

# Au! Chronische pijn verklaard



..... BEGRIJP EERST JE PIJN .

**Mevrouw Janssen komt al jarenlang niet meer bij haar zus op bezoek. Niet omdat ze ruzie heeft of omdat ze in het buitenland woont, maar door het simpele feit dat mevrouw Janssen door chronische pijn niet meer kan autorijden. Pijn die langer dan 12 weken aanwezig is wordt chronisch genoemd. Het beperkt wereldwijd miljoenen mensen in hun dagelijks functioneren.**

Maar wat is chronische pijn nou eigenlijk? Er bestaan allerlei misverstanden over: "je moet ermee leren leven", "het zit tussen de oren", "wat vanzelf gekomen is, gaat vanzelf weer weg", "er is niks meer aan te doen" et cetera.

Toegegeven, een duidelijke oorzaak voor dit soort pijnklachten is vaak moeilijk aan te wijzen. Het is meestal niet te vinden in afwijkingen of beschadigingen van het lichaam, aangezien deze veranderingen ook voorkomen bij mensen zonder pijn. Er zijn nu sterke aanwijzingen uit wetenschappelijk onderzoek dat de oorzaak voor chronische pijn hoofdzakelijk ligt in de wijze waarop ons zenuwstelsel pijn produceert.

Hoe gebeurt dit? Als pijn blijft dan wordt het zenuwstelsel gevoeliger. Het is te vergelijken met een brandalarm wat af blijft gaan terwijl er geen brand meer is.

Hoe behandel je een overgevoelig zenuwstelsel dan? Dit is een belangrijke vraag, aangezien er talloze behandelmethodes voor pijn beschikbaar zijn waarvan de effectiviteit niet is vastgesteld. Hierdoor bestaat het gevaar dat mensen van alles gaan uitproberen. Sommige methodes kunnen het probleem zelfs verergeren! Gelukkig wordt er veel onderzoek gedaan naar chronische pijn.

Onze praktijk heeft zich hier in verdiept. Het blijkt dat het belangrijk is dat mevrouw Janssen begrijpt hoe pijn tot stand komt en wat er verandert als dit chronisch wordt. Als dat haar duidelijk is, kunnen haar behandelresultaten verbeteren.

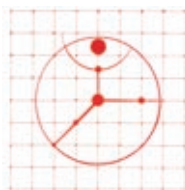
Wilt u, net zoals mw. Janssen, ook meer over pijn weten? Vanaf januari 2014 organiseert Fysiotherapiepraktijk De Visser-Das regelmatig informatieavonden waarop dit onderwerp uitvoerig gepresenteerd zal worden.

Via onze website ([www.fysioveghel.nl](http://www.fysioveghel.nl)) wordt u op de hoogte gehouden wanneer een informatieavond plaats zal vinden.

U kunt eventuele vragen die u heeft over pijn via [info@fysioveghel.nl](mailto:info@fysioveghel.nl) aan ons toesturen.

*Fysiotherapeuten, Pieter de Visser en Evert Jan Das*

Er worden wereldwijd per jaar 100 miljard aspirines gebruikt. Dat is 40,000 ton. Leg ze in een rij en deze is 1 miljoen kilometer lang. Dat is naar de maan en terug! Zouden we minder pijnstilling nodig hebben als we pijn beter begrijpen?



**FysioVeghel**

Pieter de Visser

Evert Jan Das

Irma Maas

Vondelstraat 3a, 5462 CS Veghel

t. 0413-367006 [www.fysioveghel.nl](http://www.fysioveghel.nl)