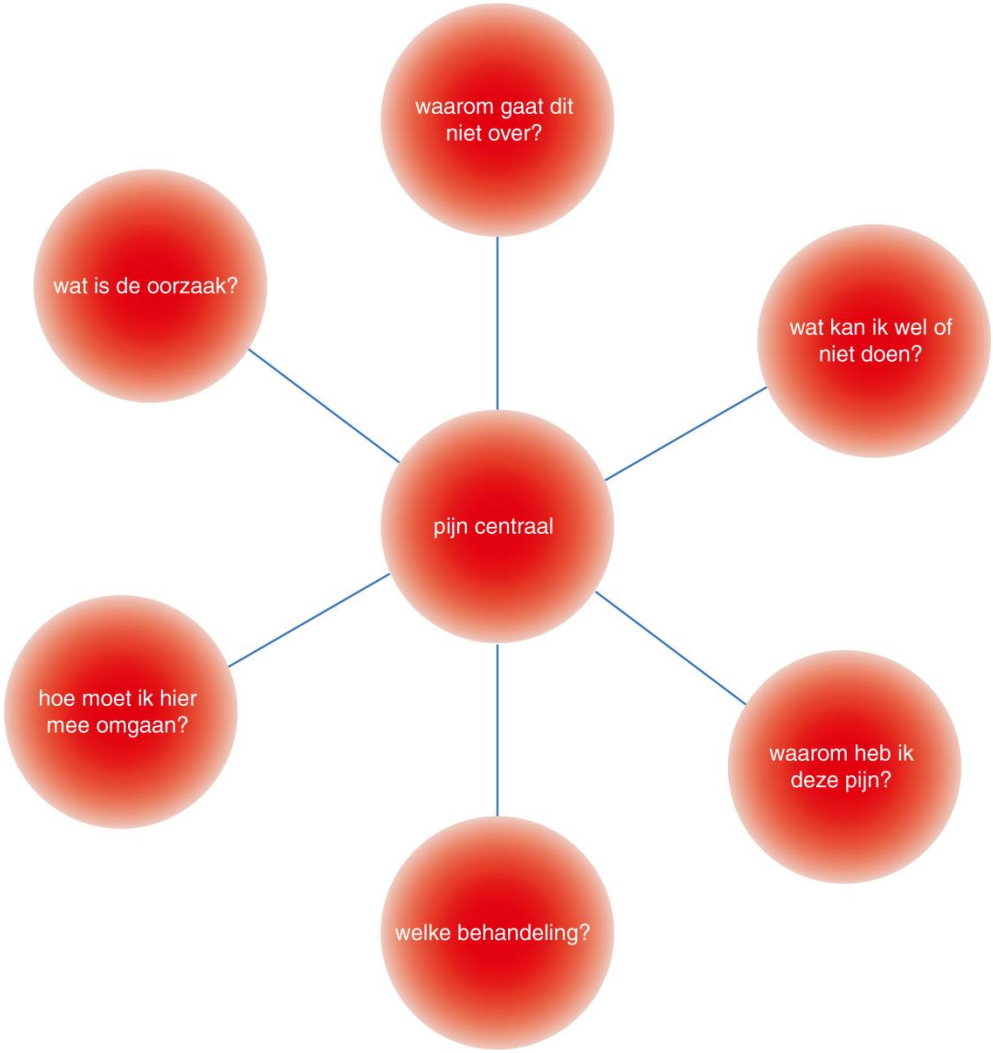
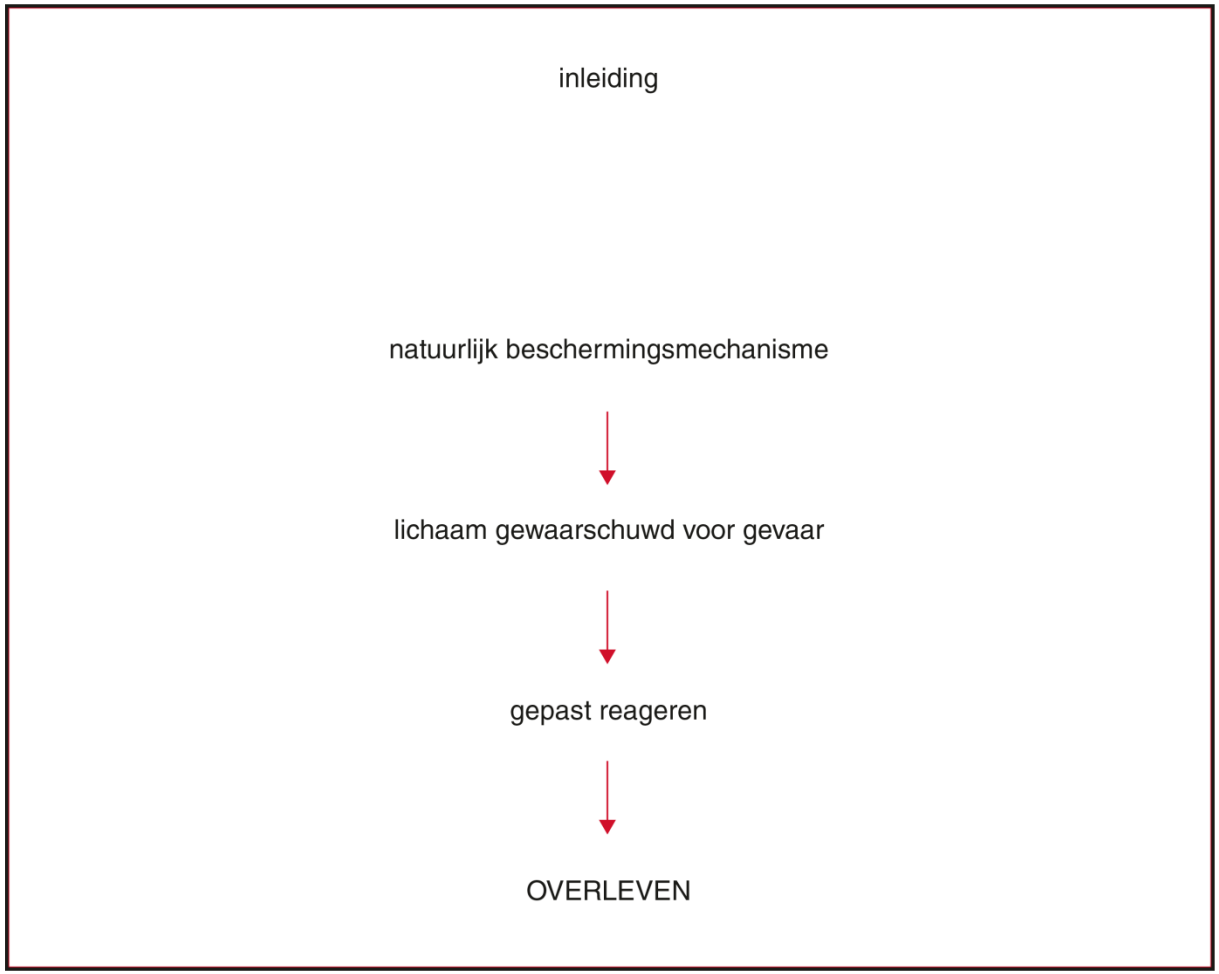
© Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature 2018
P. van Wilgen en J. Nijs (Red.), *Pijneducatie,* https://doi.org/10.1007/978-90-368-2092-9_6


waarom gaat dit niet over?
wat is de oorzaak?
wat kan ik wel of niet doen?
pijn centraal
hoe moet ik hier mee omgaan?
waarom heb ik deze pijn?
welke behandeling?


inleiding
natuurlijk beschermingsmechanisme
lichaam gewaarschuwd voor gevaar
gepast reageren
OVERLEVEN

inleiding

acute pijn:

– duidelijke oorzaak

– bijv. pijn na een trauma

*chronische pijn:*

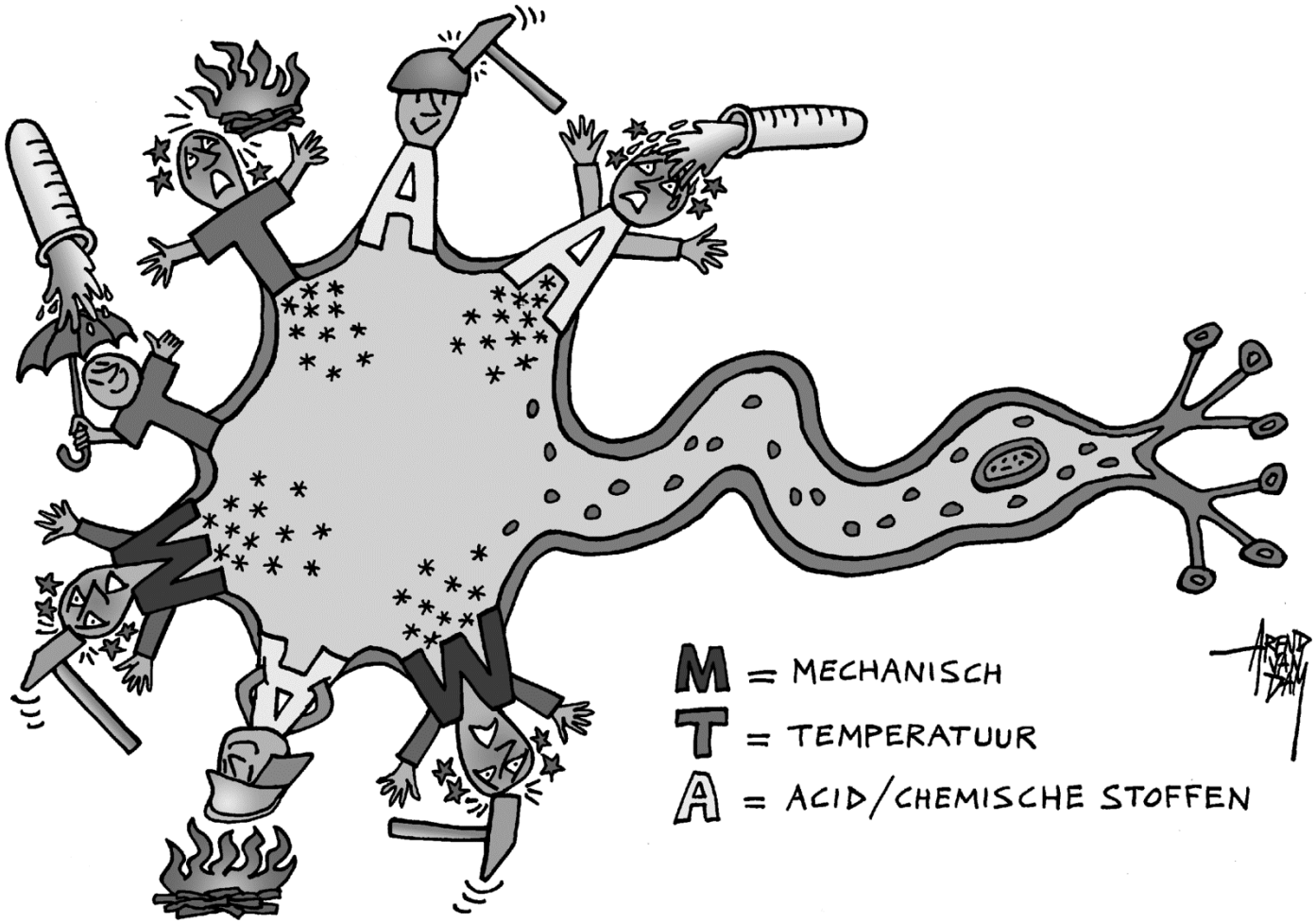
– niet altijd een duidelijke oorzaak

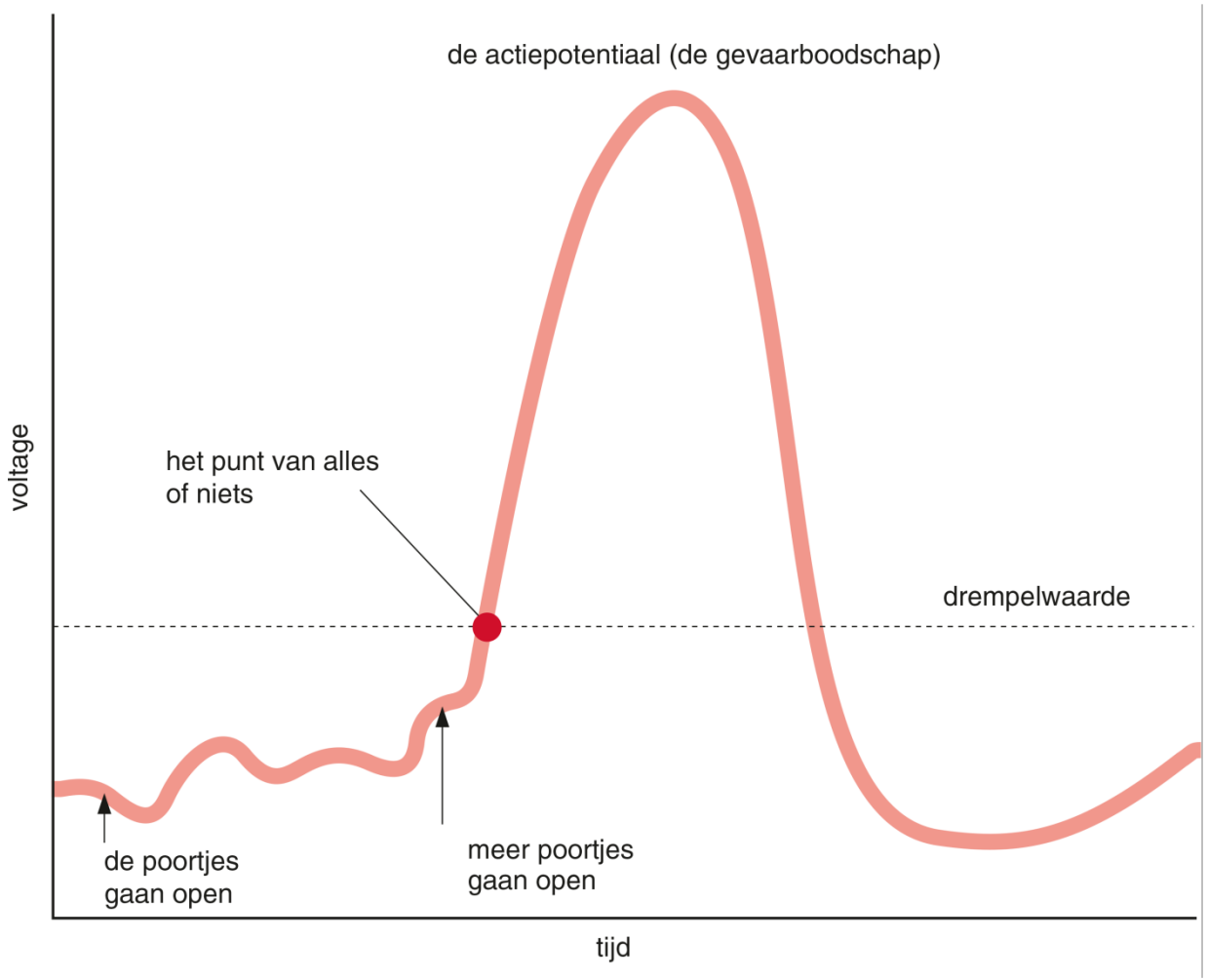
– aanwezig > 3 maanden

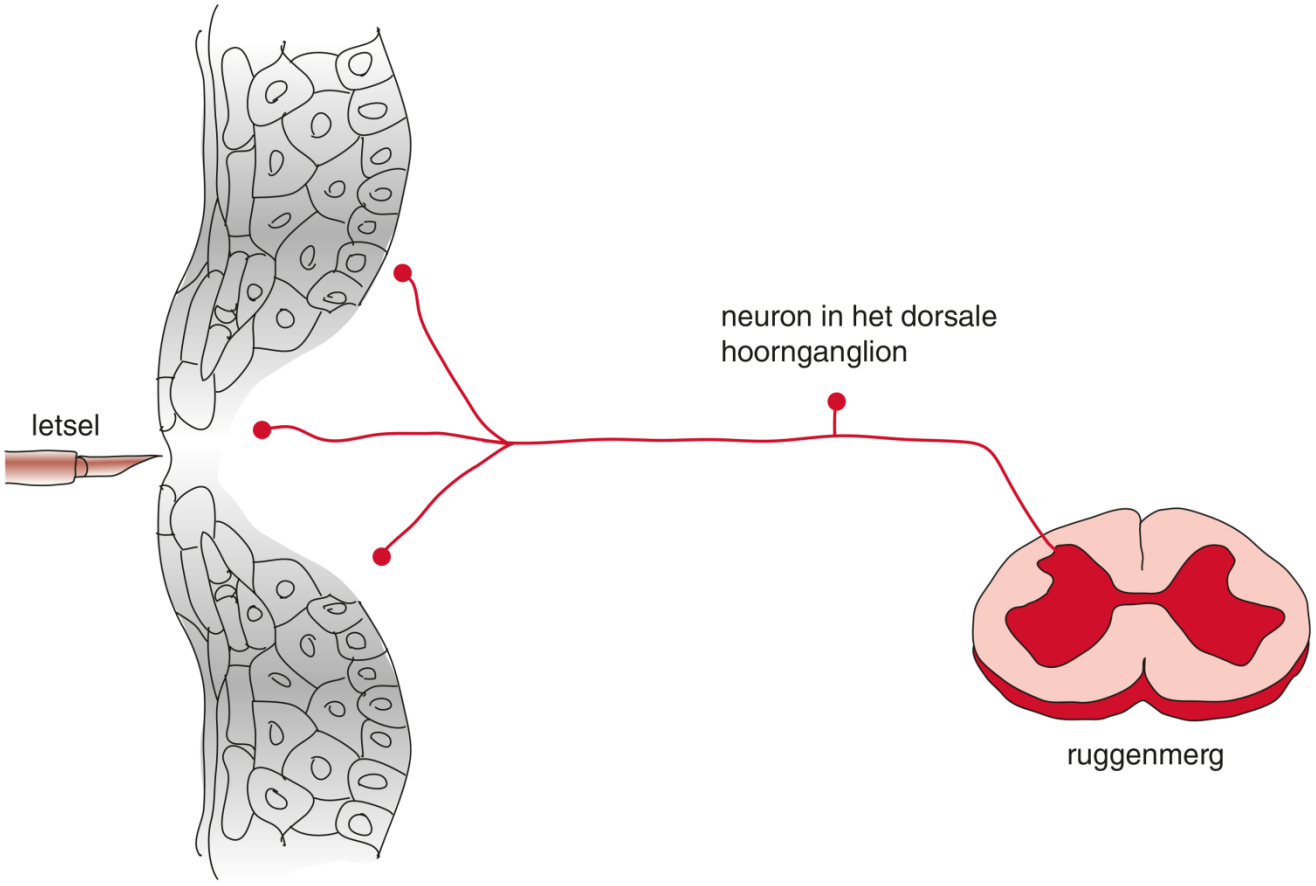
– 20 % van de bevolking

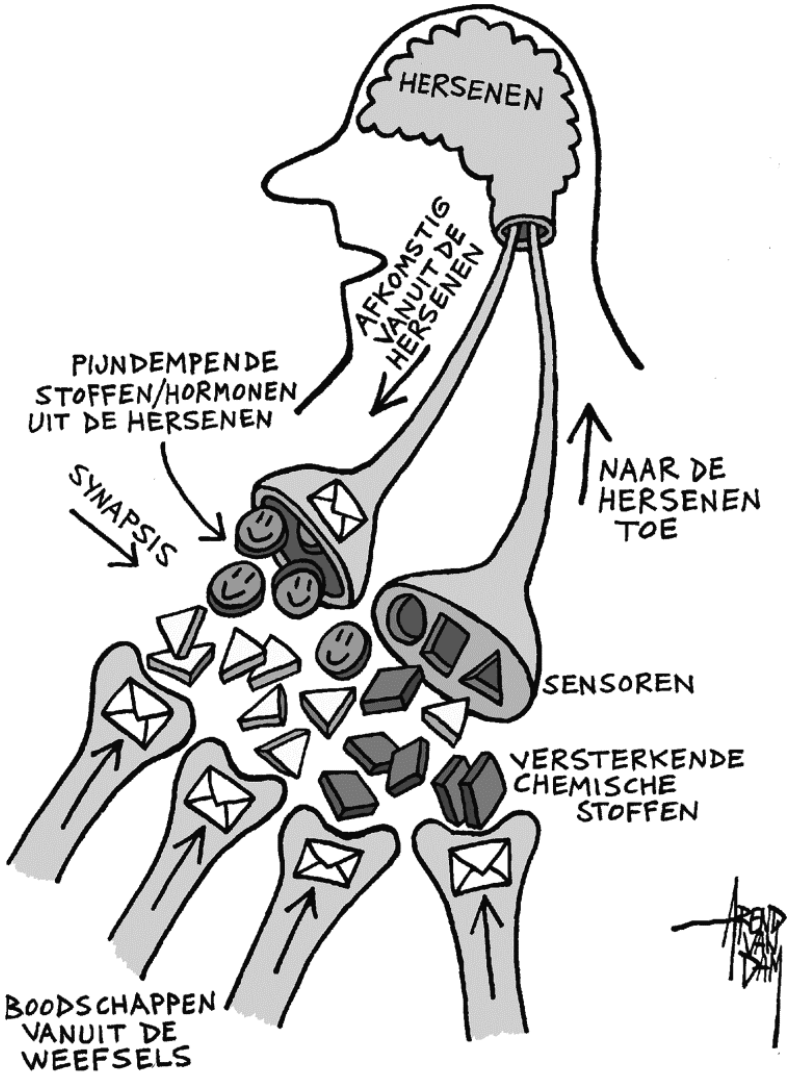
– bijv. chronische hoofdpijn

ontstaan van pijn

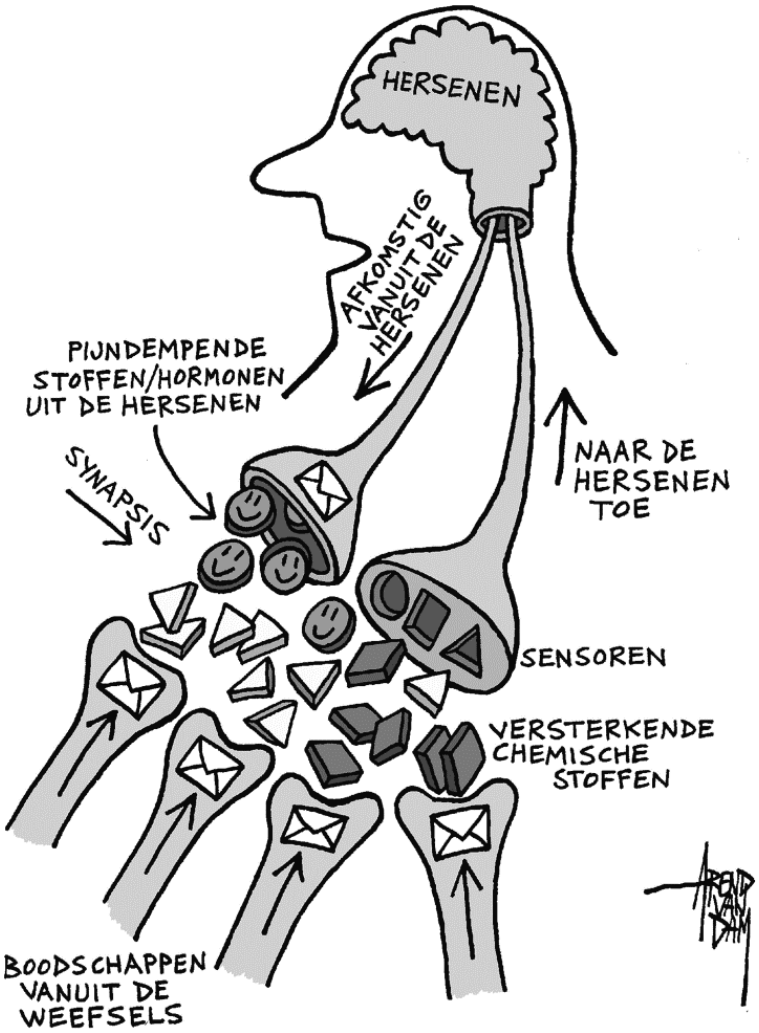

M = MECHANISCH
T = TEMPERATUUR
A = ACID/CHEMISCHE STOFFEN


de actiepotentiaal (de gevaarboodschap)
voltage
het punt van alles
of niets
drempelwaarde
de poortjes
gaan open
meer poortjes
gaan open
tijd


letsel
neuron in het dorsale
hoornganglion
ruggenmerg




**perifere zenuwvezel scheidt chemische stoffen af i.d. synaptische spleet (= tussen einde zenuwvezel en de naburige zenuwvezel) = sleutelslotmechanisme.**

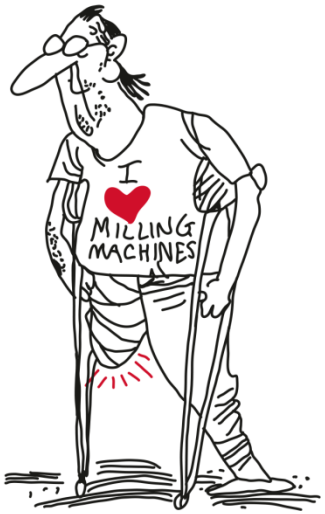


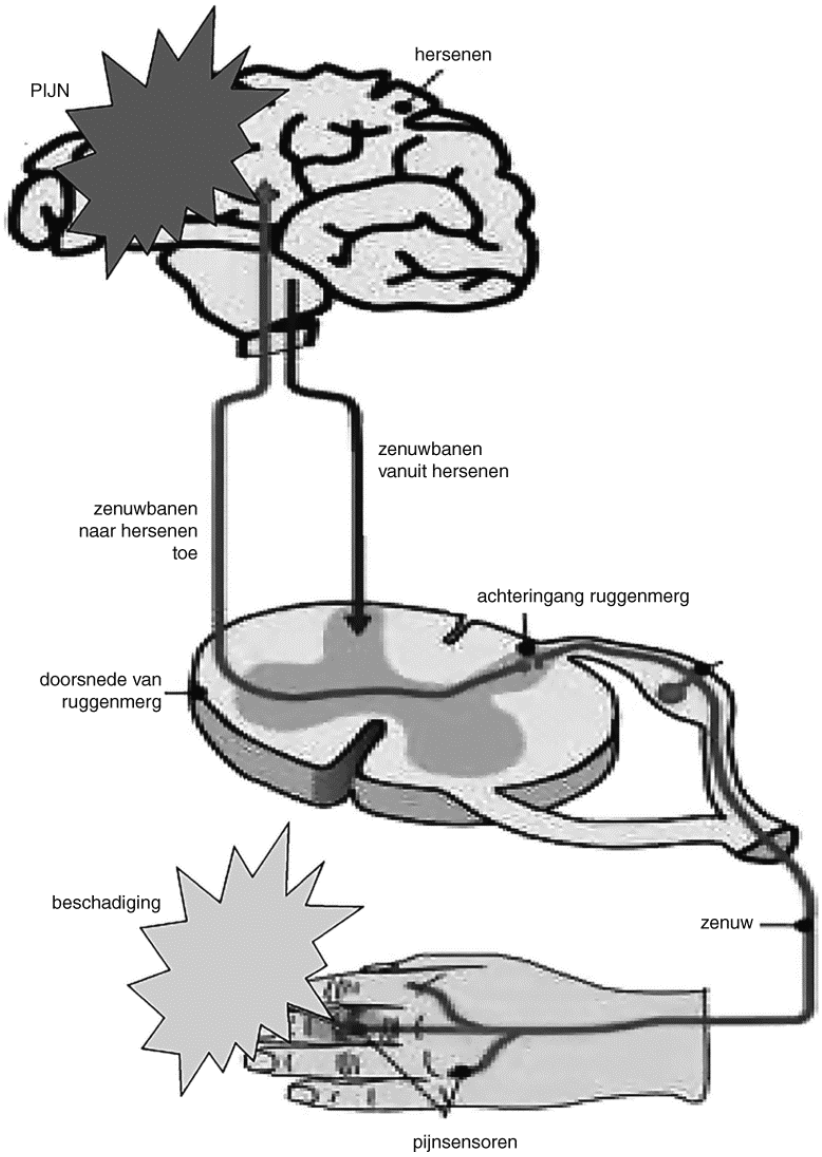

**De intensiteit van de doorgegeven prikkel kan beïnvloed worden door boodschapperstoffen vanuit de hersenen en uit andere zenuwvezels. Deze boodschapperstoffen werken als een volumeknop → kunnen signaal versterken/verzwakken. Het lichaam beschikt over een sterk intern pijncontrolesysteem = 60x sterker dan eender welk medicament.**
**Voorbeeld: afzwakken + versterken pijn.**

ontstaan van pijn

SCHADE ≠ GELIJK AAN PIJN
PIJN ≠ IS NIET GELIJK AAN SCHADE

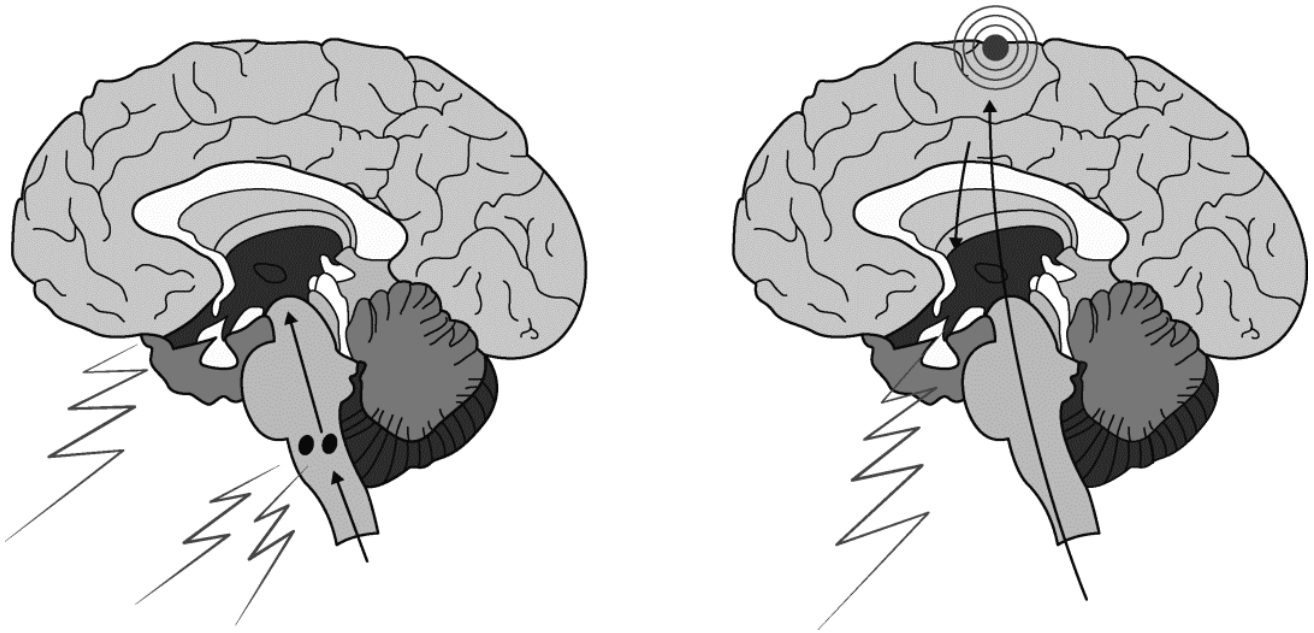
pijn zonder schade is mogelijk:



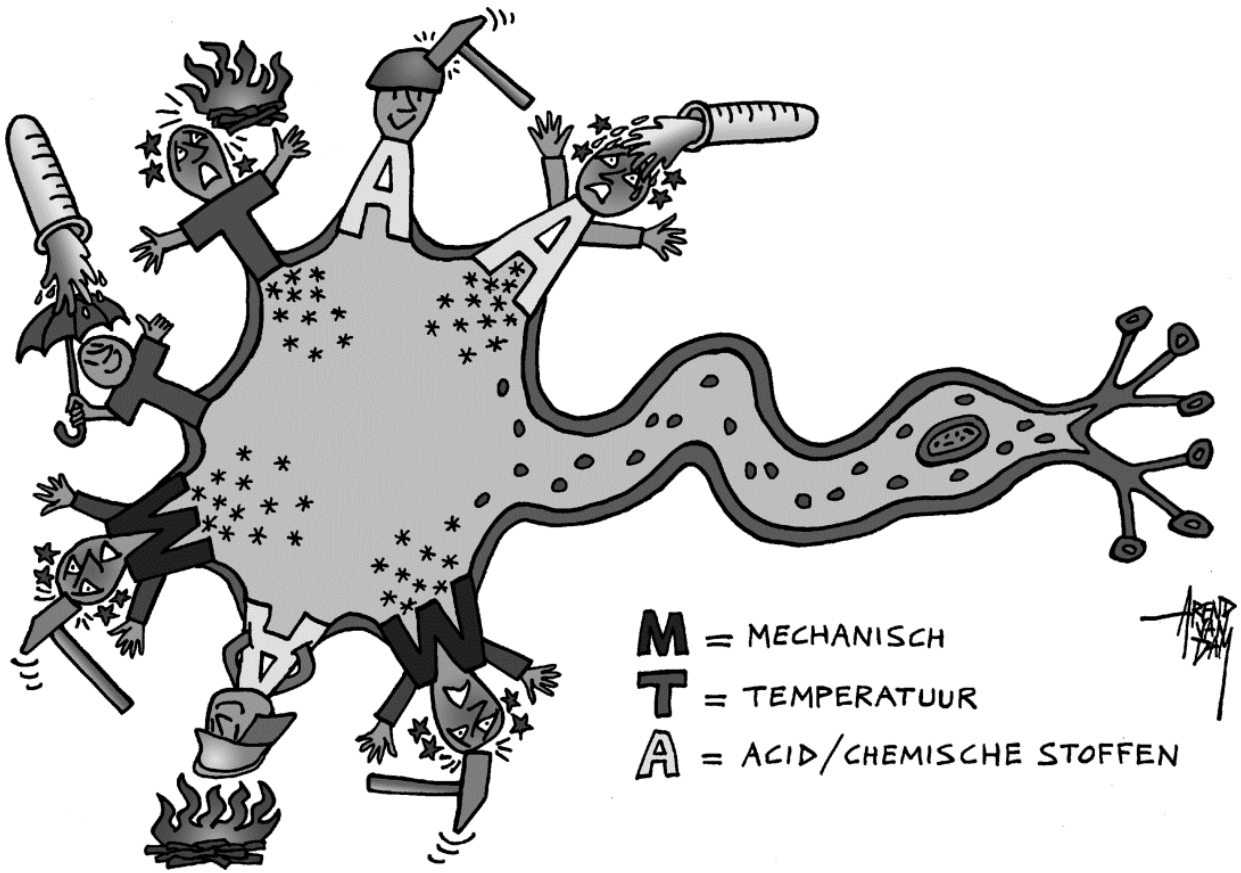

hersenen
PIJN
zenuwbanen
vanuit hersenen
zenuwbanen
naar hersenen
toe
achteringang ruggenmerg
doorsnede van
ruggenmerg
beschadiging
zenuw
pijnsensoren

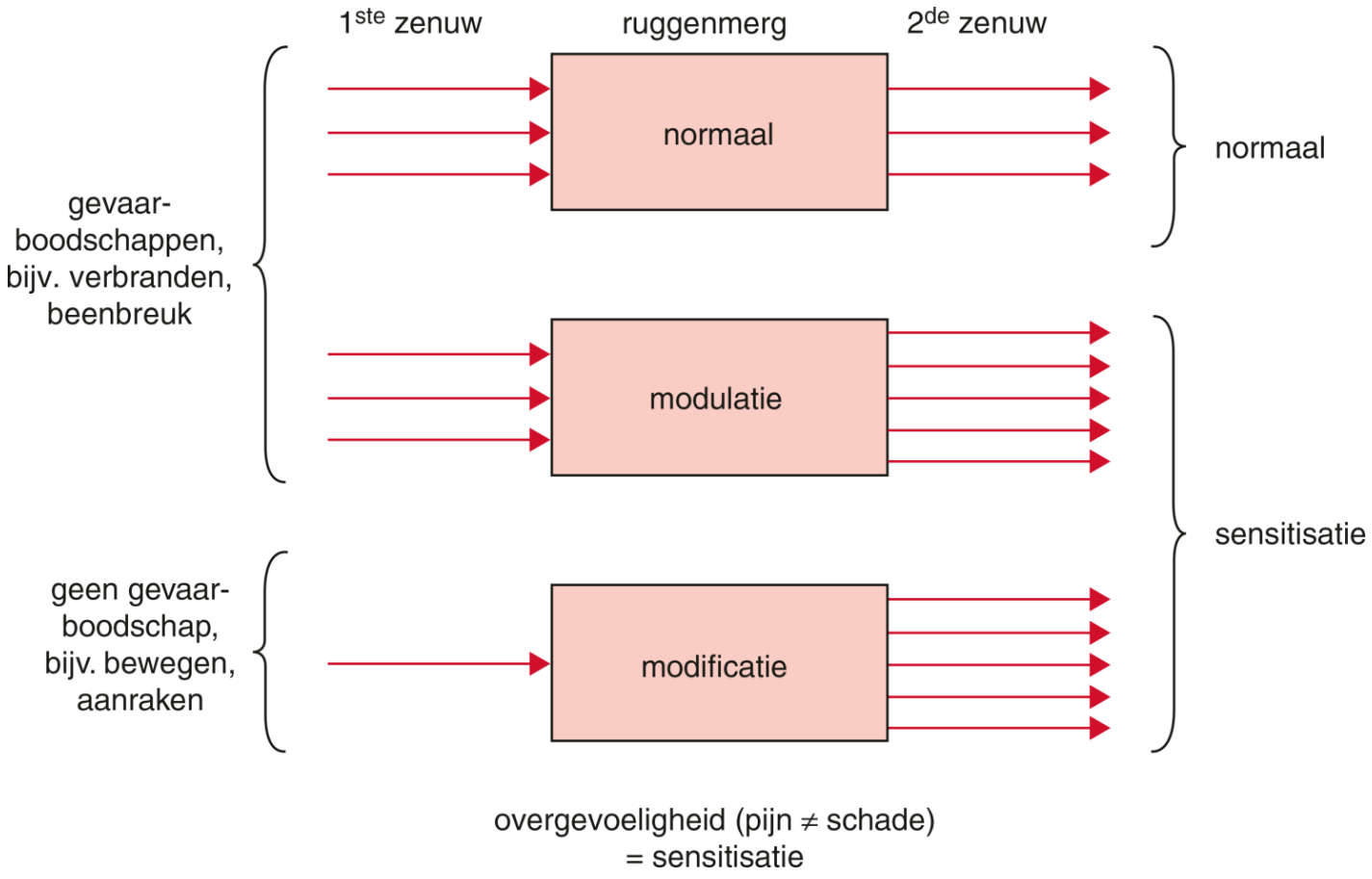
ontstaan van pijn

In de hersenen ligt de thalamus
= centraal pijnregelsysteem
Als een pijnprikkel vanuit het RM + thalamus sterk genoeg is bereikt het de hersenschors
Hersenschors = bewust worden v.d. pijn
→ auw doet pijn = pijngewaarwording

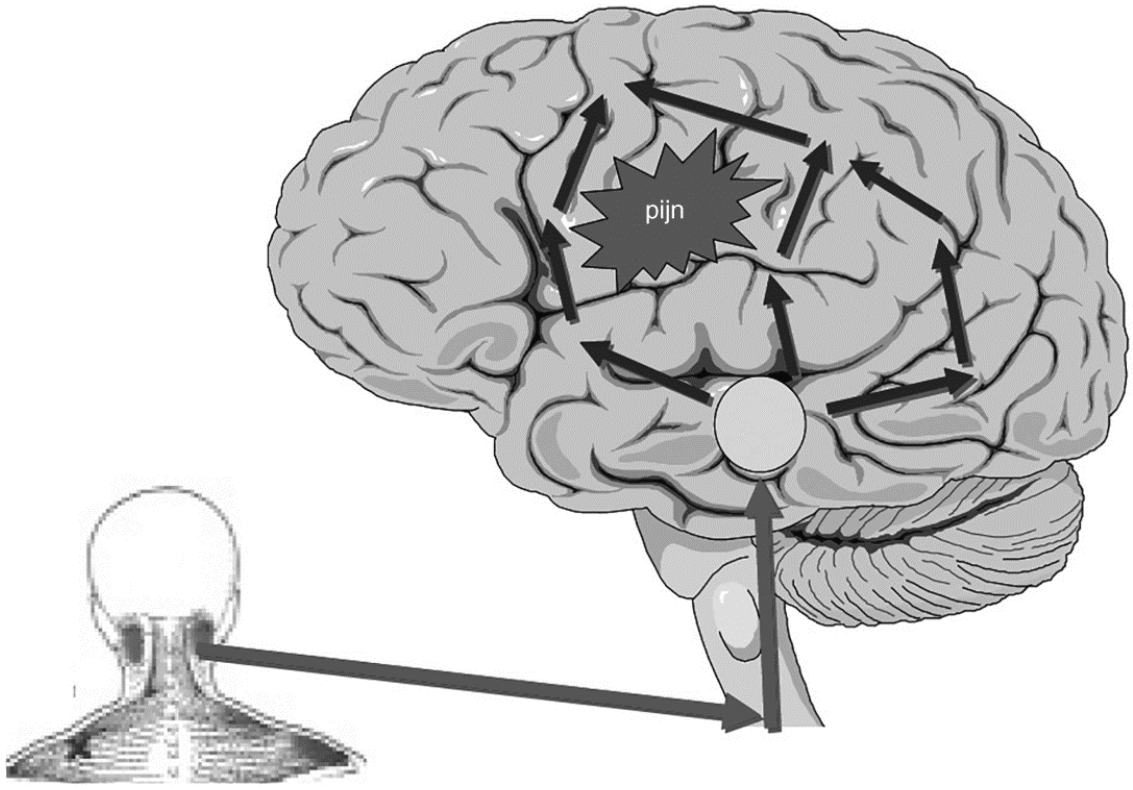


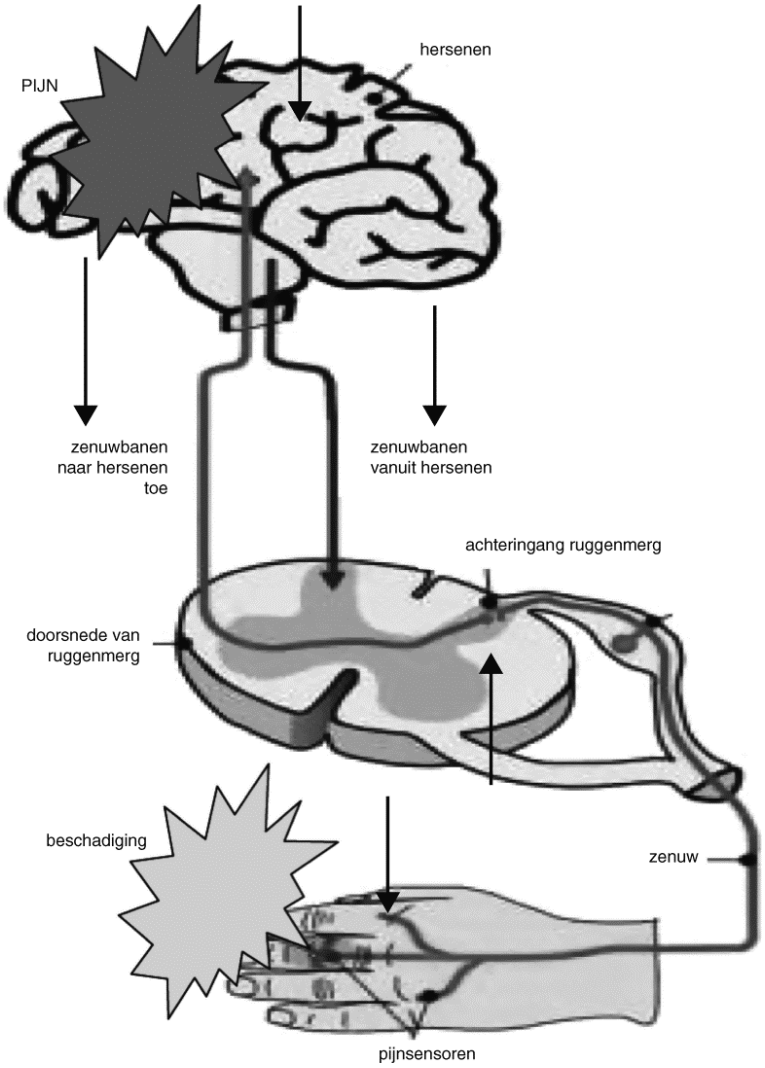
chronische pijn


M = MECHANISCH
T = TEMPERATUUR
A = ACID/CHEMISCHE STOFFEN


1ste zenuw
ruggenmerg
2de zenuw
normaal
modulatie
modificatie
gevaar-
boodschappen,
bijv. verbranden,
beenbreuk
geen gevaar-
boodschap,
bijv. bewegen,
aanraken
normaal
sensitisatie
overgevoeligheid (pijn ≠ schade)
= sensitisatie

het pijnprogramma in de hersenen




hersenen
PIJN
zenuwbanen
naar hersenen
toe
zenuwbanen
vanuit hersenen
achteringang ruggenmerg
doorsnede van
ruggenmerg
beschadiging
zenuw
pijnsensoren

waarom bij u?

afhankelijk van:

1) mate van beschadiging

bijv. beenbreuk versus gescheurde nagel

2) aanleg

3) manier van omgaan met klachten

⟶ hier zelf invloed op uitoefenen!

hoe kan ik dit in mijn leven toepassen

– probeer minder te piekeren over uw pijn

– bedenk wat uw pijnklachten provoceert

– probeer uw aandacht af te leiden van de pijn

– probeer te gaan bewegen

– voorkom negatieve gedachten en stress!

...

schriftelijke uitleg

– lees het thuis rustig na

– noteer vragen/onduidelijkheden en stel

die de volgende keer