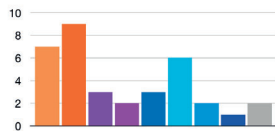


Jouw pijnprofiel

Als je alle onderdelen van het pijnpalet gaat bekijken, kun je voor jezelf een 'pijnprofiel' maken. Hierdoor krijg je zicht op welke onderdelen belangrijk zijn bij jouw pijn. En het geeft je de mogelijkheid om te kijken waar je aan kan gaan werken.

Schrijf hieronder voor jou belangrijke onderdelen op die bijdrage aan jouw pijn.



Gedachten

Gevoelens

Sociaal

Levensfase

Bijkomende Ziekten

Gedrag

Lichaam Structuur Functie

Genetisch

PIJN

een product van ons pijnsysteem



drs. Edwin de Raaij

Fysiotherapeut-Manueeltherapeut-Fysiotherapiewetenschapper

www.pijneducatie.nl
www.edwinderaij.nl

Hoe ziet ons pijnsysteem eruit ?

In ons lichaam hebben we verschillende systemen, zoals het ademhalingssysteem of de spijsvertering. Zo hebben we ook een pijnsysteem en pijn is hier het product van.

Ons pijnsysteem zit letterlijk door het héle lichaam, van onze vingers, tenen tot in het hoofd.

1. We hebben  veral in het lichaam orgaantjes die we (noci)sensoren noemen. Zij zorgen ervoor dat informatie via zenuwen vervoerd wordt naar ons zenuwstelsel.

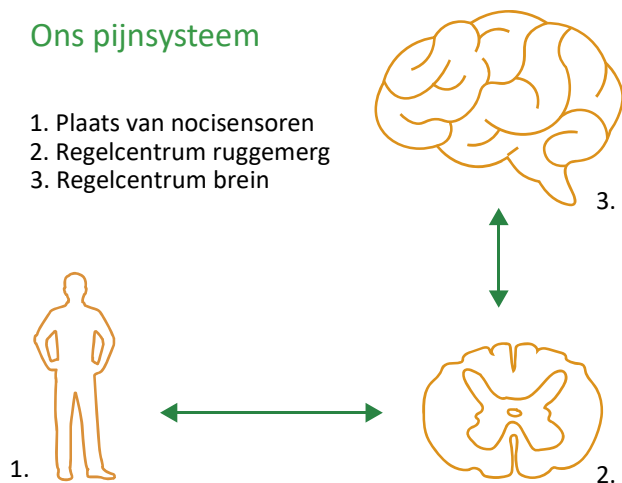
2. Het eerste regelcentrum zit in het ruggemerg, daar wordt besloten of deze informatie wel of niet wordt doorgestuurd naar het brein.

3.  ls de informatie wordt doorgestuurd komt het terecht in het tweede regelcentrum. Dat zit in ons hoofd, het brein. Hier wordt de informatie gemixed met een aantal andere onderdelen zoals:

- Eerdere ervaringen
- Ideeën en gedachten over wat we voelen
- Informatie uit andere zintuigen

Ons pijnsysteem

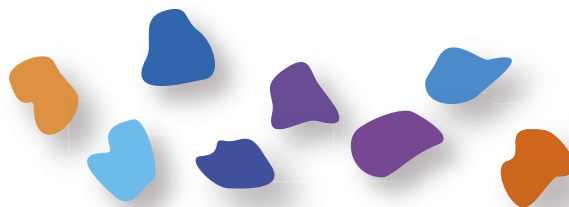
1. Plaats van nocisensoren
2. Regelcentrum ruggemerg
3. Regelcentrum brein



Hoe werkt het pijnsysteem?

Doel van ons pijnsysteem is het beschermen van ons lichaam. Dat is heel nuttig als je bijvoorbeeld je hand te dicht bij vuur houdt. Er dreigt dan beschadiging en ons pijnsysteem zorgt ervoor dat je de hand terugtrekt. Mooie bescherming!

Vaak is de hand al teruggetrokken voordat je pijn hebt gevoeld, zo snel beschermt het pijnsysteem ons. De pijn die je bij dit voorbeeld ervaart wordt voor een groot deel bepaald door de informatie uit de nocisensoren in je hand dicht bij het vuur. De pijn is vervelend, maar wel zeer nuttig in dit geval. Er zijn mensen (gelukkig maar weinig) die geen pijn kunnen voelen. Dat is een ernstige situatie, zelfs gevaarlijk. Zij kunnen zichzelf niet genoeg beschermen.

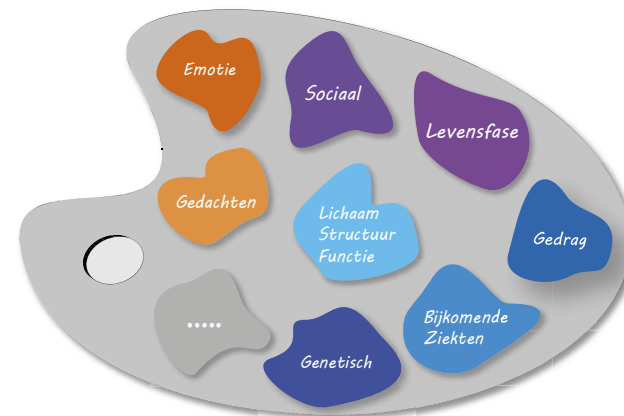


Maar, je pijnsysteem kan jou ook over-beschermen. Dit betekent dat informatie uit je lichaam via de nocisensoren door het eerste regelcentrum (het ruggemerg) direct en soms versterkt wordt doorgestuurd. En, dat in het tweede regelcentrum (het brein) deze informatie extra versterkt kan worden door andere onderdelen zoals eerdere ervaringen en gedachten over wat je voelt. Hierdoor kan je pijnsysteem jou gaan over-beschermen door aanhoudende pijn te produceren of je spieren aan te spannen, ook als er geen schade is!

De pijn die je voelt is echt, dat is vervelend alleen niet meer heel nuttig. Maar ook niet gevaarlijk!

Het is altijd belangrijk om bij pijn uit te (laten) zoeken hoeveel een aandoening jouw pijn bepaalt. Het raadplegen van een deskundige om te onderzoeken of er lichamelijke oorzaken zijn die je pijn grotendeels verklaren is dan aan te raden .

Over-bescherming..... wat te doen?



Pijn is dus een product van ons pijnsysteem en is soms een gevolg van over-bescherming. Om te onderzoeken waardoor dat veroorzaakt wordt kan je kijken naar alle onderdelen die pijn mede kunnen veroorzaken. Het gebruik van het pijnpalet kan daarbij helpen. Bekijk zelf of samen met iemand anders de verschillende onderdelen op dit pijnpalet. Het kan zijn dat het ene onderdeel meer bijdraagt aan je pijn dan het andere. Probeer uit te zoeken welke belangrijk zijn. Dit kan ook wisselend zijn per dag, week of periode in je leven.

Als je dat weet, ga dan zoeken hoe het onderdeel minder van invloed kan worden op je pijn. Stel dat je veel druk ervaart vanuit je werkomgeving (het sociale onderdeel), en je merkt dat dit je pijn beïnvloed, overleg dan of je hier iets aan kunt veranderen.

Denk ook aan onderdelen die niet op het pijnpalet aanwezig zijn, zoals bijvoorbeeld medicatie.