opnemen met de verpleegkundig reumaconsulent, via e-mail: [reumaconsulenten@franciscus.nl](mailto:reumaconsulenten@franciscus.nl).