

Chronische pijnrevalidatie

We spreken over chronische pijn wanneer pijnklachten langer duren dan zes weken. Er is geen duidelijke lichamelijke verklaring voor deze pijnklachten. Bij mensen met chronische pijn komt vaak ook chronische vermoeidheid voor.

Pijn- en vermoeidheidsklachten kunnen worden beïnvloed door drie verschillende gebieden:

1. **Lichamelijk gebied:** bijvoorbeeld verhoogde spierspanning en het verlies van conditie;
2. **Sociaal gebied:** bijvoorbeeld verminderde sociale contacten, onbegrip in uw omgeving;
3. **Psychisch gebied:** bijvoorbeeld bewegingsangst door langdurige klachten, negatieve gedachten over pijn, somberheidsklachten, verdriet en frustratie.

Wat is pijnrevalidatie?

Pijnrevalidatie in Vogellanden richt zich op het leren omgaan met de aanwezigheid van pijn, niet op het wegnemen van de pijn. Het erkennen en herkennen van alle factoren die van invloed zijn op uw klachten is een belangrijke eerste stap in de pijnrevalidatie. Het doel van de pijnrevalidatie is dat de pijn minder sterk op de voorgrond staat. U leert meer ruimte te maken voor dingen die u belangrijk vindt. Na de revalidatie kunt u dit proces zelf verder voortzetten.

Wanneer zou u baat kunnen hebben bij pijnrevalidatie?

- U merkt dat behandelingen die uitsluitend gericht zijn op de lichamelijke oorzaken van de pijn, geen tot weinig effect hebben.
- U heeft langer dan zes weken pijn in het houdings- en bewegingsapparaat en / of vermoeidheidsklachten.
- U wordt belemmerd bij het uitvoeren van uw dagelijkse bezigheden door deze klachten.
- U merkt dat de klachten invloed hebben op uw stemming.
- U merkt dat de klachten voor veranderingen zorgen in de sociale omgeving.
- U zoekt hulp bij het veranderen van uw situatie.
- U wilt actief werken aan het vinden van oplossingen.
- U wilt leren op een andere manier om te gaan met uw klachten.

Tijdens de pijnrevalidatie leert u:


- Welke factoren invloed hebben op uw klachten.
- Hoe deze factoren invloed hebben op uw klachten.
- Waar uw mogelijkheden en grenzen liggen.
- Uw grenzen te hanteren, zodat er evenwicht ontstaat tussen wat u doet en wat u aankunt.
- Uw activiteitsniveau op verantwoorde wijze op- en uitbouwen.

Intakegesprek

U ontvangt vragenlijsten nadat u naar ons bent verwezen. Wanneer deze ingevuld bij ons terug gekomen zijn wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek bij de revalidatiearts en psycholoog. Naar aanleiding van dit intakegesprek wordt bekeken of u in aanmerking komt voor pijnrevalidatie. Mocht u vragen hebben dan kunt u deze tijdens het gesprek stellen.

Pijneducatiecursus

Wanneer blijkt dat u in aanmerking komt voor pijnrevalidatie start u met een cursus over chronische pijn. De cursus wordt in een groepsverband gegeven door een behandelaar van de pijnrevalidatie. Het gaat om vier bijeenkomsten van anderhalf uur tot twee uur. U maakt kennis met de visie van

 Vogellanden op chronische pijn en op pijnrevalidatie. U leert wat chronische pijn inhoudt en wat hierop van invloed is. Tijdens de cursus maakt u door middel van huiswerkopdrachten een analyse van uw klachten. U kunt ook ervaringen uitwisselen met mede-revalidanten.

Na het afronden van de cursus wordt door de cursusleider samen met de psychologen en de revalidatiearts bekeken of pijnrevalidatie zinvol kan zijn voor u. Er wordt contact met u opgenomen over het vervolg. Mocht u gaan starten, dan begint u met de observatiefase.

Observatiefase

Tijdens de observatiefase maakt u kennis met de behandelaren van het pijnteam. Samen met het team brengt u uw hulpvragen in kaart. De observatiefase duurt drie weken, waarin u meestal twee dagdelen per week naar Vogellanden komt. Na drie weken evalueert u samen met de psycholoog de observatiefase. De behandelaren bespreken daarna of de pijnrevalidatie bij u en uw hulpvragen aansluit. Mocht dit zo zijn, dan stellen uw behandelaren een passend behandelplan op. Hierin worden uw hulpvragen, de visie van het team, de behandeldoelen en de daarbij passende behandelingen vastgelegd. Als pijnrevalidatie niet passend is krijgt u van het pijnteam een advies ten aanzien van een beter passende behandeling. De revalidatiearts bespreekt dit met u.

Behandelfase

Tijdens de behandelfase gaat u individueel met de behandelaren aan de slag met uw behandeldoelen. Daarnaast kunt u groepsbehandelingen volgen die bij uw doelen aansluiten. Voorbeelden van groepsbehandelingen:

- Leven met pijn, de kunst van het aanvaarden
- Mindfulness
- Sociale vaardigheidstraining
- Yoga

Lees- en kijktips

- Boek: Pijn zonder strijd, Jaap Spaans ISBN 9789031385485
- Boek: Leven met pijn, Martine Veehof ISBN 9789461050816
- Boek: Pijn & het brein, Annemarieke Fleming ISBN 9789035144279
- Website: [Retrain pain](#)
- Filmpje: [Begrijp de pijn.nl \(in vijf minuten\)](#)
- Filmpje: [Wat is chronische pijn en wat kan revalidatie bieden](#)

Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen neemt u dan contact op met het medisch secretariaat van de polikliniek, via (038) 498 13 15 of per mail volwassenrevalidatie@vogellanden.nl.