

Wat is pijn?

Pijneducatie

PIJNZORG

Pijneducatie vormt een onderdeel van uw pijnbehandeling bij DC Klinieken. Wij vinden het belangrijk dat u leert over pijn en waar pijn vandaan komt. Wanneer u begrijpt hoe pijn werkt en hoe u hier zelf invloed op heeft, kunt u beter met pijn omgaan. Dit heeft een positieve invloed op uw stemming en algeheel functioneren.

Wat is pijn?

De International Association for the Study of Pain (IASP) omschrijft pijn als:

'Een onplezierige, sensorische en emotionele ervaring die gepaard gaat met feitelijke of mogelijke weefselbeschadiging of die beschreven wordt in termen van een dergelijke beschadiging.'

Soorten pijn

Acute pijn

Acute pijn treedt direct op bij weefselbeschadiging. De oorzaak van deze pijn is meestal duidelijk. Bijvoorbeeld een snee, schaaf- of brandwond. Maar ook bij kneuzingen, ontstekingen of na een operatie is de oorzaak van de pijn vaak goed te achterhalen. Acute pijn is kortdurend (korter dan 3 maanden) en goed te behandelen. Wanneer het onderliggende probleem is opgelost dan verdwijnt de pijn ook.

Chronische pijn

Als pijn langdurig aanwezig is (langer dan drie maanden) dan is er sprake van chronische pijn. Dit is meestal pijn die ontstaat als gevolg van een beschadiging of ziekte aan het zenuwstelsel. Bij chronische pijn spelen vaak meerdere factoren een rol. Het is niet altijd meer goed mogelijk om één enkele oorzaak voor de pijnklachten aan te wijzen. U voelt echte pijn, maar zichtbare schade in of aan het lichaam is niet altijd te vinden. Het is complex om chronische pijn te behandelen. Dit betekent dat er breder behandeld moet worden. Bij DC Klinieken houden we hierbij het biopsychosociaal model aan, wat betekent dat wij aandacht hebben voor biologische, sociale en psychologische factoren.

Acute pijn:	Chronische pijn:
Na een snee, schaaf- of brandwond, kneuzing, operatie of bij ontstekingen	Pijn als gevolg van een beschadiging of ziekte aan het zenuwstelsel
Zichtbare schade	Vaak onzichtbare schade
Goed te behandelen	Complex, lastiger te behandelen
Kortdurend < 3 maanden	Langdurig > 3 maanden
Biologische functie	Geen biologische functie

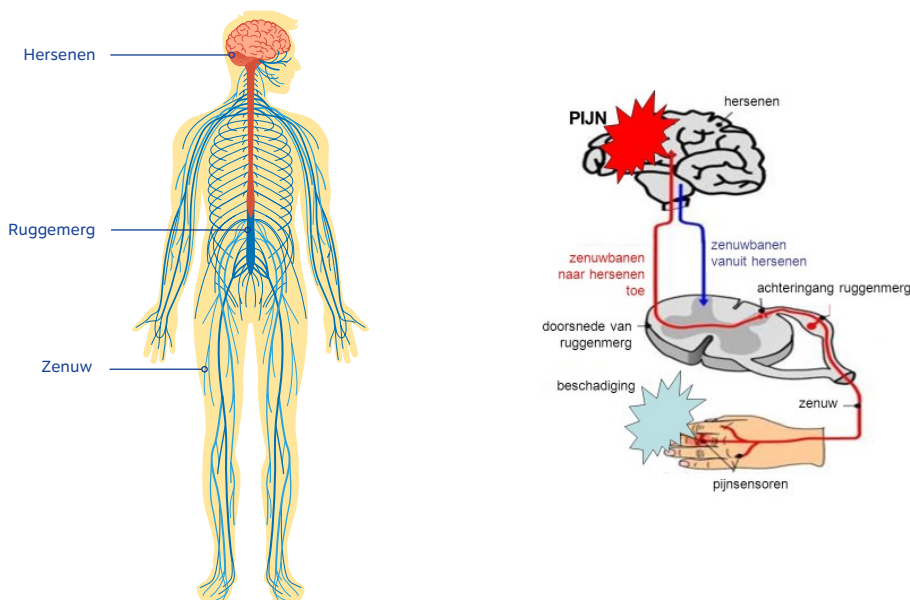
Hoe komt het dat we pijn voelen?

Het zenuwstelsel

Om te snappen waarom we pijn voelen, moeten we kijken naar het zenuwstelsel. Ons zenuwstelsel bestaat uit de hersenen, het ruggenmerg (centraal zenuwstelsel) en (perifere) zenuwen. U kunt zich het zenuwstelsel het best voorstellen als een telefooncentrale die signalen in de vorm van elektrische stroompjes transporteert via de zenuwbanen.

De zenuwbanen geleiden (pijn)prikkels van buiten naar de hersenen, via het ruggenmerg dat door de wervelkolom loopt. In de hersenen wordt de informatie van buiten weer gekoppeld aan eerdere ervaringen, emoties en herinneringen. De informatie wordt opgeslagen en omgezet in een of meerdere reacties die in omgekeerde richting weer door uw lichaam gaan. Een voorbeeld van een reactie op pijn, is met uw hand over uw knie wrijven als u zich gestoten heeft.

Het ruggenmerg is in dit proces de bemiddelaar. Het is een verzameling van zenuwbundels die de hele tijd allerlei signalen van en naar de hersenen sturen. Op het niveau van het ruggenmerg worden ook beslissingen genomen. Deze zogenaamde beslissingen worden reflexen genoemd. Dat is bijvoorbeeld het wegtrekken van uw hand als u de hete waterketel aanraakt.



Het ontstaan van pijn in ons zenuwstelsel

Normaal gesproken ontstaat pijn wanneer er een beschadiging aan het lichaam optreedt. De boodschap '(dreigende) schade' moet dan via het ruggenmerg richting de hersenen. Of de boodschap daadwerkelijk naar de hersenen gaat, is van verschillende factoren afhankelijk. Hersenen kunnen namelijk vaak maar één ding tegelijk ervaren. Daarom maakt het zenuwstelsel continu selecties bij binnenkomende prikkels. Die selecties wordt gemaakt op basis van de heftigheid van de prikkel en eerdere ervaringen. Maar vooral ook door aandacht, afleiding en emoties. Wanneer de prikkels tot de hersenen zijn doorgedrongen, wordt besloten of er pijn moet worden ervaren en of en hoe er eventueel moet worden gereageerd. Dit controle-systeem in de hersenen is zeer krachtig. We zeggen daarom soms dat pijn wordt gemaakt in het brein.

Wanneer u bijvoorbeeld uw vinger verbrandt, gaat er via het zenuwstelsel een signaal naar de hersenen. In de hersenen wordt besloten of er sprake is van pijn. En hoe u reageert, bijvoorbeeld door uw hand weg te trekken of te koelen. U voelt de pijn pas als het signaal in de hersenen vertaald wordt als pijn.

De functie van pijn

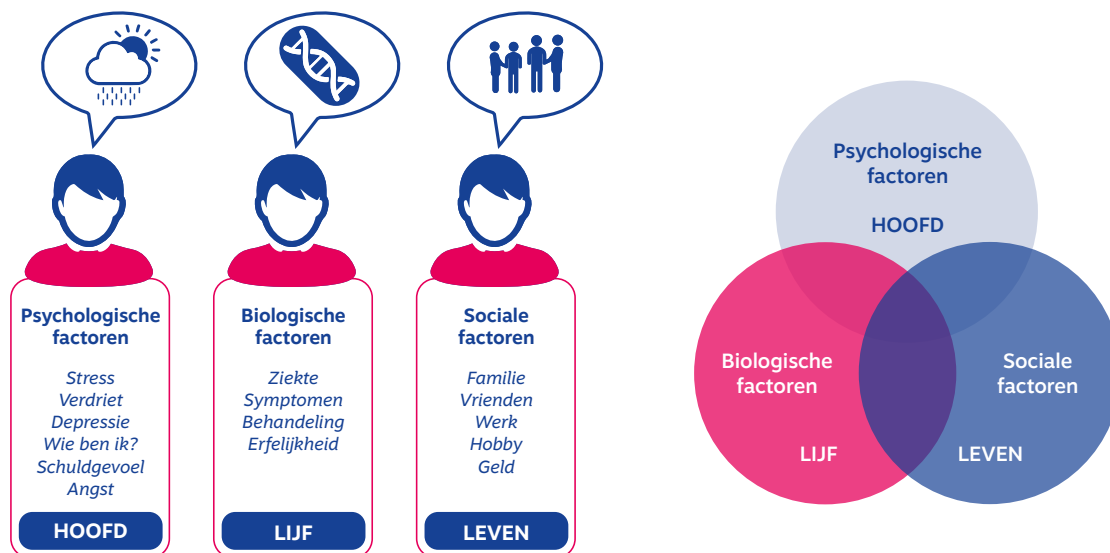
Een alarmsysteem

Pijn waarschuwt ons zodra er iets mis is of wanneer er gevaar dreigt. U kunt het pijnsysteem vergelijken met een inbraakalarm, dat u waarschuwt voor inbrekers. Het is een noodzakelijke reactie van het lichaam dat ons helpt te overleven. Door het alarm af te laten gaan, wil ons lichaam ons tot actie aansporen en beschermen. Zodra uw hand dichtbij vuur komt, reageert uw lichaam hierop met een pijnreactie. Trekt u uw hand terug? Dan verdwijnt ook de pijn. Hetzelfde geldt voor een verstukte enkel. In het begin geeft het alarmsysteem aan niet teveel te lopen. Wanneer de pijn minder wordt, kunt u uw voet steeds meer belasten en beter lopen. Bij een goedwerkend pijnsysteem, wordt u gewaarschuwd zodra er een beschadiging dreigt.

Deze situatie is te vergelijken met acute pijn. Soms is het pijnsysteem verstoord en is deze mogelijk te scherp afgesteld. Dan gaat het inbraakalarm steeds weer af, zonder dat er sprake is van een inbreker. Wanneer uw pijnsysteem overgevoelig is geworden, noemen we dat sensitivatie. Dit kan beïnvloed worden door gedrag, emoties en/of ideeën. Deze situatie is van toepassing in het geval van chronische pijn.

Het biopsychosociaal model

Omdat pijn zo complex is en er vaak verschillende factoren een rol spelen, is het belangrijk om verder te kijken dan alleen de pijn. Bij DC Klinieken werken we daarom volgens het biopsychosociaal model. Dit houdt in dat we naast het lijf (symptomen, ziekte, erfelijkheid), ook kijken naar het hoofd (gedachten, stress, plezier) en het leven (familie, werk, financiën). Al deze onderdelen samen dragen bij aan een gezond en prettig leven. Het is daarom belangrijk dat ze goed (samen)werken.



Zelf (weer) regie over pijn

Bij DC Klinieken werkt een team van specialisten samen met u naar een leven waarin u zo min mogelijk last heeft van uw pijn. Zelf kunt u een actieve bijdrage leveren aan het verminderen van uw pijnklachten:

- Ga voor uzelf op zoek naar factoren die uw alarmsysteem op scherp stellen. Bijvoorbeeld door na te gaan wanneer uw klachten verergeren.
- Zoek afleiding en leid uw gedachten af van de pijn. Bijvoorbeeld door op zoek te gaan naar een activiteit waar u energie van krijgt.
- Kom in actie en zorg voor inspanning én voor voldoende ontspanning. Houd de juiste balans tussen belasting en belastbaarheid: wat kunt u en tot hoever kan uw lichaam gaan.
- Richt uw aandacht op uw gezondheid en zie wat er nog wél allemaal mogelijk is.

Wij helpen u weer alles uit het leven te halen!

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter



Zorgkaart Nederland
Patiëntenfederatie Nederland

Wilt u een waardering achterlaten?



DC Klinieken