

OPDE VOOR PILJ

OPLOSSING VOOR PIJN



Dit ebook bevat alleen de inleiding & hoofdstuk 1 van het boek, de oplossing voor pijn



MAIKEL KORBMACHER

FYSIOTHERAPIE4ALL

- Maikel Korbmacher -

DE OPLOSSING VOOR PIJN

Blauwdruk voor een pijnvrij leven.

Derde druk, januari 2022

Omslagontwerp: Cody Verhagen

Ontwerp: Janske Dekkers

Disclaimer

Dit boek is met veel zorg en beleving samengesteld. De informatie in dit boek wordt onder voorbehoud verstrekt. De auteur noch de uitgeverij kunnen aansprakelijk worden gesteld voor eventuele nadelige gevolgen of schade die het resultaat zijn van de in de praktijk gebrachte informatie uit het boek. Dit boek is niet bedoeld als vervanging van medisch advies van een arts of specialist. Het delen van de informatie uit dit boek met een behandeld arts wordt zeer op prijs gesteld. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een automatisch gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Copyright © 2022, Fysiotherapie4all BV

ISBN 978-90-90336350/NUR 894

Dit product is auteursrechtelijk beschermd.

www.fysiotherapie4all.nl

Scan de qr-code en bekijk de samenvatting van het onderwerp!

Vind je het lezen van de theorie soms lastig te begrijpen of vind je het simpelweg fijner om de theorie op video te bekijken? Dat kan in deze nieuwe versie van ons boek. Wij hebben bij verschillende hoofdstukken qr-codes toegevoegd. Scan de code en je krijgt direct toegang tot de video van het betreffende hoofdstuk. Makkelijk, hè?



WAT ZEGGEN DE CIJFERS?

Volgens getallen van het Centrum voor Pijn geneeskunde (Erasmus Medisch Centrum Rotterdam) ervaart ongeveer achttien procent van de Nederlandse bevolking dagelijks matige tot ernstige, chronische pijn. Dit komt neer op meer dan drie miljoen mensen. Onderzoek laat middels diepgaande interviews zien dat het gemiddelde percentage bij inwoners over heel Europa, met matige tot chronische pijn, ligt op ongeveer negentien procent. De pijn werd gescoord op een aantal punten waaronder de duur van de pijn in maanden, het aantal pijn aanvallen per week in de laatste maand(en) en de gemiddelde pijnscore op een 10-puntsschaal. De meest voorkomende chronische pijnklachten worden ervaren in; de lage rug (21%), schouders (15%) en nek (14%). Andere veel voorkomende chronische pijnsoorten zijn gewrichtspijn, zenuwpijn, orgaanpijn en hoofdpijn.

Het overgrote deel van deze groep bezoekt regelmatig een (huis-) arts of medisch specialist en gebruikt vaak dagelijks medicatie zoals: pijnstillers, ontstekingsremmers en spierverlappers. Uit onderzoek is gebleken dat 79% van de de bevolking van Nederland met chronische pijnklachten zijn of haar behandeling ervaart als inadequaat. Daarom wordt vaak verder gekeken naar andere, effectievere behandelmogelijkheden zoals fysiotherapie (52%), acupunctuur (21%), massagetherapie (17%) en oefentherapie (14%).

Gemiddeld hebben pijnpatiënten uit Nederland 6,5 jaar last van chronische pijnklachten waarbij de gemiddelde leeftijd rond de 51 jaar ligt en ongeveer 60% is vrouw en 40% man. In veel gevallen dempt (pijn-) medicatie slechts tijdelijk of helemaal niet, maar tast het alleen maar de organen en de gemoedstoestand aan. Medische onderzoeken laten vaak geen duidelijk aanwijsbare oorzaak zien, laat staan dat er een passend en effectief behandelplan is. Doordat er geen duidelijke aanwijsbare oorzaak is en er geen effectief en passend behandelplan is, wordt een ingreep of operatie niet toegepast waarna de pijnpatiënt weer vooraan in de medische molen belandt.

Dit zorgt er mede voor dat mensen psychische klachten ontwikkelen zoals een depressie (19%), stemmingsstoornissen (7%) en angststoornissen (5%).

De laatste jaren is er veel onderzoek gedaan naar het zelf herstellend vermogen van het lichaam en de relatie van stress en onderdrukte emotie bij chronische pijn. Uit deze onderzoeken is gebleken dat het lichaam tot veel meer in staat is op het gebied van herstel dan voorheen gedacht werd. Ook laten onderzoeken zien dat bij veel chronische pijnklachten de hersenen de daarin verwerkte stress en emoties hoofdzakelijk betrokken zijn bij de ontwikkeling en ervaring van pijn. Zowel het lichaam als de hersenen zijn zelf te beïnvloeden en dus ook te trainen.

Door ervaringen van fysiotherapeuten uit de praktijk te combineren met de huidige wetenschap, zijn in de afgelopen jaren binnen Fysiotherapie4All een aantal nieuwe inzichten ontstaan. Deze inzichten zijn weergegeven in diepgaande, cursussen, informatieve video's, webinars, boeken, live events en coaching trajecten. De basis hiervan ligt bij self- management waarin de adviezen zijn gebaseerd op de inzichten van Dr. Sarno, wetenschapper L. Moseley en het zes-domeinen model. Het zes-domeinen model bestaat uit de volgende onderwerpen: Immuunsysteem, Voeding, Slaap, Stress, Ademhaling en Beweging. Door aan de slag te gaan met deze punten kan men het brein, het immuunsysteem en het lichaam zelf beïnvloeden en trainen zonder dat hierbij externe factoren worden toegepast zoals medicatie en intensieve (para-) medische behandelmethodes. In dit boek gaan we dus antwoord geven op de vraag: 'Waarom houden mensen blijvende klachten?'

VOORWOORD

'IK WEET HOE JIJ JE VOELT'

Leuk dat je ons boek 'De oplossing voor pijn' hebt besteld. Misschien heb je weleens last van pijnklachten (chronische pijn), fysieke beperkingen, vermoeidheid, stijve spieren of gewrichten. Middels dit boek willen wij je bewust maken van het ontstaan van pijnklachten, hoe je deze klachten kunt genezen, hoe je je fitter kunt voelen en misschien nog wel belangrijker: hoe je pijnklachten preventief kunt elimineren. Voorkomen is immers beter dan genezen, nietwaar?

Ik ben Maikel Korbmacher, getrouwd met Anke en samen hebben we een dochter (Dani) en een zoon (Melle). Met mijn compagnon ben ik eigenaar van Fysiotherapie4all en werk ik sinds 2009 als fysiotherapeut binnen ons bedrijf. In korte tijd hebben we een mooi bedrijf opgebouwd. Dit is ons mede gelukt door onze ervaringen, onze missie, onze visie op pijn en door het simpelweg 'gewoon te doen'. Wij willen mensen graag helpen omdat we geloven dat elk probleem opgelost kan worden en dat we alle pijnklachten kunnen bestrijden of in ieder geval beduidend kunnen verminderen. Iedereen verdient een pijnvrij leven.

Als kind was ik niet de beste als het op leren aankwam. Ik kon me op de basisschool al niet goed concentreren in de klas en was snel afgeleid. Ik was slecht in de Nederlandse taal en begrijpend lezen ging ook moeizaam. Vakken zoals geschiedenis en aardrijkskunde interesseerden me simpelweg niet. Alleen de gymlessen waren echt mijn ding; lekker bezig zijn, mezelf uitleven en niet te veel nadenken. Ik had niet echt sportieve klasgenoten en ik stak er daarom wat dat betreft met kop en schouders bovenuit. Ik keek dan ook altijd uit naar de gymles, omdat ik hier wél kon laten zien wat ik kon. Ik kreeg vaak complimentjes en wilde me daarom ook altijd in deze les bewijzen. Het liefst was ik altijd bezig: lekker buitenspelen, knikkeren, flippo's gooien en voetballen met vrienden. Toen ik in groep 8 de CITO-toets had gemaakt, wisten mijn ouders en ik eigenlijk wel dat er niet méér in zat qua opleiding dan VMBO of misschien MAVO. Dit was ook helemaal niet erg, want ik moest toch iets gaan doen waar ik mezelf kon uitleven door bezig te zijn.

Maar mijn juf zei altijd: "Die jongen komt er wel, hij is een streber." Op de middelbare school was het altijd gezellig. Ik heb er een leuke tijd gehad maar eerlijk gezegd heb ik er niet zo heel veel geleerd. Op deze school zaten voornamelijk de lager opgeleiden; veel kinderen die minder goed konden leren. De school had tevens een beetje de uitstraling van een gevangenis. Veel jongeren rookten er joints, er werd gevochten en er werd zelfs alcohol gedronken in de klas. Ik fietste wel redelijk makkelijk door mijn middelbare schoolperiode, maar hele hoge cijfers had ik ook weer niet. Wel wist ik altijd al wat ik wilde gaan doen. Iets met sport in ieder geval, omdat ik dit leuk vond en er goed in was. Ik had geluk dat ik zoveel verschillende sporten had beoefend, zodat ik overal redelijk goed in werd. Ik heb van jongs af aan voornamelijk getennist, geschied en mijn favoriete sport was voetbal. In de jeugdelftallen was ik dan ook gescout door FC Oss en VVV-Venlo. Toen ik zestien jaar was, werd ik uitgeloot, wat inhield dat ik niet werd aangenomen op de sportopleiding CIOS in Arnhem. Dit was voor mij een grote tegenvaller. Ik wilde immers per se deze opleiding doen. Na een jaartje te hebben overbrugd op een andere opleiding werd ik de tweede keer wél aangenomen. Elke dag reisde ik twee uur heen en twee uur terug met de trein en de bus. Ja, ik moest er wat voor over hebben. Mijn moeder vroeg altijd: "Maikel, dat jij dat volhoudt, duren je dagen niet lang?" Op kamers wilde ik eigenlijk niet, ik had vroeger al een beetje heimwee. Bovendien woonden ook al mijn vrienden in Zeeland. Met hen ging ik uit en zat ik in een voetbalteam. Ik sportte vier tot vijf keer per week - ook nog eens dagelijks op het CIOS - reisde veel en ging elk weekend uit tot in de late uurtjes. In die tijd liepen de discotheken nog heel goed en hadden we het geluk dat er één bij ons in het dorp stond. Dat betekende elk weekend indrinken bij vrienden en daarna op stap naar de plaatselijke discotheek De Morgenzon.

Gedurende die drie jaar op het CIOS heb ik een hele gave tijd gehad, waarin ik veel heb geleerd en een stuk volwassener ben geworden. Het voordeel van het CIOS is dat je er niet alleen veel met sporten bezig bent, maar ook leert om les en leiding te geven.

Voor een groep staan en mensen aansturen is misschien wel het meest leerzaam geweest. Eén van die leerzame ervaringen was mijn stageperiode in mijn derde leerjaar, waarin ik als negentienjarige student/stagiaire les gaf in het Huis Van Bewaring in Grave. Dit was een gevangenis voor gedetineerden, veroordeeld voor misdrijven van diefstal tot moord. Ik diende hen als zestienjarige wanneer nodig te straffen tijdens de les en nadien uit de les te verwijderen. Vervolgens moest ik hen in de cel gaan vertellen dat ze zes weken niet mee mochten doen met de les. Dat was vrij heftig, maar wel iets waardoor ik volwassen ben geworden.

Het CIOS had ik redelijk makkelijk in drie jaar afgerond. Als je iets leuk vindt, wordt leren makkelijker. Je pikt alles sneller op. Als ik ernaar terugkijk, begonnen in deze tijd al mijn blessures en lichamelijke ongemakken. Om eerlijk te zijn was dat ook niet zo gek als je naar mijn leefstijl keek, maar dat zag ik natuurlijk zelf helemaal niet.

Van jongs af aan wist ik eigenlijk al wat ik wilde worden. Toen ik zestien was, zei ik al: "Ik wil graag een eigen fysiotherapiepraktijk binnen een sportschool en ik wil graag bij een betaalde voetbalclub gaan werken als fysiotherapeut". Wat ik later tijdens cursussen heb geleerd is dat wanneer je dingen echt wilt bereiken, deze ook lukken. Alles draait om overtuiging en mind-set. Dit werkt ook zo bij chronische pijn, hier kom ik later op terug.

In 2004 begon ik aan de opleiding Fysiotherapie. Ondanks het feit dat de docent me in mijn eerste leerjaar had gezegd dat ik maar beter kon stoppen omdat het te hoog gegrepen voor me was, ging ik dóór. En aan het einde van het eerste jaar had ik toch mijn propedeuse behaald. Elke avond zat ik te leren tussen de voetbaltrainingen door. Ik eiste toen al veel van mezelf, want falen zat niet in mijn systeem. Terwijl vijftig procent van de studenten moest stoppen gedurende de opleiding, had ik na vier jaar mijn diploma op zak. Ik moest er hard aan trekken en alleen de streber in mij zorgde ervoor dat ik uiteindelijk ben gediplomeerd als fysiotherapeut. Dit was voor mij tevens de bevestiging dat je altijd je doelen kunt bereiken, als je er maar voor honderd procent voor

gaat.

In de vier jaar fysiotherapie heb ik de opgedane kennis op het CIOS goed kunnen gebruiken. Voornamelijk verbaal voor een groep staan ging me beter af dan de rest van de klas. Ik was ook wat ouder, omdat ik al een drie jaar durende vooropleiding had gedaan. Theoretisch moest ik er juist veel meer voor doen dan de anderen, alleen ik had een voordeel. Ik vond de vakken qua inhoud heel interessant en daarom kon ik mezelf ertoe zetten om me elke dag op te sluiten in mijn kamer, zittend achter mijn bureau. De meeste klasgenoten hoefden iets maar één keer te lezen en begrepen het, ik moest het vaak drie keer lezen voordat ik het echt begreep. Dit probleem had ik op de basisschool al. In deze vier jaar heeft het sporten op het CIOS plaats gemaakt voor sporten in het krachthonk. Drie tot vier keer per week deed ik aan krachttraining, naast het voetballen. Waarom? Ik wilde wat gespierder worden, zodat ik er goed uitzag en meer zelfvertrouwen kreeg. Ook hier had ik weer die bewijsdrang. Waarom weet ik eigenlijk nog steeds niet. Kwam het door de maatschappij, het internet, sociaal media (in die tijd Hyves) of was het iets van mezelf? Ik kreeg regelmatig complimenten over mijn uiterlijk en had ook niet echt iets naars meegemaakt in mijn verleden. Ik had juist een hele fijne en vrije opvoeding gehad. Natuurlijk is sporten erg goed voor je lichaam en was het fijn dat ik het zo leuk vond, maar waarom moest alles zo extreem? Naast het vele trainen, wilde ik vooral ook veel en gezond eten, met ondersteuning van vitaminepreparaten en eiwitpoeders. Ik legde de lat altijd hoog voor mezelf en ging dan ook veel te ver. Wat dit met je lichaam doet, zowel fysiek als mentaal, moet niet onderschat worden.

Ik voetbalde inmiddels in het eerste elftal van Festilent, uitkomend in de tweede klasse op zondag. Op zich een goed niveau, maar ik had zelf altijd verwacht dat ik het verder zou schoppen dan Festilent. Tot aan de seniorenelftallen was ik altijd de beste speler van deze club. Ik maakte in de jeugd gemiddeld dertig doelpunten per seizoen en kreeg hier veel waardering voor. Het gaf me een onoverwinnelijk gevoel, heerlijk was dat. Hier kreeg ik ook weer die complimenten en het vertrouwen, waar ik diep van binnen altijd naar op zoek was. Toen ik bij de senioren ging voetballen ging het

eigenlijk steeds minder.

Ik kon nog steeds goed voetballen, maar was regelmatig geblesseerd en scoorde nog maar gemiddeld acht doelpunten per seizoen, veel te weinig voor een spits. Op zich was ik voor dat niveau nog wel belangrijk voor het team, maar een veel hoger niveau zat er niet in. Daardoor verloor ik al snel mijn plezier in het voetbal. Dit had voornamelijk te maken met het feit dat ik te weinig presteerde. Ik kreeg minder complimenten en momenten dat die hormonen vrijkomen na het scoren van een doelpunt kwamen ook niet vaak meer voor. Dat ik slecht presteerde kwam voor mijn gevoel door een aantal dingen; de festivals en dancefeesten waren net upcoming, waardoor ik elke zaterdag niet voor zes uur 's ochtends op bed lag met veel alcohol en soms zelfs drugs in mijn lijf. Ik gebruikte niet veel, zo af en toe, alleen met feesten of festivals. Het gaf zo'n gaaf gevoel. Er waren zelfs weekenden bij dat ik niet had geslapen. De volgende dag moesten we weer op een redelijk hoog niveau presteren. Eigenlijk was het niet gek dat ik zo veel geblesseerd was, alleen jammer dat ik daar pas zo laat achter kwam. Dat de festivals, alcohol, drugs, weinig slapen en het overbelasten in sporten invloed hebben gehad op mijn sportprestaties is denk ik wel duidelijk. Verderop in dit boek ga ik je uitleggen wat er fysiologisch in je lijf gebeurt als je roofofbouw pleegt op je lichaam.

Tijdens een voetbalwedstrijd in 2005 viel ik hard op mijn schouder, waardoor ik een schouderluxatie had opgelopen. Deze blessure moet eigenlijk in twee tot drie maanden volledig hersteld zijn, alleen bleef ik na verloop van tijd klachten houden. De zeurende pijn in mijn nek en schouder was elke dag aanwezig. Ik kon er nog wel mee naar school, werken en sporten, maar het was er 24 uur per dag. Omdat de pijn maar niet minder werd, kwam ik soms huilend thuis. Niet van de pijn want die was op zich wel te hebben, maar van de angst en onzekerheid dat het nooit over zou gaan. In die periode ben ik enorm medisch gaan shoppen. In tien jaar tijd heb ik verschillende fysiotherapeuten, chiropractors, alternatieve geneesartsen en osteopaten gezien. Ik stapte voor sommige afspraken om 06:00 uur in de auto om te zorgen dat ik om 08:00 uur in Rotterdam kon zijn voor een afspraak.

Als ik daarnaar terugkijk, had ik voor dit geld aan reiskosten, uren

en therapieën een dikke BMW kunnen kopen.

Omdat de klachten elke dag aanwezig waren en ik altijd maar op zoek was naar een oplossing, kwam die er maar niet. Het is natuurlijk logisch dat je van je pijn af wilt, maar achteraf gezien was dit niet de juiste strategie. Sterker nog, ik denk dat ik door mijn handelen de pijn alleen maar erger maakte. Door de focus op de pijn, angst en negatieve gedachten, zoals de gedachte dat ik nooit meer zou kunnen fitnessen of het idee dat de pijn nooit meer over zal gaan, wordt de pijn er chronisch van. Eigenlijk ontstaat er continu een fight-flight reactie, waardoor de aanmaak van adrenaline en cortisol aan blijft houden, met meer spierspanning, gevoelige zenuwen en pijn tot gevolg. Ook hierover later meer uitleg.

Uiteindelijk kreeg ik na tien jaar de hoop dat mijn klachten opgelost zouden worden. Een fysiotherapeut bij mij in de buurt kende namelijk zo'n zelfde verhaal en zei dat een operatie (stukje weghalen van het bot) het probleem bij die persoon helemaal had opgelost. Ik had tevens een specialist gevonden in het CWZ in Nijmegen die zijn verhaal bevestigde. Nadat ik toen zelf ook een operatie heb ondergaan, was ik voor tachtig procent van mijn schouderklachten af. Ik bleef echter nog restklachten houden, waardoor ik nog steeds bepaalde dingen niet meer kon doen die ik eigenlijk heel leuk vond.

In 2007 brak in Herpen de Q-koorts uit. Dat is een infectieziekte lijkend op een griepvirus waar je heel ziek van kunt worden. In die tijd werd dat allemaal niet zo serieus genomen omdat het maar in een klein gebied van Brabant heerste. De meeste mensen werden dan ook alleen maar wat grieperig en knapten daarna weer op. Echter een klein deel van de mensen die de chronische Q-koorts variant kregen hebben hier fikse chronische klachten aan overgehouden.

Ik belandde destijds in het ziekenhuis. Griep had ik niet, maar toen ik op een dag in de spiegel keek had ik een hoofd zo rond als een voetbal. Niet alleen mijn hoofd was opgezwollen, maar ook mijn handen, armen, benen en voeten. In het ziekenhuis hebben ze me helemaal door de molen gehaald. MRI, CT-scan, echo van het hart en een foto van de longen. Vocht was er natuurlijk wel te zien, maar met mijn organen leek er niks aan de hand. Na een

dag in het ziekenhuis te hebben gelegen en het gebruik van vele plaspillen was het vocht voor een groot deel uit mijn lijf. Eigenlijk had ik al meer vreemde symptomen, vóórdat ik in het ziekenhuis terecht kwam. Ik werkte in die tijd in een kroeg en kon er dankzij mijn extreem vermoeide benen de trap nog niet opkomen. Toen ik later naar huis wilde fietsen, een afstand van drie km, moest ik onderweg een pauze nemen omdat mijn benen helemaal verzuurden.

Toen ik een paar dagen later werd ontslagen uit het ziekenhuis en ik moe aan de keukentafel bij mijn ouders zat, zei mijn opa – die dagelijks bij mijn moeder over de vloer kwam - dat ik me maar eens moest laten testen op Q-koorts. Ja, dat zou het wel eens kunnen zijn, dacht ik meteen. Eigenlijk te gek dat de huisarts of specialisten in het ziekenhuis dit zelf niet hadden bedacht. Ik was altijd al wantrouwend naar artsen en dat werd nu weer bevestigd toen ik het Q-koortsvirus ook daadwerkelijk bleek te hebben.

Ik ben sinds die infectie nooit echt meer de oude geworden. Op zich kon ik alles doen; voetballen, tennissen, uitgaan met vrienden, alleen de vermoeidheid was altijd op de achtergrond. Ik kon op mijn achtentwintigste nog geen voetbalwedstrijd meer uitspelen terwijl ik altijd zeven dagen per week had gesport. Naast de vermoeidheid kreeg ik ook meer last van mijn darmen en mijn stoelgang. Als ik alcohol dronk, kreeg ik snel buikklachten en na een onderzoek in het ziekenhuis bleek ik niet tegen melkproducten te kunnen (lactose-intolerantie). Vreemd eigenlijk, want ik had hier vroeger helemaal geen last van. Zo ging het jaar in, jaar uit, met allemaal gekke en wisselende klachten.

Na mijn afstuderen begon ik direct met werken bij kliniek Via Sana in Mill en bij FysioSupport. Hier begeleidde ik voornamelijk mensen die een operatieve ingreep hadden ondergaan. Bijvoorbeeld revalideren na een knieprothese, heupprothese, hernia of een schouderoperatie. In het eerste jaar dat ik er werkte, kwam ik een vacature tegen bij NEC-Nijmegen. Ik had hier al stage gelopen en dacht direct: dit is mijn droom. Twee weken na het sollicitatiegesprek werd ik aangenomen en was ik verantwoordelijk voor de gehele jeugdopleiding. Ik werd hier begeleid door

Han Thijssen (fysiotherapeut NEC) en Cees van der Linden (fysiotherapeut NEC en later PSV). Ik heb met veel topsporters gewerkt, zoals Jasper Cillessen (Ajax, Barcelona en Valencia), Lasse Schöne (Ajax) en Navarone Foor (Vitesse). Ook heb ik samen met mijn collega's nog het leven gered van assistent-trainer Ron de Groot. Hij kreeg destijds een hartaanval en door hem te hebben gereanimeerd staat hij nu weer langs de lijn.

In 2008 ben ik mijn eigen praktijk gestart. Vanaf 2010 ben ik samen gaan werken met Ivo 't Lam (mijn compagnon) en zijn we in korte tijd gegroeid van één naar zes praktijklocaties. We hebben twee sportscholen opgezet, waarin ook onze praktijken van Fysiotherapie4all gevestigd zijn. Ik ben ontzettend trots op ons prachtige bedrijf. De groei die we hebben doorgemaakt, hebben we te danken aan onze overtuiging: wij willen en kunnen mensen helpen van hun (chronische) pijn af te komen. Dit vereist een bepaalde denkwijze, actie en doorzettingsvermogen, die ook jij uiteindelijk nodig hebt om jezelf te helpen. Wij geloven dat alles een oorzaak heeft en dat niets vanzelf gebeurt. Daarom is het belangrijk om met een brede visie naar een klacht te kijken en niet alleen naar waar de pijn zich bevindt. Wij vinden het belangrijk dat je begrijpt wat pijn is en hoe deze eigenlijk ontstaat. In dit boek gaan we onze visie uitleggen en onderbouwen, zodat jij weet hoe je jouw klachten kunt voorkomen of verhelpen.

**'Door mijn visie op pijn toe te passen
heb ik mijn pijnklachten onder controle
en heb ik weer kwaliteit van leven'**

Zoals je al in de titel kon lezen: 'ik weet hoe jij je voelt'. Ons succesvolle, groeiende bedrijf had ook een keerzijde. In de afgelopen tien jaar werkte ik zestig uur per week en was ik dag en nacht, zowel fysiek als mentaal, bezig met mijn werk. Daardoor kon ik niet meer genieten van de dingen die echt belangrijk zijn en waar ik gelukkig van word, zoals mijn gezin en mijn sociale leven. Achteraf gezien heb ik vele signalen gehad dat ik het rustiger aan moest doen. Ik had nek-schouderklachten, buikpijn, intoleranties,

vermoeidheid, Q-koorts en zo kan ik nog wel even doorgaan, maar ik negeerde al deze klachten. Ik bleef maar doorgaan, omdat mijn gedrevenheid en doorzettingsvermogen me niet loslieten. Maar beetje bij beetje liet mijn lijf me wel in de steek. In 2017 kwamen hier nog meer vreemde klachten bij: spierpijn, spiertrekkingen, krampen, brandende en koude voeten, nek- en hoofdpijnklachten en krachtsverlies in mijn armen en benen. Daarnaast had ik autonome klachten, zoals hartkloppingen en darmklachten. Ik ben in die periode naar verschillende specialisten geweest, die me steeds naar huis stuurden met de diagnose stress. "Je hebt het te druk gehad, je moet het maar wat rustiger aan gaan doen." Ze adviseerden me een SOLK-traject te volgen. Dit is een behandeling voor mensen met somatische onverklaarbare klachten. Ik werd voor mijn gevoel niet serieus genomen door deze specialisten. Ook de onderzoeken die de neurologen van het Radboud UMC deden, waren naar mijn idee amateuristisch te noemen. Ik had de 'specialisten' zelf gevraagd of ze me op dunnevezelneuropathie wilden onderzoeken, omdat ik het gevoel had dat dit de oorzaak was van al mijn symptomen. Bij deze aandoening is een warmte en koude onderzoek heel belangrijk. Dit horen neurologen normaal gesproken te doen met een TDO (temperatuurdrempel-onderzoek), waarbij je blokjes op je been krijgt die langzaam steeds warmer en kouder worden waarbij de patiënt moet aangeven wanneer hij iets wel of niet voelt. Hier zijn waarden aan gekoppeld en als deze afwijken van de norm, kan dit duiden op een probleem van de dunne zenuwvezels. De specialiste deed dit door een lepel warm te maken en op mijn been te plaatsen en vroeg "voelt u dit?" Ja, ik voelde dit wel, maar of iemand anders hetzelfde zou voelen wist ik natuurlijk niet. Dit is toch geen objectieve methode om onderzoek te doen? Ik vond het te gek voor woorden hoe ze hier mee omgingen en me simpelweg afwimpelden. Daarom geef ik patiënten - en ook jou - altijd mee dat je in jezelf moet blijven geloven en je je niet te snel moet laten wegsturen. Jij kent je eigen lijf immers het best. Omdat ik zelf veel kennis heb over het lichaam en ik voelde dat mijn lichaam niet in orde was, wilde ik me er niet bij neerleggen.

Ik heb me door laten sturen naar een neuroloog in Roermond die ervaring heeft met DVN (dunnevezelneuropathie). Uiteindelijk kreeg ik na twee jaar de bevestiging in het Maastricht UMC+ ziekenhuis dat ik het bij het juiste eind had. Het klinkt misschien raar, maar ik was opgelucht dat er een diagnose werd gesteld en ik die bevestiging kreeg. Als je pijnklachten hebt en je weet niet wat de oorzaak is, maakt het je gek. Ik heb twee jaar lang in mezelf geleefd omdat niemand me geloofde. Het vertrouwen in je lijf en de onzekerheid slaan toe. Je brein gaat met je aan de haal en je komt in een neerwaartse spiraal, waar je moeilijk uitkomt. Je hebt pijn, je bent depressief, je gaat minder ondernemen en bewegen en je weet niet meer hoe het verder moet. Al deze factoren bij elkaar hebben invloed op je klachten. De symptomen werden bij mij steeds erger. Ze werden zo erg dat ik elke dag alleen maar op de bank of in bed lag. Van die altijd opgewekte, actieve en enthousiaste kerel was niet veel meer over. Achteraf gezien was het helemaal niet zo raar dat ik fysieke klachten en een spierziekte ontwikkelde. Jarenlang stond mijn lijf in een actiemodus en was ik roofofbouw aan het plegen op mijn lichaam met alle gevolgen van dien.

Als ik terugkijk op deze periode voel ik me vreselijk, maar aan de andere kant heb ik er ook heel veel van geleerd. In mijn leven verliep eigenlijk altijd alles op rolletjes. Ik heb een fijne opvoeding gehad, een lieve vader en moeder en een leuke familie waar ik altijd alles mee kan delen en die altijd voor me klaar stonden wanneer ik hen nodig had. Ik heb genoten van een onbevungen jeugd met leuke vrienden, met wie ik veel op stap ben geweest en waar ik ontzettend van genoten heb. Toen ik 25 werd, heb ik mijn mooie, lieve en leuke vrouw leren kennen, met wie ik nu een prachtige dochter en zoon heb. Vanaf deze periode heb ik een groot bedrijf opgebouwd, voldoende geld verdiend en een prachtig huis gebouwd. Maar ineens was alles anders en had ik al mijn materiële zaken willen inruilen voor een gezond lichaam. Als je gezond bent, heb je heel veel wensen. Maar als je ziek wordt, wens je maar één ding en dat is beter worden.

Als je gezond bent, besef je eigenlijk niet hoe belangrijk en waardevol dit is. Misschien vreemd dat ik dit zeg, maar ik ben nu gelukkiger dan vóór mijn aandoening. Ik geniet meer van de kleine dingen en geef meer aandacht aan de dingen die echt belangrijk voor me zijn.

In de periode dat ik thuis zat, heb ik veel boeken gelezen en me verdiept in het oplossen van pijn. Ik ben fysiotherapeut, maar kennis van pijn had ik niet echt. Ik heb veel documentaires gekeken (tip: 'Heal' en 'All The Rage') en ik ben boeken gaan lezen van wetenschapper L. Moseley en arts Dr. Sarno. Zij zijn experts op het gebied van pijn en geven lezingen over de hele wereld. Hierdoor heb ik inzichten gekregen over pijn, wat die precies inhoudt en wat die met je lijf kan doen. Maar het belangrijkste is, ze hebben me inzicht gegeven in wat je juist níet moet doen. Later vertel ik meer over deze wetenschappers.

'Knowledge is power' ofwel 'kennis is macht'

Ook zag ik een filmpje van een man die honderd meter onder ijs kon zwemmen en een marathon liep op de Noordpool op blote voeten en bij een temperatuur van -16 graden Celsius. Het indrukwekkendste vond ik dat hij met 29 mensen binnen 28 uur de Kilimanjaro beklom. Wetenschappers hadden deze man, Wim Hof, voor gek verklaard en voorspeld dat dit onmogelijk zou zijn, omdat te snel in hoogte klimmen levensgevaarlijk is. Uiteindelijk hebben 22 mensen de top binnen die tijd bereikt. Tot deze groep mensen behoorden zelfs personen die een chronische aandoening hebben. Onderzoekers van de Radboud Universiteit Nijmegen hebben aangetoond dat ademhalingsoefeningen in combinatie met koudetraining je immuunsysteem versterken. Deze activiteiten, onder extreme omstandigheden, waren voor mij een bevestiging dat je lijf een enorm herstellend vermogen heeft en dat wij als mens er veel meer uit kunnen halen dan we zelf denken. Ons brein houdt ons vaak voor de gek, waardoor we onszelf kunnen beperken in sommige opzichten. Daardoor ben ik er ook in gaan geloven dat ik mijn chronische pijn kon verminderen of zelfs

overwinnen.

Uiteindelijk ben ik zelf 'fan' geworden van de Wim Hof-methode, en heb ik een cursus gevolgd. In de cursus kwam de theorie aan bod, leerden we ademhalingsoefeningen en kregen we ervaring met de kou door in een ijsbad te gaan zitten. Sinds een jaar pas ik dagelijks deze technieken toe. Niet alleen heeft het geholpen tegen de pijn, maar ook voor mijn mentale gesteldheid. Ik heb meer rust in mijn lijf en leven, voel me energiever en ben gelukkiger.

Iemand die ik ook heb leren kennen is Timo Hans. Hij is de bedenker van het 6-domeinenmodel en oprichter van Physis. Hij geeft trainingen en lezingen aan specialisten en trainers in heel Nederland. Ook onze collega's van Fysiotherapie4all volgen zijn opleidingen om uiteindelijk diepe impact te kunnen maken op mensen met (chronische) pijnklachten.

Het Domeinenmodel van Timo bestaat uit: het immuunsysteem, slaap, ademhaling, stress, voeding en beweging. Hoe meer problemen mensen hebben in deze domeinen, hoe zwakker hun Physis. Heeft iemand honderd procent Physis, dan is iemand super gezond en fit en heeft hij een enorm zelf herstellend vermogen. Levert iemand op een vlak of een aantal vlakken wat in, dan gaat dat ten koste van het fysieke, met als gevolg onverklaarbare fysieke klachten.

Zijn visie op pijn sluit naadloos aan op die van ons. In dit boek zullen dan ook alle aspecten van het domeinenmodel terugkomen. Als je dit boek uitleest, krijg je inzicht in wat er fysiologisch in je lijf gebeurt wanneer je continu in een 'achtbaan' zit. Mijn lichaam stond ook altijd in de actie-modus en kreeg niet de kans te herstellen. Uiteindelijk kon mijn immuunsysteem het niet meer bijhouden en werd ik ziek. Terwijl ik fysiotherapeut ben en andere mensen help, deed ik het zelf verkeerd. Persoonlijk had ik nooit het gevoel dat ik het te druk had, stress had, te veel deed of te weinig rustte. Ik dacht altijd: ik kan het allemaal wel, ik ben nog jong.

Jarenlang ging dit ook goed, totdat mijn lijf zei: tot hier en niet verder. Wij van Fysiotherapie4all willen je helpen jouw klachten te voorkomen of als je al klachten hebt, te behandelen, zodat deze niet chronisch worden.

Val niet in dezelfde valkuil als ik en doe iets aan je klachten of beter nog: pak de oorzaak aan waardoor jouw klachten zijn ontstaan.

Misschien lees jij dit nu en heb je helemaal geen klachten of misschien herken jij jezelf juist wél in mijn verhaal. Je hebt klachten en slikt medicatie, omdat je toch je dingen wilt blijven doen. Maar diep van binnen weet je dat dit je symptomen alleen tijdelijk oplost en dat uiteindelijk, als je zo doorgaat, de klachten vele malen erger zullen terugkomen.

Veel dingen gaan niet vanzelf. Andere mensen lossen jouw probleem niet op. Zoek het niet alleen maar extern, maar zoek het bij jezelf (intern). Als jij geen actie onderneemt, verandert er niets. En je zult hiervoor soms uit je comfortzone moeten stappen. Neem de regie zelf in handen. De eerste stap die je kunt nemen naar een gezond, fit en pijnvrij lichaam, is dit boek lezen, kennis opdoen en eerlijk naar jezelf zijn.

**“Healing is a matter of time,
but it is sometimes also
a matter of opportunity”**

Hippocrates (c. 460 BC - 377 BC)

**SCAN DE QR-CODE EN BEKIJK
MIJN PERSOONLIJK VERHAAL.**

<https://tinyurl.com/persoonlijk-verhaal>

Scan hier! →



BRIEF VAN PIETER

In de periode dat ik thuis zat, kwam ik in aanraking met Pieter van Schooten. Hij is een bekende tekstschrijver van muziek en heeft zelf veel struggelingen gehad in het verleden. Hij schreef mij een mooie brief, die uiteindelijk heel veel voor me heeft betekend. Vooral als ik hier nu naar terugkijk, heeft hij het eigenlijk al vanaf het begin bij het juiste eind gehad. Ik twijfelde of ik dit moest delen, maar ik vind dat je dit moet lezen omdat ook jij hier je voordeel uit kan halen.

Hey Maikel,

Schrijven is voor mij soms makkelijker dan praten..

Ik leer je pas net een klein beetje kennen, en herken veel van wat je me vertelt en laat zien. Ik wil je heel graag het volgende meegeven...

Met wat ik door schade en schande, door eigen ervaring nu weet, kan ik niet anders dan je proberen in te laten zien dat er iets moet gebeuren. Ik heb ook niet alle antwoorden of wijsheid in pacht, niemand kan je precies zeggen wat je moet doen.. Maar het zou egoïstisch zijn niet met je te delen wat ik inmiddels wel weet uit eigen ervaring. Het lange trage traject van afglijden en je weg omhoog weer vinden, "vallen en weer opstaan", gun ik niemand. Ik hoop je hiermee een klein duwtje in de juiste richting te kunnen geven. Dit verhaal is misschien wat zwaar en soms negatief, maar ik ben juist positief dat het jou gaat lukken, dat jij hieruit gaat komen binnenkort.

Ik weet niet wat voor verschil het had gemaakt, of er iemand überhaupt wel tot me door had kunnen dringen. Maar achteraf weet ik nu, en had ik gehoopt, dat iemand me toch wat vaker een spiegel voor had gehouden.. Me wakker had geschud uit m'n zelf gecreëerde droomwereld

waarin ik me bevond.. Me de waarheid had verteld.. Ik ga je niets vertellen wat jij diep van binnen al niet weet, of wat je nog nooit gehoord of gelezen hebt. Dit is 1 van de moeilijkste dingen, ik ken je pas kort, maar voel dat ik dit moet doen nu.. Wat ik je heel graag wil zeggen:

Je bent niet gek, er is niets mis met jou, integendeel. Zoals ik je nu zie ben je een intelligente jongeman in de bloei van zijn leven, met heel veel talent en capaciteiten om een mooi leven te kunnen leven! Je hebt al iets moois opgebouwd en bereikt waar veel mensen alleen maar van dromen, of een heel leven over doen. Respect! De keerzijde daarvan is nu dat daarmee samenhangt dat je ook veel zaken hebt moeten doen of eigen hebt moeten maken die misschien niet zo goed bij je passen. Die voorheen geen probleem waren, maar die nu na verloop van tijd toch langzaam maar zeker aan je beginnen te knagen.. Zonder dat je hier zelf bewust van bent..

Ik ben ervan overtuigd dat als je deze uitdaging die nu op je pad is gekomen weet te tackelen, je er sterker uitkomt dan ooit en je met deze bagage weer verder kunt komen en ook andere mensen weer verder kunt helpen.

Ik wil je vragen jezelf kwetsbaar op te stellen, en proberen open te staan voor onderstaand verhaal.. Het is juist een kracht, geen zwakte, om verandering in gang te zetten.. Maar zolang je doorgaat op de manier zoals je altijd hebt gedaan, zal er niets veranderen.. En ik denk dat er iets moet gebeuren. Dit gaat niet zomaar vanzelf over.. Sterker nog, wanneer je dit niet serieus neemt wordt het meestal alleen maar sterker en erger..

Ik vroeg, en vraag soms nog steeds te laat om hulp.. Daar heb ik wel het meeste spijt van. Omdat ik mezelf niet begreep dacht ik dat een ander mij ook niet zou kunnen

begrijpen. Ik kon niet eens uitleggen wat er allemaal in me omging, laat staan dat iemand mij dus kon helpen..

Ik ben daardoor veel kostbare tijd verloren die ik niet meer in kan halen, maar die ik achteraf beter had kunnen besteden aan wat echt belangrijk is.. De lange periodes dat ik me klote voelde hadden niet zo lang hoeven te duren, en ik had niet zo diep hoeven te gaan misschien.. Ik ben zo lang blijven hangen, in cirkeltjes blijven draaien, waarbij ik een hele lange tijd geen meter vooruit kwam.. Ik raakte steeds verder verwijderd van alles en iedereen, en dus ook meer en meer van mezelf. Terwijl ik op dat moment niet anders kon. Dacht ik..

Dit is mijn grootste verdriet en angst, dat ik delen kwijt ben van mijn leven, en waarbij ik ook andere mensen om me heen hun kostbare tijd niet optimaal heb in laten vullen.. Dat ik zo vaak in mijn eigen wereld zat en ook mijn familie weinig aan me had.. En ook voor de kinderen te vaak afwezig was en in een droomwereld zat. En de angst blijft dat dit ooit nog een keer gebeurt, ik ben er nog lang niet, maar ik ben nu wel beter voorbereid hierop.. Ik doe er alles aan om dit te voorkomen!

De waarheid, tja, dat is wat jij denkt dat waar is.. Die creëer je zelf in je hoofd.. Je ontwikkelt langzaam maar zeker een zelfbeeld tijdens je leven, wat ook jouw waarheid wordt. Ik ben ervan overtuigd dat elk mens onzeker is, en in zijn hoofd een zelfbeeld ontwikkelt wat dit compenseert, vanuit een stukje zelfbescherming.. Van kleins af aan al ontwikkeld door alles wat er op je pad kwam, door wat jij denkt dat men van jou verwacht, hoe jij denkt dat jij het best door het leven kunt gaan. Maar klopt dit beeld wel? Zijn jouw gedachten en overtuigingen wel waar? Doe je wel wat het beste bij jou past? Wat jou echt gelukkig maakt als mens, los van ego en uiterlijk vertoon voor de

buitenwereld?

Jij moet het doen! Omdat jij dit zelf wilt! Ik zal niet zeggen dat je er zelf niet of nooit uit zal komen, maar ik weet uit eigen ervaring dat ik achteraf gezien eerder aan de bel had moeten trekken en hulp had moeten durven vragen. Dat ik nooit zo diep had hoeven gaan als ik eerder om hulp had durven vragen. En ik weet nu dat om hulp vragen juist niet moeilijk of zwak is, maar juist sterk! Het begint met toegeven dat je het gewoon even niet meer weet, en daar is niets mis mee! Dat je verward bent door alles wat er is gebeurd afgelopen jaren, soms zelf niet weet waar je het zoeken moet.. Dat je voelt dat er iets mis is, iets niet klopt.. Maar wat dan?

Je bent niet de enige, en je bent niet alleen. Dat dacht ik zelf vaak voorheen.. Dat niemand mij begreep, terwijl ik juist zelf degene was die zich afsloot, muren optrok en me steeds meer afzonderde van de rest..

Ik kan de toekomst niet voorspellen, de jouwe al helemaal niet.. Ik weet wel dat je soms geen begin en geen eind kunt zien.. Waar moet je beginnen, en waar gaat het naartoe?

Hoe kom je hier in Godsnaam uit dan? Of: Je bereikt langzaam de bodem over een tijd.. Je glijdt nog verder af.. Raakt nog verder verwijderd van iedereen.. Het geduld van je omgeving raakt op.. Begrijpen je nog minder dan je nu al denkt dat ze doen.. Waardoor het nog lastiger wordt om het licht te blijven zien en uit het dal te klimmen..

Of: Mensen hebben veel geduld met je heb ik geleerd, maar willen wel graag zien dat je er zelf hard aan werkt om te veranderen, om te leren. Dat je alle hulp aanpakt die voorhanden is.

Ik denk dat je een cirkel moet doorbreken. Als je zo doorgaat zoals het de afgelopen jaren is gegaan, en zeker het afgelopen half jaar, drijf je voor mijn gevoel alleen maar verder af, en wordt het alleen maar moeilijker om eruit te komen.. Met het risico dat het echt mis gaat en in elk geval niet zo eindigt zoals jij wilt.. Er moet iets veranderen in jouw manier van denken. Je gedachtenstroom kun je gelukkig herprogrammeren. Dit begint bij de stap te zetten om hulp te vragen. En je hoeft dit niet alleen te doen! Zelf alle antwoorden te vinden. Maar probeer de volgende stap te nemen. Ik heb zelf ondervonden dat er niemand is die je niet wil helpen als jij om hulp vraagt! En onderschat niemand.. Daar had ik zelf een handje van, om snel te denken dat iemand mij niet kon helpen omdat ik "mezelf hoger inschatte dan diegene".. Arrogant was ik.. Veel mensen hebben mij verbaasd met hun wijsheden en kijk op dingen, juist van wie je het totaal niet verwacht.. Maar zolang ik niets van mezelf liet zien kwam ik daar nooit achter..

Er verandert direct een heleboel wanneer je deze keus voor jezelf zult gaan maken. Dat het hoe dan ook veel tijd gaat kosten is waar. Maar dat je een andere weg bewandelt vanaf het moment dat je deze keuze maakt voor jezelf, zul je snel merken. De weg weer omhoog!

Ik ben geen dokter, en wat er nu lichamelijk speelt weet ik niet. Dat je klachten en pijn hebt is overduidelijk natuurlijk! Maar wat ik wel zie en merk aan je, is dat er veel angsten en negatieve gedachten zijn.. psychische klachten dus, om het beestje maar bij de naam te noemen.. En dat je deze, los van de fysieke klachten, zeker ook moet gaan aanpakken. Ik zou niet wachten op het moment dat de lichamelijk klachten weg zijn, maar juist nu om je weerbaarder te maken actie te ondernemen. Ik weet net als jij dat lichaam en geest sterk verbonden zijn, en dat

wanneer de geest voelt dat je niet lekker bezig bent, deze altijd via het lichaam "verborgen" signalen geeft dat er wat moet gebeuren en veranderen! Hoe het ook zij, je hebt afgelopen jaren spanning en angsten opgebouwd in je hoofd en deze moeten er zo snel mogelijk uit. De term hiervoor is "ANXIETY". Een bekende Nederlandse DJ had dit ook, en ik ken meer mensen helaas.. Het komt vaak voor en dit kun je alleen aanpakken door body-mind reset technieken toe te passen.

Het is een sluipmoordenaar.. welke langzaam maar zeker steeds verder in je systeem en manier van denken sluipt.. Ik denk dat dat de afgelopen jaren zoals je zelf aangaf onbewust erin is geslopen.. Als je 'm de kop niet indrukt "en verslaat" zal 't in de meeste gevallen erger worden omdat het zichzelf blijft voeden..

Dus welk traject je ook ingaat om je lichamelijke klachten te behandelen, doordat je hier al jaren mee loopt heb je een manier van denken, een gedachten-patroon ontwikkeld dat niet constructief is.. Eerder destructief.. Geconditioneerd gedrag.. Dat is er langzaam ingeslopen, maar dit kan er ook langzaam weer uit. Wat ik probeer te zeggen: Al los je jouw lichamelijke klachten op, deze manier van denken zal altijd op de achtergrond blijven spelen in je hoofd. En ik denk dus dat je echt beide zaken, lichamelijk en psychisch, nu aan zou moeten pakken. Alleen dan kom je er nog sterker uit dan je hiervoor al was. Heb je bagage bij je voor de rest van je leven. Wanneer het in de toekomst weer even minder gaat leer je dit eerder te signaleren en zelf in te grijpen. Want dit zal ongetwijfeld een ding blijven wat nooit helemaal weg gaat, maar waar je wel prima mee verder kunt.. En je leven zelfs zal gaan verrijken.. Al lijkt dat nu nog ver weg!

Dit wil je misschien niet horen, maar ik zou echt op korte termijn een specialist raadplegen en de hulpvraag neerleggen om met een body en mind behandeling aan de slag te gaan. Iemand bij wie je regelmatig leeg kunt lopen, er op een gezonde afstand samen met jou naar kijkt, en je kan leren anders naar zaken te kijken.. Nog meer inzicht te krijgen in jezelf.. Laag voor laag afpellen om bij de kern te komen, en jezelf daarna weer op te bouwen met alleen de sterke stenen! En weer een gezond basis fundament te krijgen om met vertrouwen de toekomst in te gaan.

Ik denk dat je dit jezelf verplicht bent en iedereen om jou heen, een groot plezier mee doet.. Je kunt dit niet alleen oplossen is mijn ervaring..

Je omgeving begrijpt je nu even niet, herkennen niet de Maikel die ze hiervoor kenden. Weten niet hoe ze op je moeten reageren, en hoe langer het nu al duurt, hoe minder ze lijken te kunnen doen.. Wat niet wil zeggen dat ze niet om je geven of niet meer van je houden.. Maar je bent misschien gewoon even niet bereikbaar voor sommigen.. Ook dat zal snel veranderen als jij met jezelf aan de slag gaat. Dingen die je niet meer leuk vond beginnen weer je interesse te wekken. Je gaat weer leuke dingen in het vooruitzicht plannen om naar toe te leven. Ik weet nog het moment dat ik echt besepte dat er opeens iets wezenlijks veranderd was, en echt alles ineens anders leek voor mijn gevoel. Je gaat alles nog een keer op de weegschaal leggen en afwegen of het bij je past, of het je wat brengt, of je er gelukkig van wordt.. Er zullen mensen afvallen, er zullen mensen bijkomen.. Maar de mensen die blijven zullen meer waarde krijgen dan voorheen. En geloof me, je zult ook nieuwe dingen ontdekken die beter bij je passen dan je ooit in de gaten had..

Doe het op de eerste plaats voor jezelf Maikel. Je bent het waard! Je hebt zoveel potentie en alles in je voor een mooi leven. Maar ook voor Anke en je kinderen.. Zij verdienen het dat jij weer de man en papa wordt die je echt bent. Jullie gaan hier samen sterker uit komen als dit dadelijk weer achter de rug is. En dan hebben jullie nog zeeën van tijd voor de boeg om alle dromen waar te maken en eindelijk weer te genieten van elkaar en de mooie dingen die op je pad gaan komen en die je nog gaat bereiken. Dan sta je er over een half jaar heel anders voor! Laat staan over een paar jaar..

Denk er even over na, laat het maar eens bezinken.. Maar wacht niet te lang om stappen te maken, tijd is kostbaar!

Ik wens je veel wijsheid en een mooie nieuwe start, op naar Maikel 2.0!

Mijn deur staat altijd open. Zet 'm op, succes!



Soms is het gewoon heel moeilijk om eerlijk en oprecht naar jezelf te kijken. Je zit zo vastgeroest in bepaalde patronen en denkwijzen dat je het zelf ook niet helemaal ziet. Als ik nu terugkijk naar die zwarte periode en ik lees deze brief, dan snap ik nu pas de boodschap van zijn verhaal. Ik herken mezelf hierin, alleen toen zag ik het niet.

Wanneer je open staat voor een andere kijk op je klachten en je wilt er honderd procent voor gaan, dan is er in de meeste gevallen heel veel winst te behalen. Wat voor doel je ook hebt, er is veel meer mogelijk dan je denkt! Ook al heb je chronische pijnklachten en zeggen 'specialisten' dat ze niks meer voor je kunnen betekenen.



INLEIDING

WAT KUN JE VAN DIT BOEK VERWACHTEN?

In dit boek zijn de onderwerpen 'stress' en het 'autonome zenuwstelsel' de rode draad. Ja, je leest het goed: stress. Stress is iets anders dan je waarschijnlijk denkt. Daarom hoop ik dat je dit boek helemaal uitleest. Ik ga het je allemaal uitleggen en ben ervan overtuigd dat dan alle puzzelstukjes in elkaar vallen. Sommige onderwerpen komen vaker terug. Enerzijds om het zo begrijpelijk mogelijk te maken, anderzijds omdat sommige onderwerpen nu eenmaal van essentieel belang zijn voor het voorkomen of behandelen van pijn.

Heb jij het tegenwoordig ook, net als bijna iedereen, altijd druk? De meeste mensen zijn onderhevig aan veel prikkels en bewegen te weinig. Dit komt met name door de huidige maatschappij en hoe wij als individu hierin functioneren. Wanneer de prikkels te sterk worden of te vaak voorkomen, raakt je lichaam uit balans. Dit noemen we 'homeostase verstoring'. Uiteindelijk kan dit voor een onder- of overbelasting zorgen, zowel fysiek als mentaal. Vaak is te veel stress op het lichaam de grootste boosdoener. Nu denk je misschien: stress? Daar heb ik helemaal geen last van. Ik voel helemaal geen stress. Stress is niet altijd verkeerd, integendeel. Ieder organisme is onderhevig aan stress en heeft dat nodig om te overleven. Alleen een te veel aan stress kan voor problemen zorgen.

Onze levensstijl en de mate waarin wij met (te veel) stress omgaan, heeft een grote invloed op de mentale en fysieke gezondheid. Dit weerspiegelt onze 'algemene gezondheid', dus hoe we ons voelen en of we gezond of ziek zijn. De onderstaande drie factoren hebben een grote invloed op onze algemene gezondheid en hier ga ik in dit boek dieper op in.

1. FYSIEK

Met 'fysiek' bedoelen we de lichamelijke gesteldheid. Ofwel: onze spieren, botten, pezen, bloedvaten, hersenen, zenuwstelsel etc. Onderwerpen als uithoudingsvermogen, krachttraining, belasting en belastbaarheid zijn essentieel voor je lijf. Wanneer we pijnklachten willen voorkomen of verhelpen, moeten we ons fysiek goed blijven belasten. Bewegen of sporten is hierbij simpelweg het enige advies.



2. INTERN MILIEU

Hiermee bedoelen we alles wat te maken heeft met interne processen die in ons lichaam plaatsvinden. Voorbeelden hiervan zijn: het immuunsysteem, lichaamsevenwicht (homeostase), ademhaling (zuurstof), stofwisseling, bloedsomloop, fysiologie van bindweefselherstel, voeding en hormoonhuishouding.



3. BREIN

Ons brein is eigenlijk als de software van een computer. Vanuit de verschillende delen van het brein wordt alles aangestuurd. Denk hierbij aan gedachten, gevoelens, pijn, idealen, (onderdrukte) emoties, principes, coördinatie en tastzin. Het brein is misschien wel het meest onderschatte onderdeel van het lichaam. Ook hier moeten we dus goed voor zorgen.



Deze factoren staan tevens centraal in de visie van Fysiotherapie4all (zie infographic hiernaast) en we nemen ze dan ook altijd mee in het onderzoek en de behandeling. Wij zijn ervan overtuigd dat de oorzaak van alle klachten te herleiden is naar één of meerdere van deze factoren en dat de klachten vrijwel altijd te verhelpen of te voorkomen zijn.

“Ons motto: er is meer mogelijk dan je denkt en voor ieder probleem bestaat een oplossing.”

De bovenstaande factoren beïnvloed je voor een groot deel zelf. Een fit gevoel, geen pijntjes ervaren, een stralend uiterlijk en lekker in je vel zitten: het begint allemaal met een gezond lichaam en een mentale constitutie die in balans zijn. Hiermee bedoelen we je organen en de verschillende systemen waarmee jij als mens functioneert. Je lichamelijke gesteldheid is het fundament voor ‘succes’. Vergelijk het met de fundering van een huis. In onze drukke en vaak zeer hectische maatschappij, waarin we steeds meer moeten in steeds minder tijd, schieten evenwichtige voeding, voldoende nachtrust, ontspanning en lichaamsbeweging er soms bij in.

Wanneer we dieper de fysiologie ingaan kunnen we onze visie op pijn onderbouwen middels de uitleg over het autonome zenuwstelsel. Alle tips en technieken die we je geven om (chronische) pijnklachten op te lossen, hebben allemaal invloed op het autonome zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel is de oorsprong van bijna alle fysieke pijnklachten. Vooral mensen met chronische pijn of die vaak recidiverende pijnklachten ervaren, hebben een verstoring van dit zenuwstelsel. Bestudeer het principe van het autonome zenuwstelsel en zorg dat je het begrijpt. Bij deze dus alvast een tip; ga hier wat mee doen.

Hierover later meer.

HOE ONTSTAAN KLACHTEN?

⟨ FYSIEK ⟩



TIP
“Beweeg elke dag 30 minuten”

houding en beweging
spieren
pezen
hersenen
zenuwstelsel
organen

PIJN



⟨ INTERN MILIEU ⟩

voeding
stofwisseling
fysiologie
hormonen
homeostase
zuurstof



TIP
“Eet voldoende groente en fruit”

⟨ BREIN ⟩



TIP
“Neem voldoende pauzes tussen je werk door”

stress
gevoelens
gedachten
idealen
overtuigingen
principes

**Wij begeleiden je in
jouw herstel.**





HOOFDSTUK 1

Wat is pijn precies?

Als eerste wil ik je uitleggen wat pijn is en waar het voor bedoeld is. We weten allemaal dat pijn een belangrijke functie heeft. Eigenlijk is het een positief signaal van het lichaam, omdat het ons waarschuwt wanneer er iets mis is zodat je voorzichtiger bent met het lichaamsdeel waar je last van hebt. Een mooi voorbeeld is als je je enkel verstuikt. De enkelbanden zijn beschadigd en moeten herstellen. De pijn zorgt ervoor dat we de beschadigde structuren ontlasten om zo te zorgen dat ze kunnen herstellen. De pijn is in het begin heftig, maar naarmate de aandoening verder herstelt, neemt de pijn langzaam af. Het is dus een belangrijk signaal dat we niet moeten negeren.

Veel mensen hebben last van chronische pijn. Dit is een moeilijker probleem, omdat er geen duidelijke schade meer is. De pijn is continu aanwezig en meestal lastig te beheersen. Soms neemt hij wat af, blijft gelijk of breidt zich langzaam uit. We zien vaak dat het zenuwstelsel steeds gevoeliger wordt en dat kleine verwondingen of lichte aanrakingen voor meer pijn zorgen. Bij acute pijn is er een aanwijsbare oorzaak: beschadiging. Bij chronische pijn is het de pijn zelf die ons systeem prikkels blijft geven waardoor we pijn blijven voelen.

De pijn neemt steeds meer de overhand. Hoe kan dit? Ons brein bepaalt hoeveel pijn we ervaren. Iedereen ervaart pijn ook anders. Als twee personen exact op dezelfde manier hun enkel zouden verzwikken, dan kan de ene persoon een veel hogere pijnscore aangeven dan de andere. Dit is interessant, want dit zou toch helemaal niet moeten kunnen? Het lijkt erop dat wanneer we meer gespannen zijn of stress hebben, ons brein te actief is en gevoeliger staat afgesteld. Je kunt het vergelijken met een gitaar. Wanneer de snaren heel strak zijn afgesteld, is de gitaar gevoeliger om te bespelen. Wanneer je er een steentje op zou laten vallen, springt dat verder weg dan wanneer de snaren minder strak staan. Logisch, toch?

FYSIOLOGIE VAN PIJN

Ik wil je even meenemen in de fysiologie van pijn. Ondanks dat ik zelf fysiotherapeut ben, wist ik een aantal jaar geleden heel weinig van pijn. Als we naar de evolutie en biologie van pijn kijken, dan is pijn puur een beschermingsmechanisme. Het brein beschermt je tegen onveilige situaties. Dit komt omdat we ons lijf natuurlijk geen schade willen toebrengen. De pijn kun je vergelijken met het afgaan van een alarmbel; we worden alert en worden meer beschermd om schade te voorkomen. Pijn is dus puur bedoeld om aandacht te trekken. Daarom moet pijn ook 'echt' pijn doen, omdat het anders geen functie heeft.

Als we de visies op pijn gaan vergelijken tussen vroeger en nu, dan hadden we vroeger het biomedisch model en nu het bio-psykosociaal model. Biomedisch wil zeggen dat we gaan kijken of er een lichamelijke oorzaak kan worden gevonden voor jouw pijn. Een mooi voorbeeld: je hebt pijn in je rug en je laat je onderzoeken door een neuroloog middels een MRI-scan. Stel dat de neuroloog een afwijking vindt, bijvoorbeeld een Hernia (HNP), dan koppelen we deze afwijking aan de pijnklachten. We maken hier eigenlijk een scheiding tussen lichaam en geest. Dus als we pijn hebben zou er een lichamelijke oorzaak moeten zijn. De enigste optie voor behandeling is een medische interventie.

Sinds ik zelf ervaring heb met pijn, kijk ik meer naar het bio-psykosociaal model. Hierbij is pijn een complex proces, waarbij niet alleen lichamelijke en psychische factoren een rol spelen maar ook persoonskenmerken zoals zorgzaamheid, pessimisme, perfectionisme, de beste willen zijn. Daarnaast zijn er externe factoren als relaties, opvoeding en gezinssituatie.

VROEGER EN NU...

De benadering van pijn is in de afgelopen jaren verder ontwikkeld. Vroeger kregen mensen vaak een spalk om pijn te verlichten. We gaven dus input aan het been door rust. Of mensen kregen vaak het advies: 'houd maar 3 weken rust, leg je been omhoog en dan gaat het vanzelf over'. Tegenwoordig gaan we heel anders om met pijn.

Nu zeggen we dat het adviseren van een spalk een bevestiging is van de pijn en het dus ook bijdraagt aan de pijn. Dit is een input aan het brein. Vooral bij chronische pijn is pijnloos alarm en dysfunctioneel, waardoor je juist moet blijven bewegen. We geven dus tegenwoordig juist input aan het been door te bewegen.

JE BREIN BESCHERMT...

In ons lijf hebben we ontvangers. Een ontvanger stuurt de prikkel via bedrading naar het ruggenmerg en vanuit hier wordt het doorgeschakeld naar ons brein. Stel we hebben een sneetje in onze vinger; de prikkel wordt gestuurd via de bedrading naar het ruggenmerg en gaat vervolgens naar het brein. Je brein gaat de prikkel analyseren en vraagt zich af of er gevaar is.

Moeten de alarmbellen afgaan of niet? Vanuit het brein wordt de boodschap teruggebracht naar de ontvangers en die registreren uiteindelijk of er wel of geen sprake is van pijn.

Wat belangrijk is om te weten is dat we bepaalde ontvangers hebben voor druk, temperatuur en chemische stoffen. Er zijn dus géén ontvangers voor pijn, noch specifieke banen die voor pijn zorgen.

Voorbeeld:

Misschien herken je het wel: je bent aan het koken, let heel even niet op en raakt per ongeluk die hete kookpit aan. Vaak trek je dan heel snel terug en zeg je "au". Echter, wanneer je reëel naar de pijn kijkt, valt de pijn eigenlijk wel mee of is er helemaal geen pijn. Je brein heeft je dus beschermd voor schade. Hij merkt gevaar op, mogelijk uit ervaringen uit het verleden, en je trekt daarom je hand terug. Je hebt dus geen weefselschade en tóch heb je even een pijnlijk gevoel gehad. Uiteindelijk heeft jouw brein (meer) schade voorkomen. Als je brein dit niet zou doen, zou je wél een grote blaas hebben gehad of misschien nog erger. Dit is hoe het mechanisme van het brein werkt.

Synapsen & schakelstations

De synapsen zijn de schakels in het ruggenmerg. Hier vindt de overdracht van informatie plaats. Het zijn de boodschappers die de informatie doorgeven vanuit de weefsels.

H1. Wat is pijn precies?

Bij het doorgeven van de informatie vanuit de synapsen komen veel verschillende stoffen kijken, zoals chemische stoffen die de prikkels versterken, maar ook pijn dempende stoffen, zoals het hormoon endorfine. Die synapsen zijn belangrijke schakelstations om pijn te verminderen of te versterken. Hier kunnen we zelf invloed op uitoefenen.

Je hersenen

De prikkels komen dus binnen vanuit de weefsels, via het ruggenmerg en vervolgens worden zij doorgestuurd naar de hersenen. Je hersenen bepalen uiteindelijk of iets pijn doet of juist niet. Je hersenen kunnen echter ook de verkeerde conclusie trekken. Een mooi voorbeeld is wanneer mensen last hebben van Fantoompijn. Iemand heeft bijvoorbeeld geen onderbeen meer maar voelt toch pijn in dat been. Hoe kun je dit verklaren? Is er sprake van weefselschade?

Er is een onderzoek gedaan waarbij een grote groep mensen hun handen zo lang mogelijk in koud water moest houden. De ene helft van de groep moest tijdens de opdracht naar een rood lichtje kijken, terwijl de andere helft werd gevraagd naar een groen lichtje te kijken. Het resultaat was dat de mensen die naar het groene lichtje keken, het aantoonbaar veel langer konden volhouden. Hieruit blijkt weer dat je brein voor een groot deel bepaalt óf en hoeveel pijn je ervaart. Zo zie je maar dat je brein jou ontzettend voor de gek kan houden en dat er daarom in het brein veel winst is te behalen.

Bij acute pijn (weefselschade), heb je dus pijn door de weefselschade. Wanneer die pijn heel lang aanhoudt en er ontstaat chronische pijn, dan kan jouw brein dus verkeerde conclusies trekken. De meeste mensen die ik in de praktijk zie met chronische pijn, zijn alleen maar op zoek naar bevestiging dat er ergens iets 'kapot' moet zijn. Zij gaan dus naar specialisten en krijgen allerlei onderzoeken, maar vaak zonder resultaat.

Óf er wordt misschien wel iets gevonden (bijvoorbeeld artrose, of hernia), maar dan blijkt dit helemaal niet de oorzaak van de pijn. Ik snap dat dit gebeurt, ik deed dit immers zelf vroeger ook, maar ik wil je behoeden voor alle negatieve energie. Neem het verhaal daarom van me aan en neem de regie zelf in handen.

Dus wat kunnen we zeggen over pijn...

- Pijn is een 'normale' beschermingsreactie op iets wat als gevaarlijk of bedreigend wordt ervaren;
- Het wel of niet ontstaan van pijn wordt bepaald door de hersenen;
- Als je in gevaar bent, moet er actie worden ondernomen om aan het gevaar te ontkomen;
- Andere beschermingsmechanismen die bij gevaar actief kunnen worden zijn het stress- en/of het afweersysteem;
- Als er pijn is dan is er sprake van een 'onveilige' situatie en is er bescherming nodig.

Andere belangrijke uitspraken over pijn die je moet weten:

- Pijn voel je altijd in je lichaam;
- Pijn wordt gemaakt in je hersenen;
- Pijn is altijd echt, dus ik neem jouw pijn heel serieus.

Misschien vraag je je af waarom je pijn steeds erger wordt? Dat komt voornamelijk doordat het zenuwstelsel meer wil gaan beschermen, naarmate de pijn langer duurt. Meer bescherming leidt tot meer pijn en minder bescherming zorgt voor minder pijn. Logisch toch? Wanneer er meer bescherming optreedt, gaan er meer gebieden in je brein meedoen.

Dit noemen we centrale sensitatie (hier later meer over). Uiteindelijk wordt je zenuwstelsel steeds gevoeliger voor prikkels, met meer pijn tot gevolg.

Deze theorie is gebaseerd op (studies/onderzoek door) wetenschapper L. Moseley. Verderop in het boek hier meer over.

WAAR HET TOCH VAAK MIS GAAT

Waar het vaak mis gaat, als we het hebben over (chronische) pijn, is dat we altijd op zoek zijn naar een fysieke oorzaak van de klacht. Met fysiek bedoel ik dat we iets in ons lichaam moeten kunnen vinden, zodat we de oorzaak van de pijn kunnen verklaren. Hierdoor komen patiënten bij artsen of specialisten (misschien herken jij jezelf hier wel in) en die zeggen bijvoorbeeld: "Ik zie het al, je pijn komt door een hernia". Dit kan juist averechts werken omdat je brein de koppeling gaat maken tussen de hernia en de pijn. Hierdoor gaat je brein je lichaam nog meer beschermen waardoor je juist meer pijn gaat krijgen. Of ze zeggen: "lichamelijk vinden we niets, dus het zit tussen je oren". De meeste mensen zijn hierdoor teleurgesteld en raken nog verder verwijderd van hun herstel. Dit is mede de verantwoordelijkheid van de specialist. Die legt het niet goed uit. Er zit namelijk wel een kern van waarheid in, maar het wil niet zeggen dat er niks aan jouw (chronische) pijnklachten gedaan kan worden. Door dit soort uitspraken krijg je echter wel het idee dat er getwijfeld wordt aan de echtheid van jouw pijn(klachten). Maar ik zeg nu: "jouw pijn is echt en ik neem dit heel serieus. Alleen zal jij wel anders naar jouw pijn moeten gaan kijken". We moeten dualistisch gaan denken. Lichaam en geest moeten we dus samen gaan zien, omdat je hersenen ook een onderdeel van jouw lichaam zijn.



WAT GEEFT INVLOED OP PIJN?

Wanneer we dus echt invloed willen uitoefenen op de pijn zullen we deze anders moeten benaderen, maar ook de verschillende factoren aanpakken die invloed hebben op pijn, zoals:

- Zelfinzicht
- Gedachten & overtuigingen
- Persoonskenmerken, relaties & omgeving

- Stress & (onderdrukte) emoties
- Beweging
- Ademhaling
- Immuunsysteem
- Slaap
- Voeding

In de Pijn Reset Methode ga ik dieper in op deze factoren.



H1. Wat is pijn precies?

Wanneer ons brein iets dreigends meemaakt, zoals langdurige stress op het werk of in de relatie, een sterfgeval in de familie, een ingrijpende ziekte of andere stressprikkelers dan komt ons lichaam in een staat van alertheid. Onze 'snaren' worden strakker gespannen en we worden gevoeliger voor prikkels. De zenuwen geven de prikkels frequenter en harder door. Bewegingen of aanrakingen die je normaal niet zou voelen, zijn nu vervelend of zelfs pijnlijk.

Even een korte uitleg wat er fysiologisch gezien bij pijn gebeurt. Belasting op je lichaam noemen we ook wel stressbelasting. Deze stress kan zowel fysiek als mentaal zijn en daardoor kunnen we ook zowel fysiek als mentaal meer pijn of klachten ontwikkelen. Stress heeft te maken met de 'fight or flight response', oftewel de 'vecht-of-vluchtreactie'. Dit is een natuurlijke en normale reactie van het lichaam, waarbij stresshormonen vrijkomen. Het eerste hormoon is adrenaline. Hierdoor gaat je hart sneller kloppen en je bloed sneller stromen. Daarnaast komt een ander hormoon vrij, namelijk cortisol. Dit hormoon zorgt ervoor dat je bloedsuiker stijgt en er meer brandstof vrijkomt voor je spieren. Zo worden je spieren zo goed mogelijk doorbloed en voorbereid om in actie te komen. Als deze reactie van korte duur is, is er niks aan de hand. Wanneer dit te lang aanhoudt en er niet voldoende herstel kan optreden, staan je zenuwen en spieren te lang aangespannen. We krijgen spierstijfheid, spierpijn, hoofdpijn. Je kunt ook last van je organen krijgen zoals een prikkelbare darm (prikkelbare darm syndroom), maagklachten of hartkloppingen. Misschien herkenbaar? Je zenuwstelsel is gevoeliger dus er ontstaat meer pijn waardoor je fysieke klachten ontwikkelt. Uiteindelijk komt je brein ook niet tot rust wat kan leiden tot overspannenheid, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, burn-out, depressies, slecht slapen, angststoornissen en vermoeidheid.

Wanneer je elke dag pijn hebt, gaat je brein dit ook steeds meer als 'normaal' ervaren en zich hier ook naar vormen. We zien dat mensen door de pijn ook steeds minder gaan doen en bijvoorbeeld stoppen met sporten, uit angst voor een verergering van de pijn en simpelweg omdat pijn natuurlijk niet prettig is.

Dit heeft uiteindelijk weer consequenties voor alle andere structuren van het lichaam. Wat misschien wel het grootste probleem is, is dat mensen negatief worden. Je raakt gefrustreerd en bent de hele dag bezig om de pijn maar weg te krijgen.

**'Waarom heb ik dit nu weer?
Ik kan toch niet heel mijn leven
met pijn blijven lopen!'**

Hoe langer de pijn blijft aanhouden, hoe onzekerder mensen worden over hun lichaam. Je bent bang dat de pijn nooit meer weggaat en je gaat er alles aan doen om hem weg te krijgen. Of het hier beter van wordt, is maar de vraag. Mensen blijven zoeken en gaan van arts naar arts, zonder dat het iets oplevert. Misschien heb je al eens te horen gekregen: 'het zit tussen je oren'. Letterlijk gezien zit het ook tussen je oren, omdat pijn geregeld wordt vanuit je brein. Kunnen we dan eigenlijk niet beter daar de oplossing zoeken? Klinkt wel logisch, toch?

Ja, ook ik heb vele artsen bezocht vanwege mijn pijnklachten. Vaak tegen beter weten in en zonder resultaat. Maar er bestaat zeker wel een behandeling of oplossing om jouw pijnklachten te verminderen of op te lossen. Je moet er wel voor openstaan om anders naar pijn te gaan kijken, willen leren begrijpen wat pijn is en er op een andere manier mee omgaan.

Aan het einde van dit boek vertel ik mijn persoonlijke aanpak en leg ik je uit hoe ik een andere weg ben ingeslagen om mijn pijn te behandelen, wat uiteindelijk veel resultaat heeft opgeleverd. Door anders met pijn om te gaan ervaar ik minder pijn en ben ik gelukkiger.

Uit onderzoek is gebleken dat het zenuwstelsel geen vastgesteld systeem is dat niet meer kan veranderen. Het zenuwstelsel is plastisch en dat wil zeggen dat het zich gedurende ons leven kan aanpassen. Deze aanpassingen hangen samen met onze ervaringen, leermomenten en hoe wij er zelf mee omgaan. Hierdoor ontstaan er nieuwe verbindingen in onze hersenen of worden er andere gebieden ingezet.

H1. Wat is pijn precies?

Zo zijn er bijvoorbeeld andere gebieden in de hersenen actief wanneer we iets nieuws leren dan wanneer we het geleerde automatisch uitvoeren. Zo werkt het ook bij pijn. Een pijnprikkel wordt in een ander gebied verwerkt dan chronische pijn. En hoe langer de pijn aanhoudt zoveel te meer systemen erbij betrokken raken. Dus uiteindelijk wordt niet alleen het brein overgevoelig voor prikkels, maar heel het traject dat de prikkel aflegt in het zenuwstelsel. De verbindingen tussen zenuwcellen worden steeds meer gestimuleerd, waardoor ze steeds gevoeliger worden. Uiteindelijk kunnen er steeds meer zenuwcellen bij het netwerk betrokken raken, waardoor je pijn op een andere plek kunt voelen dan waar je het eerst voelde. Dit bevestigt dat het zenuwstelsel, ofwel het pijnsysteem, te beïnvloeden is.

Hoe ben ik tot een ander inzicht gekomen? Tijdens de opleiding fysiotherapie en mijn stages heb ik geleerd dat pijn optreedt als er iets beschadigd is. Dit kan onder andere structurele schade, ontsteking, disfuncties of defecte biomechanica zijn. Ik kwam er echter achter dat beschadigde structuren niet noodzakelijk veroorzakers zijn van pijn. Dit inzicht bood me een opening om te zoeken naar andere factoren die pijn kunnen beïnvloeden en zelfs pijn kunnen veroorzaken. Factoren zoals overtuigingen over ziekten, catastroferen, negatieve gedachten, depressie, onderdrukte emoties, geschiedenis en ervaringen uit het verleden. Dit was een heel uitdagend proces, dat zorgde voor veel twijfel bij mijn werk als fysiotherapeut. Ik was soms onzeker over wat ik deed en ik voelde me daardoor een slechte fysiotherapeut. Maar toen ik zelf een aandoening kreeg, die veel pijnklachten met zich meebracht, ben ik anders naar pijn gaan kijken. Hierdoor kan ik veel mensen met chronische pijn helpen en de resultaten zijn soms verbluffend. Het verbeteren van de soft skills, dat wil zeggen communicatie, uitleg en voorlichting, is veel belangrijker voor me geworden.

Het is soms goed om uit je comfortzone te komen en iets nieuws te proberen. Dit brengt je tot andere inzichten en uiteindelijk tot een andere praktijkvoering. Probeer dus niet bang te zijn voor pijn en zoek andere factoren om die pijn te kunnen beïnvloeden.

1.1 WETENSCHAPPER DR. L. MOSELEY

Ik heb afgelopen jaren veel geleerd van L. Moseley, een Australische wetenschapper en pijnspecialist. Hij geeft wereldwijd lezingen en veel revalidatiecentra gebruiken zijn methoden om mensen te helpen met (chronische) pijn. Wat Moseley over pijn zegt:

- Wanneer je pijn hebt, is je 'pijnstelsel' te beschermend.
- Pijn wordt niet veroorzaakt door beschadigd weefsel, maar door je brein.
- Pijn zegt niets over de staat van beschadigd weefsel.
- Je kunt pijn en weefselschade dus slecht relateren aan elkaar.

Dit is misschien moeilijk te geloven, maar pijn zegt niets over de staat van beschadiging van je weefsel. Pijn is altijd alleen een beschermer van weefsel. Voorbeeld: een sporter heeft een enkelbandletsel. Bij een verzwikking van een enkelband zijn je enkelbanden beschadigd en het herstel hiervan duurt ongeveer zes weken. De pijn is bij de meeste mensen binnen twee weken compleet weg, terwijl het weefsel nog niet is hersteld. Dit geeft aan dat pijn niets te maken heeft met weefselschade.

Ons brein bepaalt dus eigenlijk hoeveel pijn we ervaren.

Voorbeeld: de vingers aan de linkerhand van een violist zijn pijnlijker dan die van zijn rechterhand. Dit komt doordat zijn linkerhand belangrijk is en hij deze meer beschermt. De vingers van de linkerhand zijn gevoeliger voor stimulatie dan de vingers van zijn rechterhand. Je brein zegt eigenlijk dat de belangrijkste hand meer beschermd moet worden.

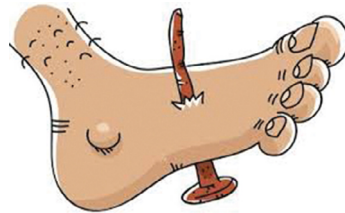


Een ander voorbeeld laat deze tabel zien die gerelateerd is aan een onderzoek bij personen die geen rugklachten hadden, maar bij wie wel op MRI-beelden verschillende rugproblemen te zien waren. Neem bijvoorbeeld de uitstulpende tussenwervelschijf (Disk bulge). Vijftig procent van de veertigers heeft een bulging disk, maar heeft geen klachten.

H1. Wat is pijn precies?

Imaging Finding	Age (yr)						
	20	30	40	50	60	70	80
Disk degeneration	37%	52%	68%	80%	88%	93%	96%
Disk signal loss	17%	33%	54%	73%	86%	94%	97%
Disk height loss	24%	34%	45%	56%	67%	76%	84%
Disk bulge	30%	40%	50%	60%	69%	77%	84%
Disk protrusion	29%	31%	33%	36%	38%	40%	43%
Annular fissure	19%	20%	22%	23%	25%	27%	29%
Facet degeneration	4%	9%	18%	32%	50%	69%	83%
Spondylolisthesis	3%	5%	8%	14%	23%	35%	50%

Tot slot de afbeelding rechts: deze hoort bij een medisch verhaal uit Engeland. Een bouwvakker was in een spijker getrapt. De kleinste beweging van de spijker was al erg pijnlijk. Hij was verdoofd met fentanyl en midazolam (zware pijnmedicatie).

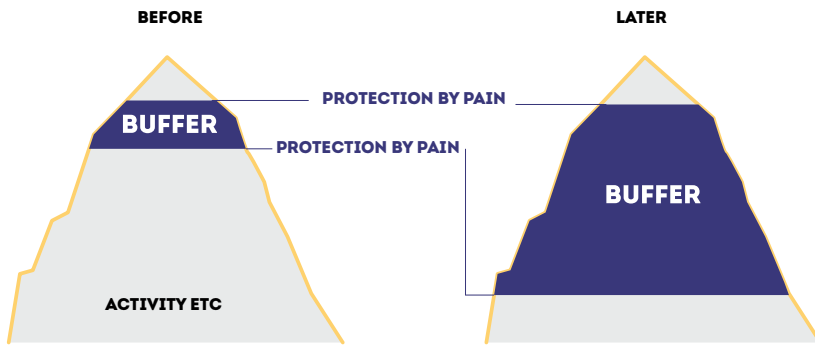


Toen ze de schoen uitdeden, zagen ze dat de spijker niet in zijn teen zat maar tussen twee tenen in. Er was dus geen schade aan het weefsel. Zijn pijn was wel echt, maar er was geen schade. Hoe is dit verklaren?

Zoals je op de afbeelding op de volgende pagina ziet, hebben we allemaal een buffer voordat we echt schade aan weefsel aanrichten.

Hoe langer de pijn aanhoudt des te groter deze buffer wordt. Deze buffer wordt groter, omdat ons zenuwstelsel en ons immuunsysteem zich aanpassen. Het brein gaat je steeds sneller beschermen met als gevolg dat je ook pijn kunt ervaren als het weefsel niet in gevaar is. Gevolgen van deze groter wordende buffer is dat we steeds inactiever worden.

Wat kunnen we dan doen? Het belangrijkste is dat je erachter komt waarom jouw brein je beschermt en hoe je de buffer kunt verkleinen.



Belangrijk om pijnvrij te worden, is volgens L. Moseley 'movement is king'. En wel om deze redenen:

- Bewegen is belangrijk om je pijnsysteem te re-trainen.
- Beweging onderdrukt geleidelijk het pijnsysteem.
- Beweging helpt je leren.
- Bewegen beschermt je tegen andere problemen.
- Bewegen is de beste manier om te herstellen.
- Zelfs fantaseren over bewegen helpt.

Belangrijk is dat je weet wat pijn precies inhoudt en hoe het pijnsysteem werkt, zodat je het kan re-trainen. Ga niet voor een quick-fix (een snelle tijdelijke oplossing), maar ga je pijnsysteem herstellen. Goede begeleiding is hierbij zeer belangrijk. Vanaf hoofdstuk 2 en verder worden de drie pijlers uitgelegd die centraal staan bij pijn en waarin ik de visie van L. Moseley heb geïmplementeerd.

WEL SCHADE, GEEN PIJN...

De meeste mensen hebben nog steeds verkeerde gedachten als het over pijn gaat. Wij denken dat er iets 'stuk' moet zijn als het pijn doet, maar dit is helemaal niet zo. Zoals in het voorbeeld van de bouwvakker: de man zag de spijker in zijn schoen als een onveilige situatie waardoor zijn brein direct voor meer pijn zorgde.

H1. Wat is pijn precies?

Een ander voorbeeld is wanneer we een grote bloeduitstorting hebben: er is wel schade, maar het doet geen pijn. Dit is voor je brein een veilige situatie, omdat we weten dat er niks ernstigs aan de hand is.

Onveilige situaties kunnen dus voor meer pijn zorgen. Andere voorbeelden van externe onveilige situaties die voor pijn kunnen zorgen of die pijn versterken zijn: relatieproblemen, ruzie met je baas of buurman, geldzorgen, medicatie slikken, deadlines etc. Maar je kunt ook onveilige situaties ervaren bij jezelf (intern). Het gaat voornamelijk om persoonskenmerken. Hierbij kun je denken aan: perfectionisme, controle freak, altijd maar doorgaan, angstig, bang om fouten te maken, zorgzaam, niet aan jezelf denken, niet (h)erkennen van emoties.

Al deze 'onveilige situaties' zorgen dus voor een verhoogde stressresponse met als gevolg meer pijn. Ga hier dus iets mee doen. In de Pijn Reset Methode kom ik hier uitgebreid op terug en we gaan dit ook aanpakken.

1.2 DR. SARNO ZIJN VISIE

Ik ben niet alleen opgeknapt door de inzichten van L. Moseley. Voor het grootste gedeelte zijn het misschien wel de kennis en inzichten van Dr. Sarno geweest die mij hebben geholpen. Hij zegt: "95% van alle pijnklachten zijn psychosomatisch". Ik kon dit eerst niet geloven, maar nu ben ik hier voor een groot deel van overtuigd door mijn eigen ervaringen. Vooral bij die mensen waar geen oorzaak wordt gevonden óf bij de mensen die mogelijk wel een oorzaak hebben gevonden maar bij wie deze klachten niet herstellen. Voor de meeste mensen is dit een onbekend terrein en mensen zijn vaak sceptisch. Dit is ook zeker begrijpelijk want het is een andere benadering, maar als je hier niet voor open staat of wilt gaan staan zal er nooit verandering optreden in jouw pijnklachten.

Onze kennis evalueert continu. Binnen de geneeskunde is er altijd spanning geweest over het belang van de geest en het lichaam. In 1895 brachten Sigmund Freud en zijn collega's de geest terug in de wetenschap en de geest-lichaam connectie kreeg niet alleen veel aandacht in de psychiatrie, maar ook binnen de geneeskunde.

Halverwege de 20e eeuw werden de medische middelen steeds technischer en meer mechanisch. Wetenschappers brachten ongelofelijk veel uitvindingen voort zoals antibiotica, medicatie en vaccins. De rol van de geest, die veel moeilijker te snappen en te bestuderen is, werd steeds genegeerd. Dr. Sarno studeerde geneeskunde voordat deze zienswijze verschoof, begin jaren 60. Toen hij begon te werken aan de NYU stimuleerde zijn mentor Howard Rusk zijn onderzoek naar een emotionele basis voor chronische pijnklachten.

“Iedereen genereert emoties in het brein, waar we ons niet van bewust zijn. Het zijn de resultaten van onze levenservaringen, die beginnen in onze jeugd.”

Dr. Sarno onderzoekt een patiënt eerst om structurele problemen uit te sluiten zoals een blokkade, ontsteking of een gescheurde band. Als hij niets vindt, is zijn diagnose TMS. Dit is een psychisch veroorzaakte verandering in de fysiologie die pijn veroorzaakt maar geen schade.

Deze diagnose is gebaseerd op het idee dat ons onbewuste brein pijn veroorzaakt om ons af te leiden van ontoelaatbare gedachten, zoals woede richting je ouders, echtelijke ruzies of frustratie over je kinderen, wat je ontoelaatbaar vindt. Je brein denkt dat het een fysieke aandoening moet genereren om je te beschermen tegen krachtige en gevaarlijke emoties. Het idee is dat het symptoom je aandacht verlegt naar je lichaam terwijl het probleem in je brein zit. Dr. Sarno's adviezen zijn vooral gericht op het emotioneel benaderen in plaats van fysiek. Met andere woorden houdt deze benadering in dat jij zelf je leven moet analyseren en de druk die jij jezelf oplegt. Je moet dus weten hoe ons systeem werkt om beter te worden. Wat belangrijk is: 'ben eerlijk naar jezelf'. Wanneer patiënten dit omarmden en hierin geloofden werden ze beter. Ze moesten dagelijks een dagboek bijhouden om het brein te leren dat het goed is om ontoelaatbare gedachten te hebben. Dr. Sarno spoorde hen ook aan om zo snel mogelijk weer fysiek actief te worden om de angst te overwinnen. Dit omdat de angst een grote negatieve rol kan spelen in het herstelproces.

H1. Wat is pijn precies?

Een patiënt van Dr. Sarno had elke dag pijn en de röntgenfoto toonde een breuk in zijn tussenwervelschijf aan. Dr. Sarno zei: "ja dit is normaal". Waarop de patiënt zei: "maar een breuk is niet normaal". Waarop hij antwoorde: "het is een normale abnormaliteit".

Dit klinkt vreemd, maar men heeft ontdekt dat er vrijwel geen correlatie is tussen pijn en wat te zien is op een röntgenfoto of MRI. Veel mensen hebben hernia's, uitstulpende tussenwervels (bulging disk) of slijtage zonder dat ze pijnklachten ervaren. En veel mensen met pijn vertonen juist geen afwijkingen.

Dr. Sarno: "Wat jullie verteld wordt is niet waar! Je wordt niet beter, tenzij je zegt: Ik heb structurele afwijkingen, maar dat is normaal en niet de oorzaak van mijn pijn. En ik snap dat het soms moeilijk is om dat idee los te laten als je die ervaring hebt, vertel het mij zodat ik je kan helpen dat idee los te laten. Wat is er gebeurd de afgelopen 40 jaar? Het heeft epidemische vormen aangenomen. Waarom? ANGST! In hoge mate dankzij de medische beroepen. Mensen is geleerd bang te zijn voor hernia's, artrose, artritis. Stop met alleen de fysieke benadering, start ook met de psychische benadering. Voor de meerderheid van de mensen is dit onmogelijk te begrijpen en te accepteren. Wanneer je hier niet voor open staat bestaat de kans dat jouw klachten nooit zullen verbeteren".

Ik leerde zelf op school veel over het onderzoeken van het lichaam en het behandelen van de symptomen, maar ik leerde vrijwel niks over de kracht van het brein. En je leert zoals ik al eerder zei weinig over pijn. Ik bekeek Dr. Sarno zijn documentaire, las zijn boek en realiseerde me: 'Dat heb ik ook gehad'.

Ik had de afgelopen 10 jaar rondgelopen met allemaal wisselende en onverklaarbare klachten; hoofdpijn, nekklachten, buikpijn, slechte stoelgang en zo is er nog een hele waslijst. We zijn mensen en we moeten erkennen dat we emoties hebben en dat ze belangrijk zijn bij het ontwikkelen, maar ook bij het oplossen van pijn. De boodschap, het pijnsignaal dat ons brein afgeeft, moeten we begrijpen, interpreteren en hierop anticiperen.

HOE WEET JE OF JE TMS HEBT?

We hebben een 10-tal vragen opgesteld die kunnen aantonen of je last hebt van TMS. Beantwoord je 4 of meer vragen met JA dan is de kans groot dat je TMS hebt. Beantwoord je 8 of meer vragen met JA dan is het vrijwel honderd procent zeker dat de oorzaak van jouw pijnklachten TMS is.

Bekijk onderstaande vragen en kijk even wat op jou van toepassing is. Beantwoord de vragen met JA en NEE.

	<i>Ja / Nee</i>
<i>Heb je pijnlijke spieren? Zijn er triggerpoints aanwezig?</i>	
<i>Heb je diverse behandelingen gehad met geen of weinig verbetering?</i>	
<i>Geeft stress meer pijn?</i>	
<i>Veranderd de hoeveelheid pijn wel eens?</i>	
<i>Heb je minder pijn tijdens je vakantie?</i>	
<i>Veranderd de pijn qua plek?</i>	
<i>Heb je vaker spanning gerelateerde klachten?</i>	
<i>Geeft een warme douche tijdelijk minder klachten?</i>	

H1. Wat is pijn precies?

Geeft sporten of bewegen een verandering van de pijn?

Heb je persoonskenmerken zoals: zorgzaamheid, perfectionisme, controle freak, altijd de beste willen zijn en/of ben je een placer?

**SCAN DE QR-CODE EN LEES
MEER OVER DIT ONDERWERP.**

<https://tinyurl.com/tension-myoneural>

Scan hier! →



TENSION MYONEURAL SYNDROME

① EMOTIES - ONBEWUSTE (BREIN) → WOEDE



② ABNORMALE ACTIVITEITEN IN AZ



③ VERMINDERDE DOORBLOEDING BETROKKEN GEBIED



④ (MILD) ZUURSTOFGEBREK (5%)

SPIEREN

- DRUKPIJN
- SPANNING
- VERKORTING
- VERZURING



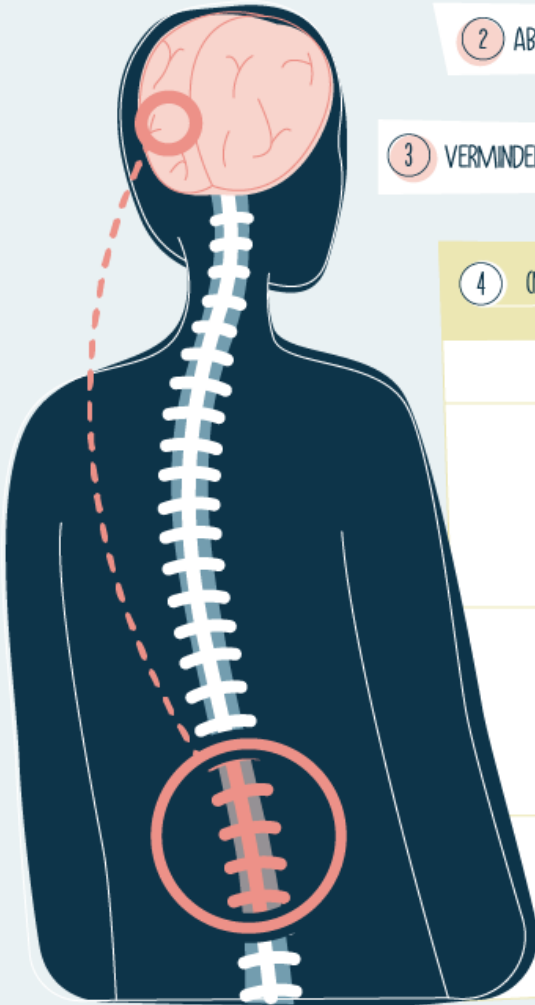
ZENUWEN

- REFLEX
- ZWAKTE
- TINTELING
- GEVOELLOOS



PEZEN

- STIJFHEID
- ZWELLING
- REKPIJN
- ZWAKTE



1.3 BREIN & PIJN

Voor het begrijpen van het nut van pijn, moeten we eerst de functies van ons brein leren kennen. Grofweg gezien, kunnen we ons brein in 3 delen verdelen die allen een andere functie hebben. De 3 delen zijn:

1. De hersenstam (ook wel reptielenbrein of oerbrein)
2. Het limbisch systeem (het emotionele brein)
3. De cortex (het denkende brein)

Deze delen gaan we stap voor stap uitleggen, zodat we vanuit dit perspectief pijn kunnen begrijpen.

1. De hersenstam: het reptielenbrein of je oerbrein

Diep in de hersenen, zit het oudste brein; ons reptielenbrein of oerbrein. Dit brein hebben alle reptielen en dieren ook. De functie van dit oerbrein is puur gericht op overleven en voortplanten.

Dit is dan ook het deel in je hersenen dat reageert zodra er een gevaar dreigt. Het systeem springt dan over in de overlevingsstand en gaat over tot één van de drie reacties: vechten, vluchten of bevriezen. Deze reacties beginnen met angst en stress, het lichaam wordt klaargestoomd door adrenaline en cortisol (stresshormonen) te produceren, de bloeddruk stijgt, het hart gaat sneller kloppen, de spieren spannen aan, zintuigen worden scherper, én, de pijngevoeligheid wordt intenser. Door dit alles wordt het lichaam op scherp gezet voor een actie: vechten, vluchten of bevriezen.

Een voorbeeld is een situatie waarin je een hele hete pan op het vuur aanraakt. Dankzij de razendsnelle reactie van je oerbrein trek je heel snel je hand terug, zodat je geen brandwonden krijgt.

Dit oerbrein werkt nauw samen met het emotionele brein, zodat je gevaarlijke situaties onthoudt, deze een volgende keer eerder herkent en daardoor beter reageert.

2. Het limbisch systeem: het emotionele brein

De structuren in de hersenen die betrokken zijn bij emoties bevinden zich in het limbisch systeem. Hier vindt de vorming en beleving van emotie plaats. Dit gaat om zowel positieve emoties (zoals blijdschap en genot), als om negatieve emoties (zoals angst, boosheid en verdriet). Deze emoties worden gevormd op basis van opgeslagen herinneringen waarbij nieuwe informatie wordt vergeleken met oude, al bestaande, informatie in je geheugen. Hierdoor ben je in staat gebeurtenissen te herhalen en te vermijden op basis van ervaring. Dit hoeven echter niet precies dezelfde gebeurtenissen te zijn.

Het oerbrein en het limbisch systeem samen noemen we het instinctieve brein.

Een voorbeeld: iemand werd vroeger op school buitengesloten en reageert daarom nu super alert wanneer collega's samen lachend langs zijn/haar kamer lopen. Het instinctieve brein verwerkt dit en zal als reactie bijvoorbeeld gaan vechten (beschuldigend toespreken), vluchten (het contact vermijden) of bevriezen (dichtklappen of juist erg vriendelijk doen).

Tegelijkertijd weet iemand ook dat op een andere manier reageren verstandiger is, maar dit besef komt vaak pas na de eerste emoties, of de emoties hebben de overhand. Je kan bedenken dat de eerste emoties eigenlijk niet het meest verstandige zijn, dit komt door zijn of haar 'denkende brein': de cortex.

3. De cortex: het denkende brein

In de cortex zijn de functies aanwezig die de mens onderscheidt van alle andere wezens op aarde, zoals ons vermogen om logisch te denken en problemen op te lossen, ons gedrag te observeren én te controleren en ons leervermogen. Ook onze normen en waarden bevinden zich hier.

Vanuit hier zou je kunnen aannemen dat mensen verstandige en doordachte wezens zijn, die geen overhaaste, domme beslissingen nemen.

H1. Wat is pijn precies?

De meeste beslissingen worden echter genomen op basis van onze emoties. Het reptielenbrein, maar vooral het emotioneel brein heeft namelijk sterk de neiging om het denkende brein te onderdrukken. Dit is heel handig in acute noodsituaties (zoals rampen), maar dit gebeurt óók al relatief snel in ons dagelijks leven. Voorbeelden zijn reacties uit woede tijdens ruzies of sportwedstrijden.

Pijn

Pijn wordt dus voornamelijk gevormd door je oerbrein (als reactie op gevaar) samen met je emotionele brein (koppeling aan gebeurtenis). Soms is er dus maar een minimale gebeurtenis nodig om de pijn (weer) op te roepen. Het emotionele brein is namelijk ook betrokken bij de aansturing van talrijke lichamelijke functies, zoals pijn, energie, spierspanning, doorbloeding en het functioneren van organen.

Chronische pijn

Het limbisch systeem speelt zo ook een belangrijke rol bij chronische pijn. Hersenscans hebben aangetoond dat chronische pijn gepaard gaat met een verhoogde activiteit in die gebieden van de hersenen. Hierbij is er sprake van een vicieuze, versterkende, cirkel.

Angstgevoelens versterken de limbische activiteit, waardoor ook de pijn toeneemt. Wanneer klachten onduidelijke verklaringen hebben, neemt de angst en het gevoel van controleverlies toe, waardoor de pijn wordt versterkt. Voor onze hersenen geldt hierbij helaas ook: iets negatiefs weegt zwaarder dan iets positiefs.

Dit komt omdat het te maken heeft met het signaleren van gebeurtenissen die mogelijk gevaar kunnen betekenen. Dit was in de oertijd noodzakelijk om in de wildernis te overleven, het hielp ons namelijk om dreigend gevaar op tijd te herkennen zodat we acute situaties eerder uit de weg konden gaan. Nu is er niet zoveel direct gevaar van die aard en zit dit ons eerder in de weg, maar deze functie heeft ons brein nog steeds.

Omdat het denkende brein hier geen verklaringen voor heeft, heeft het emotionele brein samen met het oerbrein de overhand.

Wat in dit alles dus opvalt, is dat de primaire functie van pijn lastig te verklaren is. Er is namelijk bij chronische pijn geen direct gevaar (meer), maar omdat de hersenen continue in de 'angstmodus' zitten, wordt de pijn versterkt.

Aanpak

De hersenen ontvangen signalen vanuit het lichaam, maar zijn óók in staat om dempende signalen af te geven aan het lichaam. Dit kan gebruikt worden om de vicieuze cirkel te doorbreken. Door bewuster bezig te zijn met de relatie tussen je verschillende breinen én de relatie met je lichaam, kan de balans worden hersteld. Specifieke oefeningen hiervoor zijn o.a.:

- pijneducatie – begrijpen hoe het systeem werkt;
- houdings- en bewegingsadvies om het lijf te versterken;
- ontspanningsoefeningen;
- ademhalingsoefeningen;
- communicatiemethoden en zelfreflectie;
- stressmanagement (interne- en externe factoren);
- opschrijven of hardop uitspreken van emoties (ongecensureerd);
- oefeningen voor thuis om het terugkomen of verergeren van de klachten in de toekomst beter zelf aan te kunnen pakken.
- Interne factoren verbeteren zoals persoonskenmerken;
- Externe factoren beïnvloeden zoals gezinssituatie, ruzies, problemen op het werk of in de relatie.

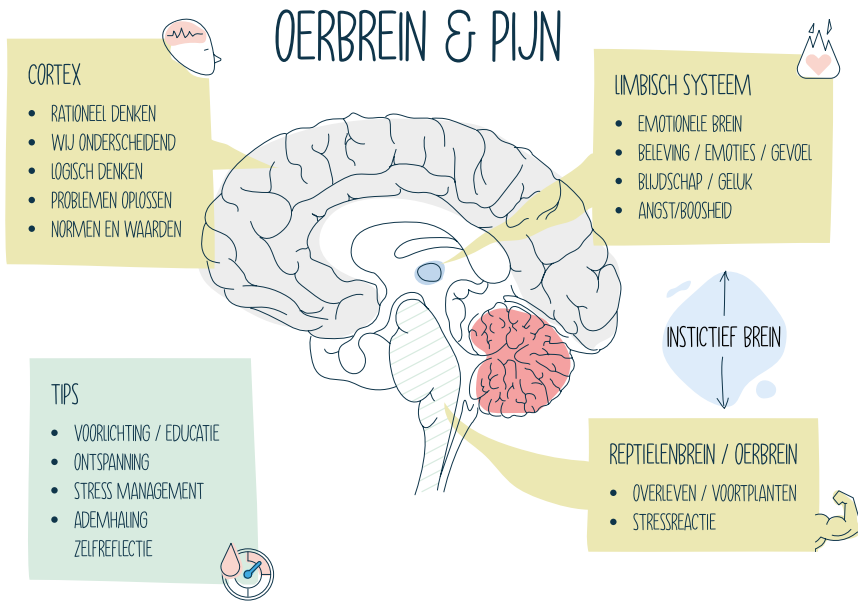
**SCAN DE QR-CODE EN LEES
MEER OVER DIT ONDERWERP.**

<https://tinyurl.com/oerbrein>

Scan hier! →



H1. Wat is pijn precies?



1.4 CENTRALE SENSITISATIE

Dus pijn heeft niet altijd een duidelijke oorzaak die aangepakt kan worden. Zeker bij chronische pijnklachten krijgt men vaak te horen dat de pijn geen relatie heeft met de medisch waarneembare schade en dat er niks meer aan te doen is. Je voelt je dan machteloos en vraagt je af waar die pijn dan vandaan komt? Maar stel dat er wel iets is waar je invloed op kan hebben? Iets waardoor het functioneren wel vooruitgaat?

Er kan sprake zijn voor overgevoeligheid voor prikkels. Chronische a-specifieke pijn kan een gevolg zijn van centrale sensitisatie. Dit biedt nieuwe opties voor behandeling.

Het zenuwstelsel

Het zenuwstelsel zorgt voor de verwerking van pijn richting de hersenen en de hersenen bepalen dan of er dreiging is. Zenuwbanen lopen door het hele lijf. De zenuwbanen transporteren signalen vanuit de hersenen naar de juiste locatie in het lichaam en andersom. Een van de belangrijkste functies van de zenuwbanen is pijnverwerking naar de hersenen.

Iedere zenuw bevat sensoren. Deze sensoren kunnen pijnprikkels doorsturen via de zenuw naar de hersenen. Wanneer die prikkel de hersenen raakt, betekent dit niet dat de persoon meteen pijn ervaart. Pas wanneer de hersenen de prikkel van de sensoren hebben gekenmerkt als pijn, voelt iemand pijn.

De hersenen beoordelen deze pijn prikkel, of het voor de veiligheid van de persoon het beste is om de gevoeligheid van de sensoren te verhogen of te verlagen. Dit is dus van invloed op de pijnbeleving. Het kan dus zijn dat iemand pijn ervaart maar dat er geen duidelijke schade aanwezig is.

Wat hierdoor duidelijk wordt, is dat weefselschade niet meteen pijn betekent, en dat er bij pijn niet per se sprake is van weefselschade in het lichaam.

Wanneer de gevoeligheid van de sensoren is verhoogd door de hersenen, noemt men dit een overgevoelig zenuwstelsel. Chronische pijnklachten in combinatie met een overgevoelig zenuwstelsel leiden tot centrale sensitisatie.

Centrale sensitisatie

Als je het zenuwstelsel vergelijkt met een inbraakalarm, ziet het er zo uit: wanneer iemand het huis binnen probeert te dringen, gaat het alarm af. Dit alarm signaleert op die manier dat er iets niet in orde is en zo werkt het ook binnen het zenuwstelsel.

Bij gewone (acute, niet chronische) pijn is de pijn prikkel een signaal dat er iets mis is. Er is dan sprake van weefselbeschadiging, bijvoorbeeld de pijn als je je enkel omzwikt.

Wanneer het alarm telkens bij elke kleinigheid afgaat, zonder dat daar een reden voor is, is de werking van het alarm niet goed afgesteld. Bij chronische pijn is pijn niet meer een signaal dat er weefselschade is, het zenuwstelsel is dan te scherp afgesteld. Het zenuwstelsel is overgevoelig geworden. Pijn kan optreden bij de minste of geringste beweging, of zelfs zomaar, spontaan. Een bepaald lichaamsdeel kan gevoelig raken, of meerdere delen tegelijk. Bij sensitisatie verandert de communicatie tussen de zenuwcellen. Er zijn geen cellen beschadigd en er zit geen zenuw in de knel. Centrale sensitisatie kan een verklaring zijn voor bijvoorbeeld fibromyalgie, whiplash en lage rugpijn.

H1. Wat is pijn precies?

Er zijn wat factoren die meespelen in het ontstaan van sensitiviteit of het aanhouden van de klachten. Onderstaande factoren spelen mogelijk een rol:

- Overmatige spierspanning
- Slechte lichamelijke conditie
- Negatieve emoties (bijv. angst)
- Stress
- Opkroppen van spanning, woede of verdriet
- Overbelasting
- Te veel aandacht voor de gevoelige/pijnlijke lichaamsdelen
- Conflicten
- Negatieve gedachten

Zoals hierboven duidelijk wordt, hebben emoties veel invloed op de instandhouding van centrale sensitiviteit. Emoties worden ook gereguleerd door de hersenen.

Behandeling

Hoe iemand reageert op een stressvolle situatie wordt niet of nauwelijks bepaald door de aard van het probleem, maar veel meer door iemands coping strategie. Zo'n coping strategie kan een rol spelen tot het verminderen van pijn en het verbeteren van het functioneren. De patiënt stelt opnieuw de gevaarboodschappen af in het zenuwstelsel.

Het belang bij chronische pijnklachten is dat de behandeling bestaat uit doelmatige zorg en mogelijk meer specialistische zorg. Mocht er geen waarneembare schade geconstateerd zijn, en is er een vermoeden van sensitiviteit, dan kan een individuele behandeling gestart worden. Mocht een individuele behandeling niet voldoende zijn, dan kan er een multidisciplinaire behandeling gestart worden die zich richt op de lichamelijke, cognitieve, emotionele en sociale aspecten.

De focus wordt gelegd op onderstaande onderwerpen:

- Allereerst wordt er voorlichting en advies gegeven over omgaan met pijn.
- Pijneducatie, doorverwijzing naar fysiotherapie voor hulp bij het oppakken van activiteiten en belastbaarheid vergroten.

- Indien er sprake is van complexe problematiek (ernstige beperkingen) vindt er doorverwijzing plaats naar een gespecialiseerd multidisciplinair behandelteam.

Het is belangrijk dat de patiënt openstaat voor coaching op psychosociaal vlak die van invloed is op de chronische klachten. Er zal gedragsverandering plaats moeten vinden in het dagelijks functioneren. De therapeut en patiënt moeten hierbij goed samenwerken en er zal mogelijk een vertrouwensband ontstaan.

De behandeling zal zich primair richten op het veranderen van gedrag en omgaan met pijn. Er wordt gekeken of de patiënt een activiteit mijdt door de pijnklachten. Patiënten die activiteiten vermijden kunnen begeleid worden in de opbouw door Graded activity.

Graded activity is een oefenmethode binnen de fysiotherapie waarin het stapsgewijs opvoeren van activiteiten in tijd, aantal of zwaarte centraal staat.

De fysiotherapeut richt zich op het vergroten van de belastbaarheid en een tijd-contingente opbouw in activiteiten. De behandeling zal betekenisvol ingericht worden en de waardevolle activiteiten binnen verschillende levensdomeinen zullen aangepakt worden.



1.5 AUTONOME ZENUWSTELSEL

Dit hoofdstuk is misschien wel het meest belangrijk om de fysiologie van pijn te begrijpen. In dit hoofdstuk leg ik je precies uit hoe het autonome zenuwstelsel werkt en waarom je juist dít moet aanpakken om (chronische) pijn op te lossen.

H1. Wat is pijn precies?

Het zenuwstelsel is onder te verdelen in het animale zenuwstelsel (willekeurig) en het autonome zenuwstelsel.

Het autonome zenuwstelsel is het deel van het perifere zenuwstelsel dat een groot aantal onbewust plaatsvindende functies reguleert. Het wordt ook wel het willekeurige, vegetatieve of viscerale zenuwstelsel genoemd. Het autonome zenuwstelsel regelt daardoor ook vooral de werking van inwendige organen. Onder andere de ademhaling, de hartslag, de spijsvertering en het verwijden en vernauwen van bloedvaten worden geregeld door dit zenuwstelsel.

Het autonome zenuwstelsel heeft twee onderdelen met elk een functie:

1. Orthosympathisch zenuwstelsel

Dit deel bevordert een toestand van het lichaam waarin actie nodig is, zoals lichamelijke inspanning. Grofweg gezegd bereidt het lichaam zich voor op de vecht- of vluchtreactie. Dit is een normale dagelijkse reactie van het lichaam die al ontstaat als we 's morgens wakker worden. In deze stand stijgt je hartslag, bloeddruk en ademsnelheid.

2. Parasympathisch zenuwstelsel

Dit deel zorgt voor een toestand van rust in het lichaam, waarbij omstandigheden gecreëerd worden die het herstel van het lichaam bevorderen. Als de parasympathicus actief is, daalt je hartslag, bloeddruk en krijgen je spieren en organen voldoende bloed en zuurstof.

Inspanning en stress moeten worden afgewisseld met ontspanning en rust. Een goede balans tussen deze twee onderdelen is erg belangrijk.

Je kunt deze balans voorstellen als een wip: wanneer het ene gedeelte actiever wordt, wordt het andere gedeelte minder actief. Deze balans zorgt ervoor dat wij ons voortdurend kunnen aanpassen aan een veranderende omgeving.

Stress

In een gevaarlijke situatie, zoals wanneer je oog in oog komt te staan met een roofdier, sturen je hersenen onmiddellijk een signaal naar het orthosympatische deel van het autonoom zenuwstelsel. Je krijgt dan een soort adrenaline-kick en je lichaam wordt klaar gemaakt voor actie. Wanneer de situatie voorbij is, neemt het parasympatische deel van je autonoom zenuwstelsel het over en zorgt voor herstel en rust.

In de oertijd kwamen dit soort situaties veel vaker voor. Onze omgeving is echter sinds die tijd veel veranderd. We leven nu in een maatschappij die veel van ons vraagt. We bevinden ons niet vaak meer in levensbedreigende situaties, maar ons autonoom zenuwstelsel reageert nog op stresssituaties alsof dat wel zo is. Wanneer je te vaak te maken hebt met een verhoogd stressniveau, ook al is dat niet zo hevig als wanneer je tegenover een roofdier staat, kan dit gevolgen hebben voor de balans van je zenuwstelsel en kan dit je lichamelijke en geestelijke gezondheid in de war brengen.

Gevolgen

Het lichaam kan namelijk niet voortdurend in een verhoogde staat van paraatheid staan. De balans raakt dan blijvend verstoord; er is dan sprake van chronische stress. Het lichaam heeft daardoor een minder goed herstellend vermogen en het immuunsysteem is minder actief. Je wordt daardoor vatbaarder voor pijntjes en ziektes.

H1. Wat is pijn precies?

Daarnaast herstellen je cellen minder snel van inspanning. Langzaamaan kunnen daardoor steeds meer lichamelijke en psychische klachten ontstaan. Voorbeelden daarvan zijn:

- Een verhoogde bloeddruk
- Slapeloosheid of andere slaapproblemen
- Hoofdpijn
- Pijn en spanningsklachten in de spieren
- Hoofdpijn
- Prikkelbaarheid
- Depressiviteit
- Angst- en of paniekaanvallen
- Aankomen of afvallen in gewicht

Tips

Om deze cirkel te doorbreken is het belangrijk om te ontdekken waarom jouw autonome zenuwstelsel overactief is. Heeft dit te maken met je persoonlijkheid, een te hoge werkdruk, relationele problemen, te veel hooi op de vork nemen, etc. Eigenlijk is er altijd sprake van een combinatie van factoren. Het wel of niet ervaren van te veel stress heeft grotendeels te maken met hoe je met de situatie omgaat. Meestal heb je hier zelf meer invloed op dan je in eerste instantie zou denken. Dit vergt veel oefening. Een fysiotherapeut kan jou helpen te ontdekken welke knelpunten er bij jou aanwezig zijn. Zo pak je het probleem op lange termijn en op een duurzame manier aan. Daarnaast kan de fysiotherapeut jou helpen met het oplossen van bepaalde lichamelijke klachten op korte termijn, door het toepassen van verschillende soorten behandeltechnieken. Bekijk op bladzijde 58 nog eens het schema over het autonome zenuwstelsel, want het is van essentieel belang dat je dit begrijpt. Verderop in het boek meer hierover.

**SCAN DE QR-CODE EN LEES
MEER OVER DIT ONDERWERP.**

<https://tinyurl.com/autonome-zenuwstelsel>

Scan hier!



ZENUWSTEL EN PIJN



REACTIE

ADRENALINE CORTISOL

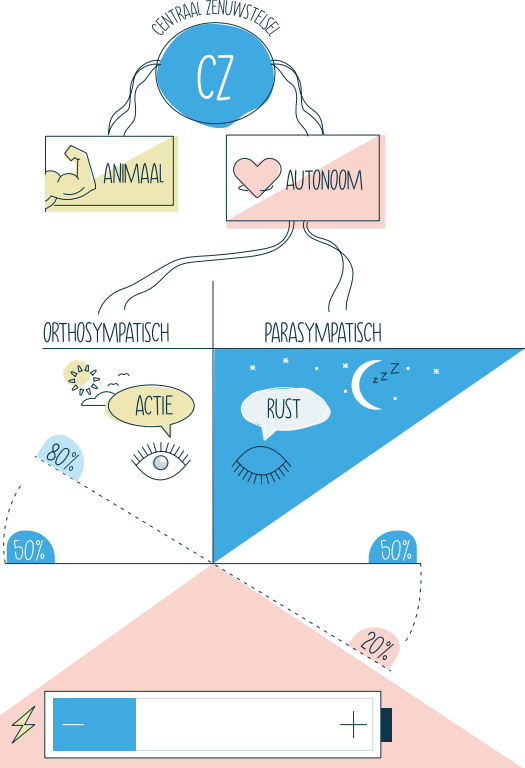
ZWETPRODUCTIE

VASOCONSTRICTIE

BLOEDDRUK

HARTSLAG

IMMUUNSYSTEEM



i

BEWUSTWORDING

GEZONDE VOEDING

SLAPEN

BEWEGING

ADEMHALING

Bedankt voor het lezen van dit ebook

Ik wil impact maken op iemands leven, net zoals ik dat op mezelf heb gedaan bij mijn spierziekte (dunne vezel neuropathie). De body-mind connectie moet een plaats krijgen binnen de gezondheidszorg omdat we hier heel veel problemen mee kunnen voorkomen en oplossen.

Daarom zou ik het erg waarderen als je dit ebook deelt met mensen voor wie dit interessant kan zijn. Sla het boek op en verstuur deze naar mensen die het kunnen gebruiken. Alvast bedankt!

Interesse in het complete en fysieke boek 'De oplossing voor pijn'? Bestel het boek NU met 50% korting via de qr-code op deze pagina.

**Bestel het boek NU
met 50% korting**



Scan hier!

<https://pijnrij.fysiotherapie4all.nl/de-oplossing-voor-pijn-50/>

