

Leren leven met pijn

Foto: Shutterstock



Maar liefst bijna 1 op de 5 Nederlanders kampt ermee: altijd maar pijn. Ze gaan van huisarts naar specialist en weer terug naar de huisarts en weer een andere specialist. Maar de pijn blijft. Een lichamelijke oorzaak of verklaring wordt niet gevonden. Huisartsen, Transcare en het WZA hebben nu de handen ineen geslagen om deze patiënten de best mogelijke zorg te geven op de juiste plek.



Bert Barla

De huisarts

Huisarts Bert Barla krijgt op zijn spreekuur in huisartsenpraktijk Noorderpark in Assen regelmatig patiënten met aanhoudende pijn. Ze hebben al een poosje chronische rug- of nekpijn, hoofdpijn, buikpijn of andere pijn. Ze komen vaak terug op het spreekuur, en voelen zich niet altijd begrepen. "Ik denk dat ik ze wel begrijp, maar ik kan het helaas niet altijd voor ze oplossen. Er zijn bijvoorbeeld al foto's gemaakt en ze zijn naar de fysio geweest. Zonder resultaat. Dan stuur ik ze toch maar door naar een specialist in het WZA om geen dingen over het hoofd te zien. Bijvoorbeeld een orthopeed of een revalidatiearts."

Stappenplan door samenwerking

Het WZA, de huisartsen en Transcare hebben gezamenlijk een stappenplan bedacht om patiënten met chronische pijn zo goed mogelijk te helpen. Ze bespreken iedere maand gezamenlijk patiënten. Patiënten met rugklachten blijven welkom in het WZA voor het rugschoolprogramma. Zo krijgt de patiënt de juiste zorg op de juiste plek!

De revalidatieartsen en psycholoog in het WZA

Chronische pijn is heel complex. "Het gaat om lichaam én geest. Het heeft invloed op werk, relaties, stemming en veel meer", zegt klinisch psycholoog Tineke Swinkels. "We vinden het belangrijk dat de patiënt de juiste zorg krijgt. We kijken naar wat de patiënt nodig heeft. We besteden dus veel tijd en aandacht aan diagnostiek én uitleg. Behandeling is zinvol als de patiënt er ook daadwerkelijk voor openstaat en vertrouwen erin heeft. Dit vraagt om een goede inventarisatie van de klachten en de juiste uitleg over pijn en behandeling. Dit kost tijd, maar is de investering meer dan waard."

Als revalidatiearts in het WZA heeft Marlies Bodde vaak te maken met patiënten met chronische pijn. Ze werkt nauw samen met fysiotherapeuten, ergotherapeuten en met een klinisch psycholoog. "Het gaat om véél patiënten die véél behandelaars te zien krijgen", zegt Bodde. "Eigenlijk hoort chronische pijn niet thuis in het ziekenhuis, wanneer medische oorzaken zijn uitgesloten en wij als medisch specialisten uitgedokterd zijn. Daarom zijn we op zoek gegaan naar een goede partij om mee samen te werken. Zo is de samenwerking met Transcare begonnen."



Marlies Bodde en Tineke Swinkels

De laatste strohalm

Transcare is er voor patiënten met chronische pijn en vermoeidheid. Hier werken psychologen, een psychiater, huisartsen, een verpleegkundig specialist en fysiotherapeuten. Transcare is een initiatief van Paul van Wilgen, gezondheidspsycholoog, fysiotherapeut en epidemioloog. Hij werkt al meer dan 25 jaar met patiënten met chronische pijn. "We denken vaak dat pijn een symptoom is dat er lichamenlijk iets mis of kapot moet zijn", zegt hij. "Maar als je na drie maanden nog steeds pijnklachten hebt, dan wordt de kans kleiner dat er een lichamenlijke afwijking is. Al moet je dat wel eerst zorgvuldig uitsluiten. Ondanks dat de dokter geen lichamenlijk schade meer vindt, zien we bij onze patiënten toch de klachten vaak toenemen. Waarom blijft pijn dan bestaan? Dat kan verschillende oorzaken hebben bijvoorbeeld de verkeerde medicatie, angst om weer te gaan bewegen, of voortdurende stress of spanningsklachten. In deze situatie is

het daarom heel belangrijk om er heel breed naar te kijken: Wat speelt er nou op alle gebieden wat invloed heeft op jouw pijn of jouw vermoeidheidsklachten? Wat zorgt ervoor dat het erger wordt en niet weggaat?"

Zo werkt pijn

Het is ontzettend belangrijk om uit te leggen hoe pijn werkt. "Als ik in iets scherp trap met blote voeten, besluit mijn brein: ik moet pijn aanmaken. Maar als ik dat doe, terwijl er een beer achter me aan zit, dan voel ik die pijn in mijn voet niet. Die beer is een veel grotere dreiging, die krijgt de aandacht. Het brein beslist wat ik voel. Pijn kan gefilterd worden. Als mensen steeds dreiging ervaren – 'ik heb pijn maar de dokters vinden niks' en de gedachte is 'wat is er mis'?'- dan is dat bedreigend. Het maakt het brein alert en ook gevoeliger voor pijn. Dan kan er dus pijn zijn zonder schade, de ene dag

doet het hier zeer, de andere dag ergens anders. Die pijn is er dus wel degelijk, alleen komt die niet door schade aan het lichaam maar het te scherp afgesteld systeem. Hoewel je horendol kunt worden van dit pijnalarm: het is een loos alarm. Er is geen schade."

Controle terugkrijgen

Belangrijke vraag is dan natuurlijk: hoe leer je als patiënt daar mee om te gaan? De behandeling bij Transcare bestaat uit heel veel informatie en uitleg geven, en is gericht op het gedrag, zoals een gezonde leefstijl aanwennen en de controle terugkrijgen. De behandeling kan ook bestaan uit traumabehandeling met EMDR of het afbouwen van medicatie. Het is belangrijk om de 'dreiging' weg te halen, zegt Van Wilgen. "Een patiënt weet bijvoorbeeld dat wandelen goed voor hem is, maar als hij bang is dat wandelen de pijn juist erger maakt, dus dreiging ervaart, dan wordt die pijn

Agenda september 2022

• Ma 12 en ma 19 september 9.30 - 11.30 uur
Workshop DigiVitaler: zelf regelen van digitale zorg
Locatie: DNK

De workshop DigiVitaler bestaat uit 2 lessen, die gegeven worden door medewerkers van de bibliotheek. In de lessen leert u te werken met digitale zorg, zoals MijnWZA en de BeterDichtbij-app van het WZA. Meer info op wza.nl > agenda

• Do 29 september 19.30 uur
Dokter in de Zaal: Hart- en vaatziekten bij vrouwen
Locatie: DNK

Judith Regendorp (RTV Drenthe) gaat in gesprek met cardioloog Tabita Valentijn, psycholoog Christine Tak en fysiotherapeut Agnieta de Bruin van het WZA. Ze gaan het hebben over hart- en vaatziekten bij vrouwen, hoe je deze kunt herkennen en wat de invloed is van stress op het vrouwenhart. Ook geven zij tips hoe je om kunt gaan met stress. Een talkshow i.s.m. DNK, entree € 2,50. Aanmelden via wza.nl > agenda



Paul van Wilgen

daadwerkelijk erger. Als hij weet dat het pijn kan doen, maar dat er niet iets stuk gaat, dan durft hij al meer. Dan is de dreiging weg."

Van Wilgen weet uit ervaring hoe enorm opgelucht patiënten kunnen zijn als ze begrijpen hoe het werkt. Dat er erkenning is voor hun pijn, dat ze niet meer naar de oorzaak hoeven te zoeken. "Het kwartje moet gewoon vallen."

WZA online

- WilhelminaZiekenhuisAssen
- WilhelminaZiekenhuis
- WZA_Ziekenhuis
- wilhelmina_ziekenhuis_assen

www.wza.nl

