

Wat is pijn?

PIJNZORG

Pijneducatie

Educatie is een onderdeel van uw behandeling bij DC Klinieken. Wij vinden het belangrijk dat u leert over pijn, waar pijn vandaan komt en wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen.

Wanneer u begrijpt hoe pijn werkt, kunt u beter met de pijn omgaan. Hierdoor voelt u zich beter en kan de kwaliteit van uw leven toenemen. In deze folder vertellen wij u over pijn.

Soorten pijn

We kennen twee 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 reden van de pijn vaak goed duidelijk. Acute pijn is kortdurend (korter dan drie maanden) en goed te behandelen. Wanneer de beschadiging is opgelost gaat de pijn ook weg.

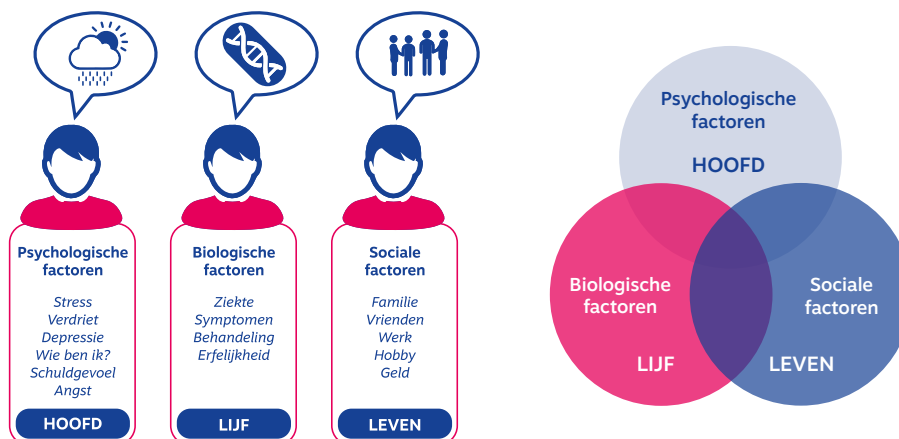
Chronische pijn

Als pijn langdurig aanwezig is (langer dan drie maanden), dan noemen we het chronische pijn. Dit is meestal pijn die ontstaat als gevolg van een beschadiging of ziekte aan het zenuwstelsel. Bij chronische pijn is er vaak meer aan de hand. Het is niet altijd goed mogelijk om één enkele oorzaak voor de pijnklachten aan te wijzen. U voelt echte pijn, maar er is vaak geen zichtbare schade te vinden in het lichaam.

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	Lastiger te behandelen
Kortdurend < 3 maanden	Langdurig > 3 maanden
Biologische functie	Geen biologische functie

Het biopsychosociaal model

Chronische pijn is lastig te behandelen. Bij DC Klinieken werken we daarom met 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, geld). Het is belangrijk dat de onderdelen van het biopsychosociaal model goed (samen)werken. Dat draagt bij aan een gezond en prettig leven.



Pijn als een alarmsysteem

Pijn waarschuwt ons dat 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 reactie van het lichaam dat ons helpt te overleven. Door het alarm af te laten gaan, waarschuwt ons lichaam ons. Wanneer uw hand bijvoorbeeld dichtbij vuur komt, reageert uw lichaam hierop met een pijnreactie. Trekt u uw hand terug? Dan gaat de pijn weg. Hetzelfde geldt voor bijvoorbeeld een verstuikte enkel. In het begin geeft het alarmsysteem aan niet te veel te lopen. Wanneer de pijn minder wordt, kunt u uw voet weer meer bewegen en beter lopen. Bij een goedwerkend pijnsysteem, wordt u gewaarschuwd wanneer er gevaar is.

Soms is het pijnsysteem verstoord en te scherp afgesteld. Dan gaat het inbraakalarm steeds af, zonder dat er sprake is van een inbreker. Wanneer uw pijnsysteem overgevoelig is geworden, noemen we dat sensitiviteit. Wilt u meer weten over sensitiviteit? Lees dan ook onze folder '[Sensitiviteit en chronische pijn](#)'.

Wat kunt u zelf doen?

Bij DC Klinieken werkt een team van specialisten samen met u naar een leven waarin u zo min mogelijk last heeft van uw pijn. U heeft ook zelf invloed op het verminderen van uw pijnklachten. Bijvoorbeeld door na te gaan waarom uw alarmsysteem niet goed werkt en wanneer uw klachten erger worden. Ook is het belangrijk om:

- voldoende te bewegen, dit kan ook al tijdens uw dagelijkse activiteiten.
- aandacht te hebben voor gezonde voeding.
- zo min mogelijk alcohol te drinken en niet te roken.
- te proberen om goed te slapen.
- ontspanning te zoeken in iets wat u leuk vindt.
- verbinding te zoeken met andere mensen.

Wij helpen u weer alles uit het leven te halen!

Deze folder is onderdeel van onze educatie 'Wat is pijn?'.

Een gezonde leefstijl vinden wij belangrijk. We bespreken dit aan de hand van het Leefstijlroer. Er zijn ook folders beschikbaar over: Gezonde leefstijl, Ontspanning, Verbinding, Voeding, Slaap, Middelengebruik, Beweging en In balans blijven.

Heeft u vragen, bespreek deze dan met uw zorgverlener. Zij kunnen u verder helpen of doorverwijzen in ons netwerk.



Wilt u een waardering achterlaten?

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)!