



Pijnrevalidatie, iedereen aan zet!

Biopsychosociaal model in praktijk

Dr. Ann Van Goethem
Dr. Peter Hallet
Dr. Bert Jennes

Pijn= acute pijn

- Acute pijn is een alarm van ... dreigende weefselschade tot weefselschade
 - Wat is er aan de hand en waar?
 - Hoe kom je er achter?
 - Oplossing?
- Nuttig en noodzakelijk om te overleven

Acute pijn heeft nuances

- Beïnvloedende factoren= kleuren de pijn:
 - pijngeheugen
 - percepties, gedachten, cognities, gedrag
 - gevoelens
 - verwachtingen, verlangens
 - omgeving

Pijn # schade en schade # pijn



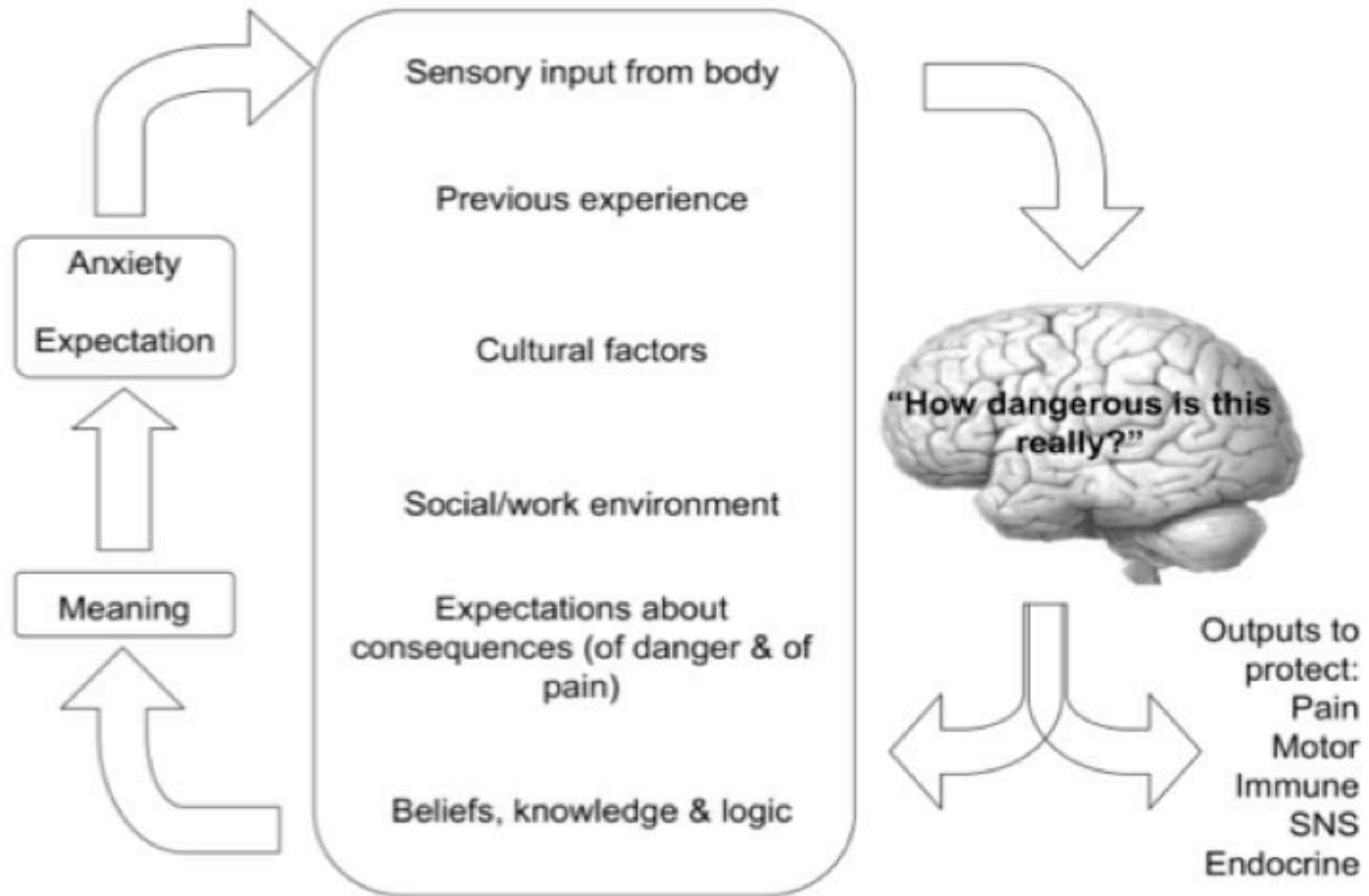


Fig. 1. Many inputs affect the implicit perception of threat to body tissues, labelled here as 'How dangerous is this really?' Those inputs have wider meaning effects, which in turn seems to affect anxiety, attention and expectation. The implicit perception of threat to body tissues determines pain and in turn influences other inputs.

Acute pijn # chronische pijn

- meestal geen alarmfunctie meer
- aspecifieke pijn
- complexe functie-aandoening
 - OVERGEVOELIGHEID van het 'intern pijn-controle' ZENUWSYSTEEM
 - sensitisatie (perifeer-centraal)
 - corticale remapping

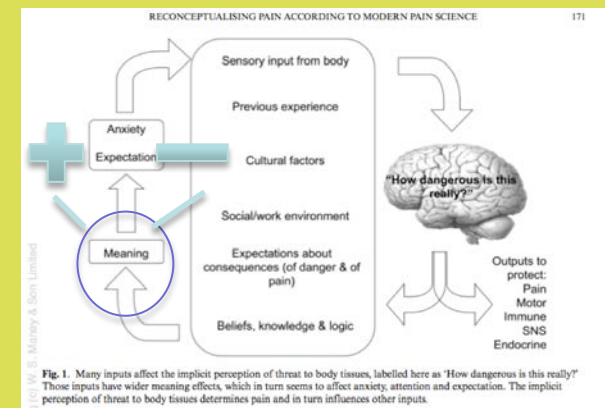
Rug-pijn-patiënt

- verwacht biomedische verklaring:
 - diagnostiek
 - heelkunde
 - pijnkliniek
 - gerichte weefselstabilisatie – spierversterkend oefenprogramma – ergonomie

Medical shoppen

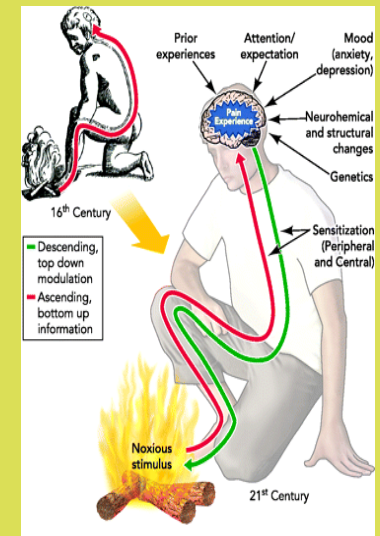
Zoektocht

- onzekerheid – onzichtbaarheid – onbegrip – onduidelijkheid – tegenstrijdigheid
- angst – spanning
- blijvende zoektocht met verder versterkende beïnvloedende factoren



Diagnostiek

- Medisch georiënteerd naar de pijnklacht (vraag-antwoord)
- Navragen en luisteren naar DEZE patiënt met de pijnklacht (interactief):
 - percepties over oorzaken
 - consequenties t.a.v. bewegen, werk
 - verwachtingen
 - emoties



Re-validatie

- Erkenning pijn: lastig en heel vervelend.
- PIJNEDUCATIE www.retrainpain.org
 - Verklaring van (chronische) pijn:
 - sensitisatie
 - inzicht geven in eigen gedrag en denken
 - blijf communiceren= leef niet in je hoofd
 - Geruststelling – geen lichamelijke letsel/schade:
 - is niet gevaarlijk
 - bewegen is veilig met pijn
 - Percepties-met patiënt/omgeving samen-ontkrachten

Revalidatie

- Gezamenlijke visie rond pijn met discipline overstijgende kennis en werkwijze.
- Multidisciplinaire en interdisciplinaire samenwerking.
- De patiënt krijgt steeds dezelfde boodschap.

Revalidatie

Focus op:

- functioneel herstel/handhaving i.p.v. pijnreductie
- pijn is een persoonlijke ervaring dewelke plaatsvindt in een sociale context (omgeving– medisch handelen)
- via communicatie en educatie naar een gedeelde kennis en verantwoordelijkheid

Revalidatie

- acute-subacute rugpijn:
 - *eerstelij*n
pijnmedicatie - pijneducatie –
bewegingsadvies – snelle werkhervatting -
actief opbouwend oefenprogramma
 - *tweedelij*n
pijnmedicatie - pijneducatie - rugrevalidatie:
DBC–concept
- chronische rugpijn:
 - functioneel

Revalidatie

- chronische rugpijn met disuse/vermijding, langdurig AO, sociaal isolement, negatief zelfbeeld,...
 - *Eerstelij*n
toezicht pijnmedicatie – pijneducatie -
motivationale gesprekken naar actieve rol,
reactivatie: opbouwend activiteitenprogramma/
oefenprogramma/bewegingsgroep
 - *Derdelij*n
toezicht pijnmedicatie – pijneducatie - functionele
pijnrevalidatie:
 - patiëntgerichte functionele doelen
 - cognitieve gedragstherapie (ACT – exposure)

