

Anesthesie / Pijnbestrijding

Chronische pijn

Algemene informatie

Inleiding

In deze folder geeft het pijncentrum van VieCuri Medisch Centrum u informatie over chronische pijn. Wij adviseren u deze folder zorgvuldig door te nemen. Het gaat om algemene informatie. U kunt nog extra informatie ontvangen van uw behandelend specialist.

Als u beter begrijpt wat chronische pijn inhoudt en wat u hier zelf aan kunt doen, kunt u makkelijker omgaan met de pijn. Hierdoor krijgt de pijn een minder grote plek in uw leven.

Wat is pijn?

Pijn is een onprettig signaal dat er ergens in uw lichaam iets beschadigd is. Pijn leidt tot een reactie, deze reactie moet voorkomen dat de beschadiging erger wordt. Bijvoorbeeld: als je hand tegen een hete oven komt, trek je jouw hand snel terug.

Hoe ontstaat pijn?

Pijn ontstaat meestal nadat het lichaam schade oploopt. Pijn is een soort waarschuwingssignaal voor het lichaam. Het zenuwstelsel speelt hierbij een grote rol. Het zenuwstelsel bestaat uit de hersenen, het ruggenmerg en de zenuwen. Op het moment dat u zichzelf bezeert geven pijnzenuwen het pijnsignaal door aan het ruggenmerg. Via het ruggenmerg wordt de pijn aan de hersenen doorgegeven. De hersenen verwerken de pijnsignalen en bedenken of het pijnsignaal belangrijk genoeg is om actie te ondernemen. Hierin heeft pijn een beschermende functie. In de hersenen worden emoties aan het pijnsignaal gekoppeld, bijvoorbeeld: huilen als je je verbrandt of boosheid wanneer je je teen stoot. Ook worden gedachten aan pijn gekoppeld, bijvoorbeeld: het is niet zo erg, de pijn zal straks wel minder worden.

Pijn is persoonlijk

Het voelen van pijn is niet alleen het doorgeven van een pijnsignaal. Pijn heeft ook te maken met emoties en gedachten. Dit wordt 'pijnbeleving' genoemd.

Soorten pijn

Bij uw eerste bezoek aan de poli pijngeneeskunde kijkt de arts welke soort pijn u heeft. Soms is dit een combinatie van verschillende soorten pijn. Dit is belangrijk voor de keuze van de behandeling van uw pijn. We kunnen de pijn indelen in acute pijn en chronische pijn:

- Acute pijn: acute pijn is pijn die plotseling optreedt, bijvoorbeeld direct na het verstuiken van een enkel. De oorzaak hiervan is meestal duidelijk. Acute pijn gaat na verloop van tijd over.

- Chronische pijn: chronische pijn is vaak ingewikkelder. Deze pijn heeft u vaak langer dan drie maanden. Soms is een duidelijke oorzaak te vinden, zoals gewrichtsontstekingen bij reuma, maar vaak is de oorzaak niet (meer) terug te vinden.

Het letsel is over maar de pijn blijft bestaan. De pijn heeft geen waarschuwingfunctie meer, de pijn is een eigen leven gaan leiden. Soms kan een normale aanraking als pijn gevoeld worden. Dit komt omdat het pijnsysteem gevoeliger is geworden. Het pijngebied kan ook zonder verdere reden toenemen. We noemen dat sensitisatie.

Chronische pijn kan gevolgen hebben voor de kwaliteit van leven, maar kan ook leiden tot andere klachten zoals angst of depressie. Door deze klachten kan uw pijn erger worden.

Daarnaast is pijn ook nog in te delen op een andere manier:

- Pijn door weefselschade (nociceptieve pijn): bijvoorbeeld door een schaafwond of verzwikte enkel.
- Zenuwpijn (neuropatische pijn): bijvoorbeeld door een beschadigde zenuw na een diepe snijwond of zenuwschade door suikerziekte.
- Orgaanpijn (viscerale pijn): bijvoorbeeld door een blindedarmontsteking.
- Vaatpijn (vasculaire pijn): bijvoorbeeld door een ziekte van de bloedvaten zoals aderverkalking of een verstopping.
- Pijn bij kanker (oncologische pijn): bijvoorbeeld door ingroei van een gezwel.

Deze soorten pijn zijn vaak in het dagelijkse leven moeilijk te onderscheiden.

Wat hebben pijn en emotie met elkaar te maken?

Pijn en emotie hebben invloed op elkaar, omdat deze in de hersenen dichtbij elkaar verwerkt worden. Pijn kan bijvoorbeeld erger worden wanneer u boos of verdrietig bent, maar ook minder worden wanneer u blij en gelukkig bent. Ook afleiding kan zorgen voor minder pijn.

Wat is de invloed van stress?

Iedereen heeft stress in zijn leven. Door lichamelijke stress en psychische problemen komen er allerlei stresshormonen in het bloed. Directe stress is nuttig, we kunnen daardoor snel een gebouw uitkomen als het brandalarm gaat. Een beetje stress is ook nuttig. U let extra op en kunt beter presteren als u bijvoorbeeld iets spannends moet gaan doen zoals een examen. Langdurige stress is niet nuttig. Dit zorgt ervoor dat de gevoeligheid voor pijn toeneemt en het alarmsysteem wordt ontregeld. Soms kan de oorzaak van langdurige stress niet worden weggenomen. Vaak kunt u dan leren om er anders mee om te gaan.

Hoe zit het met bewegen?

Iemand met pijn wil niet graag bewegen. Dat is logisch: bij acute pijn door bijvoorbeeld een gebroken been is bewegen niet goed. Bij chronische pijn (pijn heeft dan geen alarmfunctie meer) is bewegen juist belangrijk. Wanneer mensen minder bewegen worden ze minder fit en neemt de beweeglijkheid af. De conditie gaat achteruit en de spieren worden minder sterk. Hierdoor krijg je eerder pijn na bewegen en ga je steeds minder dingen doen. Bewegen op een verstandige manier is

raadzaam. Dit kan eventueel onder begeleiding van een bewegingscoach of fysiotherapeut.

Bij langdurige pijn zijn mensen geneigd de pijn te laten bepalen wat ze doen op een dag. Op een dag met weinig pijn doen ze veel op een dag. Op een dag met veel pijn doen ze weinig op een dag. Dit zorgt ervoor dat je lichaam niet went aan de normale belasting. Het is belangrijk voor mensen met chronische pijn om geen extreme pieken en extreme dalen te hebben wat betreft bewegen.

Hoe zit het met pijnmedicatie?

Bij chronische pijn werken de meest voorkomende pijnstillers niet meer goed. Denk daarbij aan paracetamol, ibuprofen en opiaten. Hierdoor worden vaak hoge doseringen pijnmedicatie gebruikt waar uiteindelijk vaak bijwerkingen door ontstaan. Ook worden pijnstillers vaak pas gebruikt als het echt niet meer gaat. Bij chronische pijn is het verstandig om pijnstillers op vaste tijden in te nemen. Medicijnen voor zenuwpijn werken vaak ook gunstig voor mensen met chronische pijn. Deze medicijnen werken op het zenuwstelsel waardoor ze de gevoeligheid voor de pijn verminderen. Het zijn medicijnen die tot de groep medicatie behoren tegen depressie en/of epilepsie.

Wat kunt u doen?

Probeer de pijn onderdeel te laten worden van uw leven door acceptatie. Het volgende kan daarbij helpen:

- Zoek afleiding door dingen te ondernemen waar u blij van wordt.
- Beweging is goed. Zoek een manier van bewegen die bij u past en voor u vol te houden is.
- Blijf werken, wanneer mogelijk met aanpassingen, in overleg met uw leidinggevende.
- Probeer zo gezond mogelijk te leven: gezonde voeding, geen of minder alcohol en stoppen met roken.
- Bij overgewicht is afvallen gewenst, vraag zo nodig hulp van een diëtiste.
- Probeer een vast dagritme aan te houden. Sta op een vaste tijd op en ga op tijd naar bed. Voor bedtijd geen alcohol, zware maaltijd of langdurig achter een beeldscherm.

Vragen

Heeft u vragen over de controledatum of wilt u uw controledatum wijzigen, neem dan contact op met het secretariaat van polikliniek Pijnbehandelcentrum.

Polikliniek Pijnbehandelcentrum VieCuri Medisch Centrum:
Locatie Venlo en Venray:

☎ 077 320 54 22

Heeft u vragen over de behandeling of complicaties na de behandeling neem dan contact op met de verpleegkundige tijdens het verpleegkundig spreekuur:

☎ 077 320 65 39

Polikliniek Pijnbehandelcentrum VieCuri Medisch Centrum:

Locatie Venlo

Routenummer 18

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl