

Louis Zantema

BE-
VRIJD
VAN
PIJN

Grip op
pijn in
5 stappen

LUCHT

Eerste druk 2021

© Uitgeverij Lucht BV

Redactie: Baukje Zijlstra en Trijnie Duut

Ontwerp omslag en binnenwerk: Adept Vormgeving

ISBN 978 94 92798 91 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch,
door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaan-
de schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

1 Introductie

- 1.1 Het probleem van pijn 9
- 1.2 Hoe kun je dit boek gebruiken? 13

2 Wat is pijn?

- 2.1 Hoe ontstaat pijn? 16
- 2.2 Informatie uit het lichaam 17
- 2.3 Emotionele informatie 19
- 2.4 Wat er misgaat bij chronische pijn 22
- 2.5 Jouw hersenen zijn te trainen 24
- 2.6 Vier manieren om je hersenen te trainen en je pijn
te verminderen 25
- 2.7 Pijn en jouw omgeving 27
- 2.8 Fasen van verwerking 32
- 2.9 Doelen stellen 34

3 Train je gedrag

- 3.1 Te veel of te weinig doen 40
- 3.2 De berg beklimmen 44
- 3.3 Geduld en kleine stappen 51
- 3.4 Plezier in wat je doet 55
- 3.5 Hoeveel moet je doen als je pijn hebt? 62
- 3.6 De 75%-regel 67
- 3.7 Tot slot 71

4 Train je gevoel

4.1 Gevoel en de hersenen	73
4.2 Train je brein - verander jouw gevoel!	77
4.3 Beïnvloeding van buiten - of in jezelf?	78
4.4 Je gevoel veranderen van buiten	80
4.5 Zelf je gevoel veranderen	86
4.6 Pijn en angst	105
4.7 Pijn en depressie	114
4.8 Pijn en virtual reality	119
4.9 Tot slot	122

5 Train je denken

5.1 Wat zijn gedachten en wat doen ze?	125
5.2 De gedachtenfabriek	128
5.3 De directeur van de gedachtenfabriek	130
5.4 Waardeloze gedachten leren herkennen	134
5.5 Gedachten uitdagen	137
5.6 Helpende gedachten maken	145
5.7 Bewust blijven van helpende gedachten	149
5.8 Extra strategieën	152
5.9 Tot slot	166

6 Train je aandacht

6.1 Aandacht en het brein	167
6.2 Aandacht en afleiding	174
6.3 De spier van jouw aandacht versterken	177
6.4 Oefeningen voor de aandacht	193
6.5 Tot slot	206

7	Train je pijnbuffer	
7.1	Wat is een pijnbuffer?	209
7.2	Actief zijn voor gevorderden	212
7.3	Goede slaap	214
7.4	Gezondheid en voeding	220
7.5	Plezier en positieve gevoelens	222
7.6	Ontspanning en motivatie	225
7.7	Mindset - hoe sta je in het leven?	231
7.8	Tot slot	239
8	Het stopt niet hier	
8.1	Even stilstaan	241
8.2	Als het even tegenzit, de pijn wisselt of toeneemt	245
8.3	Afsluiting	249
	Nawoord	251
	Informatieve websites	253

1 Introductie

1.1 Het probleem van pijn

Pijn vermijd je het liefst. Als je pijn hebt, wil je er zo snel mogelijk weer vanaf zijn. Nog erger is het om chronische pijn te hebben. Dat is wanneer je maar pijn blijft houden, vaak maanden- of jarenlang. We noemen pijn ‘chronisch’ wanneer je er langer dan drie maanden last van hebt, en de pijn je leven negatief beïnvloedt omdat je bijvoorbeeld moeite hebt om je werk te doen, niet meer de dingen kunt doen die je graag zou willen en misschien ook wel merkt dat het je sociale leven negatief beïnvloedt. In Nederland zijn er zo’n drie miljoen mensen die chronische pijn hebben.

Zelf werk ik al een aantal jaren met mensen die langdurig pijn hebben. In die tijd is een aantal dingen mij opgevallen:

1. Iedereen met pijn wil begrijpen waar de pijn vandaan komt.
2. Er zijn weinig hulpverleners die dit goed kunnen uitleggen.
3. Veel behandelingen voor pijnklachten zorgen er niet voor dat de pijn verdwijnt.
4. Bijna niemand gebruikt graag medicijnen voor de pijn.
5. Mensen met pijn zijn gemotiveerd strategieën te leren om zelf hun pijn te verminderen.

Als jij je hierin herkent, is dit boek zeker geschikt voor jou. Mijn doel is om iedereen met pijnklachten te helpen met deze problemen. Dat doe ik met de methode in dit boek, die voor iedereen met pijnklachten toegankelijk is. Het boek bestaat uit zes onderdelen: kennis over pijn, je gedrag, voelen, denken, aandacht en de pijnbuffer. Elk van deze zes onderdelen speelt een rol bij het ontstaan en erger worden van pijnklachten. Ook spelen deze onderdelen een rol bij het in stand houden van langdurige pijnklachten. Wanneer je jezelf in alle onderdelen traint, krijgt de pijn steeds minder kans en leer je strategieën waardoor je de pijn zelf leert beïnvloeden.

Het eerste deel, wetenschap en kennis, is nodig om te begrijpen hoe jouw pijn werkt en wat je eraan kunt doen. Alleen kennis zorgt niet voor minder pijn, maar door kennis heb je wel meer controle. Je begrijpt hoe jouw hersenen werken. Je kunt zelf beter verklaren waarom je steeds pijn hebt, en dit ook beter duidelijk maken aan anderen. Je weet waarom je bepaalde oefeningen doet en hoe ze jouw pijn kunnen verminderen. De kennis die ik in dit boek gebruik is altijd zoveel mogelijk gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, aangevuld door mijn eigen behandelervaring en soms ook eigen pijnervaringen.

Het tweede deel gaat over gedrag. Gedrag is alles wat je doet. Je zult ontdekken dat je misschien dingen doet die jouw pijn negatief beïnvloeden, terwijl je altijd dacht dat ze juist goed voor je waren. Het belangrijkste is dat je straks weet wat je aan jouw gedrag kunt veranderen. Hoe je jouw leven kunt inrichten om weer actiever te worden en de pijn een steeds kleinere rol te laten spelen.

Voelen is het derde deel. Pijn hangt sterk samen met gevoel. In dit deel leer je hoe je meer grip op je eigen gevoel kunt krijgen. Hoe je gevoelens beter kunt waarnemen maar vooral ook hoe je je gevoelens kunt veranderen, zodat jij je positiever en meer ontspannen kunt voelen. Je leert zelfs oefeningen die jouw pijn direct kunnen beïnvloeden. Ontspanning en positieve gevoelens zijn belangrijk, want je leert sneller bij positieve gevoelens. Ook kun je nieuwe oefeningen beter volhouden als je er een goed gevoel bij hebt. Daarnaast weten we dat oefeningen waar je je goed en vertrouwd bij voelt een groter effect op pijnklachten hebben. Daarbij maak ik veel gebruik van ‘visuele’ methoden. Oefeningen waarbij je jouw eigen voorstellingsvermogen gebruikt om je brein te beïnvloeden (ook wel ‘visualisatie-oefeningen’ genoemd).

Het volgende deel gaat over denken. Denken kan een grote invloed hebben op hoe jij je voelt. Daar komt bij dat negatief denken ervoor kan zorgen dat de pijn toeneemt. Het is zelfs onderzocht dat bepaalde behandelingen minder goed werken wanneer er veel negatieve gedachten zijn. Reden genoeg om actief te onderzoeken welke gedachten zich bij jou voordoen. Reden om te ontdekken of deze jou wel verder helpen, en vooral om te leren hoe je zelf je gedachten kunt ombuigen naar positieve en helpende gedachten.

Aandacht is het deel dat daarop volgt. Aandacht kan voor of tegen jou werken als het om pijn gaat. Hoe meer aandacht er uitgaat naar de pijn, des te meer last je ervan hebt. Gelukkig kun je aandacht trainen, zodat er minder aandacht naar de pijn gaat. Zo beïnvloed je jouw gevoel van pijn direct. Je leert hoe je de aandacht buiten jezelf richt en je bewuster kunt worden van de positieve gebeurtenissen in het leven. In dit hoofdstuk leer je hoe jouw aandacht werkt en hoe je deze traint.

Tot slot eindig je met de pijnbuffer. In dit hoofdstuk ontdek je op welke manier jij jouw leven kunt inrichten om ervoor te zorgen dat de pijn zo weinig mogelijk kans krijgt. Hoe je zorgt voor een gezonde geest en een gezond lichaam. Het doel van de pijnbuffer is dat je de kans op pijn en terugval zo klein mogelijk maakt, door je lichaam en geest zo gezond mogelijk te houden.

Dit boek is zowel geschikt voor mensen met pijnklachten als behandelaren. Voor veel behandelaren is chronische pijn een lastig onderwerp, waar ik graag handvaten en tools voor bied. Als behandelaar merkte ik zelf hoe lastig ik het in het begin vond om mensen met pijn te helpen, maar door te leren over tijd ontdekte ik hoeveel mogelijkheden er zijn om toch iets aan de pijn te doen. Hoewel dit boek voor mensen met pijn is geschreven, kun je als behandelaar genoeg kennis, tips en oefeningen uit dit boek meenemen om jouw pijnbehandeling mee uit te breiden.

In *Bevrijd van pijn* ga je actief aan de slag met jouw pijn. Je leert eerst hoe je pijnsysteem werkt. Door verschillende oefeningen te doen, leer je technieken waarmee je de pijn kunt verminderen zodat je beter in je vel komt te zitten. Een van de grootste problemen van pijn is dat het je leven op veel gebieden negatief kan beïnvloeden. Je staat stil bij de meest voorkomende problemen en wat je hier zelf aan kunt doen. Aan het eind van het boek heb je hopelijk genoeg tools om jezelf te bevrijden van jouw pijn.

Bevrijd van pijn betekent dat de pijn jou niet langer beheerst. Jij hebt de grip op je pijn en je leven terug. Dat betekent in veel gevallen ook dat je minder pijn zult hebben, maar niet dat alle pijn zomaar weg zal zijn. De weg naar minder pijn kan een tijd duren en is vaak

intensief. Het betekent wel dat jij degene bent die zelf weer de controle heeft. Jij, en niet de pijn, bepaalt wat je in het leven gaat doen.

1.2 Hoe kun je dit boek gebruiken?

Dit boek is een 'doe-boek'. Het staat vol met kennis over pijn – zonder kennis weet je niet goed waarom iets werkt zoals het werkt. Maar om verandering te krijgen, is doen uiteindelijk toch echt het belangrijkste.

Er zijn verschillende manieren om dit boek te lezen. Ik zou aanraden om te beginnen met het kennisdeel en af te sluiten met de pijnbuffer. De hoofdstukken over denken, doen, voelen en aandacht kun je in elke mogelijke volgorde lezen.

Het belangrijkste is dat je de tijd neemt, tijd voor de oefeningen en tijd om de kennis in je op te nemen. Je kunt bijvoorbeeld elke week een hoofdstuk lezen en de bijbehorende oefeningen doen. Of het boek in een keer lezen, en de aparte hoofdstukken later herlezen. De verschillende oefeningen kun je stuk voor stuk een tijdje doen, om te ontdekken wat voor jou en jouw pijn helpt.

Hoe je het boek ook gebruikt, de pijn zal alleen minder worden als je serieus oefent. Ik vergelijk het vaak met sporten. Door regelmatig te sporten verbetert je conditie. Dat vergt tijd en inzet. Als je eenmaal conditie hebt opgebouwd, kun je het sporten vaak makkelijker bijhouden dan eerder. Het gaat je beter af, maar je moet er wel mee bezig blijven. In *Bevrijd van pijn* train je vooral jouw hersenen. Pijn ontstaat in de hersenen, en gelukkig zijn er veel manieren om jouw hersenen dit weer af te leren. Maar toch, het blijft een training die inzet van je vraagt.

De 'snelle' manier van pijnvermindering heb je waarschijnlijk al geprobeerd. Medicijnen doen snel hun werk, maar hebben bijwerkingen – en je hebt er vaak steeds meer van nodig om de pijn te blijven onderdrukken. De training voor jouw hersenen die je in dit boek gaat toepassen mag misschien de 'langzame' manier zijn (hoewel sommige oefeningen heel snel resultaat kunnen hebben), maar door het volgen van deze methode behaal je zelf de resultaten. Zonder de bijwerkingen die we van medicijnen kennen, en gericht op de lange termijn.

Dan is het nu echt tijd om aan de slag te gaan. Ik wens je heel veel succes.

Louis Zantema

2 Wat is pijn?

In dit hoofdstuk leer je hoe pijn werkt. Dat klinkt misschien saai, maar als je weet hoe iets werkt kun je er beter mee omgaan. Niet voor niets zoekt vrijwel iedereen met chronische pijn een verklaring. Zonder verklaring blijf je je vaak onzeker voelen en is het leven onvoorspelbaar. Het goede nieuws is dat er de afgelopen jaren ontzettend veel bekend is geworden over pijn. Het zit in de mens om te zoeken naar een verklaring voor problemen, en we kunnen voor chronische pijnklachten steeds beter deze verklaring geven. Lange tijd werd over pijn gezegd dat mensen met pijn ‘het maar moeten accepteren’. Dat ze misschien moeten stoppen met het zoeken naar een verklaring en dat ze er niet vanuit moeten gaan dat de pijn nog verandert. Inmiddels weten we gelukkig beter. Er valt veel te leren over pijn, ons brein en manieren om de pijn langzaam te verminderen. Natuurlijk, er zijn altijd zaken in het leven die we niet kunnen veranderen en waarmee we moeten leren omgaan – dat hoort bij het leven. Maar we weten inmiddels dat er veel meer aan chronische pijn te doen is dan lange tijd werd gedacht.

Door te begrijpen hoe pijn werkt, zul je al snel meer controle ervaren. Je voelt je zekerder, want je weet wat er in je lichaam en hersenen aan de hand is. Wat ook goed is om te weten: onderzoek toont aan dat kennis hebben over chronische pijn de pijn op lange termijn zelfs kan verminderen! Ontzettend nuttig dus, die kennis.

Wanneer ik het over chronische pijn heb, bedoel ik pijn die vaak langer duurt dan je verwacht. Ook is het pijn waar je vaak meer last van hebt dan je verwacht. Vaak heeft de pijn (veel) negatieve invloed op je werk, sociale leven en/of thuissituatie. Pijn noemen we vaak chronisch als hij langer dan drie maanden duurt. Kortere durende pijn noemen we 'acute pijn'.

2.1 Hoe ontstaat pijn?

Laten we er meteen maar induiken. Pijn ontstaat in je hersenen. De hersenen 'maken pijn' omdat ze jou willen beschermen. In de meeste gevallen heb je pijn omdat je brein je probeert te waarschuwen voor gevaar. Een gebroken been doet pijn, zodat je er niet op gaat staan – en het probleem misschien groter maakt. Hoewel je de pijn in je lichaam voelt, zijn het de hersenen die dit gevoel maken.

De pijn is een waarschuwing voor gevaar. Als dat systeem goed werkt, voel je zelfs pijn voordat er echt iets met je aan de hand is. Of voel je al snel pijn, om erger te voorkomen. Best een slim systeem dus, dat pijn-alarm-systeem. Het systeem is steeds bezig om na te gaan of er sprake van een dreiging is en of het jou moet informeren met pijn.

Je kunt het alarmsysteem voor pijn vergelijken met een brandalarm. Een brandalarm gaat af als er rook is en hopelijk gaat het snel genoeg af om echte vuurschade te voorkomen. Jouw pijn-alarm-systeem gaat af als er gevaar voor schade is, hopelijk snel genoeg om schade te voorkomen.

De waarschuwendende functie van het pijnalarm

Misschien ken je de reflex wel. Je gaat op een blokje lego staan met je blote voet. Nog voordat je met je hele gewicht op het blokje bent gaan staan, spring je al op je andere voet. Je voet doet pijn, maar er is geen schade aan je voet. Het systeem heeft jou op tijd gewaarschuwd!

In de meeste situaties waar we acute, kortdurende pijn hebben, waarschuwt het systeem op tijd en voordat er echt veel schade aan het lichaam ontstaat. In veel gevallen waar we ons stoten, dreigen te branden, er iets bekneld of te strak zit heb je al pijn voordat je het lichaam (erg) hebt beschadigd. Best handig, zo'n waarschuwingssysteem.

De hersenen geven een pijnsignaal op basis van verschillende informatiebronnen. Een bron van informatie komt uit het lichaam. Dat zijn de signalen die je lichaam naar je hersenen stuurt. De andere bron noemen we emotionele informatie. Dat is allemaal informatie die je hersenen erbij halen om een besluit te nemen of er wel echt gevaar is. Er gebeuren dus heel wat dingen op het moment dat je hersenen pijn aanmaken, waarbij de hersenen dus niet alleen maar kijken naar het lichaam om de hoeveelheid pijn te bepalen.

2.2 Informatie uit het lichaam

Hoewel pijn een product is van de hersenen, speelt het lichaam wel een rol bij pijn. In je lichaam bevinden zich allerlei sensoren die informatie naar de hersenen doorsturen. Er zijn sensoren voor druk, voor

hitte en kou en sensoren voor chemische stoffen. Ga maar eens na; met de sensoren in bijvoorbeeld je handen kun je al deze zaken voelen! Je voelt de warmte van een kachel, de druk van je hand tussen de deur of de pijn als er een bijtende vloeistof op je hand valt.

Zodra een van deze sensoren wordt geprikkeld, stuurt de sensor een prikkel door. Hoe meer sensoren worden geprikkeld, hoe meer prikkels de sensoren ook weer wegsturen. Wanneer je je hand op een hete kachel legt, zullen alle sensoren voor hitte dus geactiveerd worden en heel veel prikkels naar jouw hersenen sturen. Via de zenuwbanen gaan deze prikkels in een razendsnel tempo eerst richting je rug en van daaruit omhoog naar je hersenen.

Deze prikkels noemen we ook wel gevaarprikkels. Je zou denken dat we het beter pijnprikkels kunnen noemen, maar niet elke prikkel die naar je hersenen gaat veroorzaakt pijn. De hersenen maken pas pijn als ze de situatie als een mogelijk gevaar inschatten. Als er meer gevaarprikkels zijn, is de kans dat het alarmsysteem in de hersenen 'gevaar!' roept – en pijn gaat aanmaken – groter. Maar of jouw pijnalarm afgaat hangt niet alleen van je lichaam af.

Geen pijn voelen

Sommige mensen worden geboren zonder goed werkend pijnsysteem - ze voelen geen pijn. Mensen die zonder pijnsysteem worden geboren, worden helaas vaak niet oud. Omdat ze schade aan hun lichaam niet voelen, leren ze niet wat ze wel of niet kunnen doen en loopt hun lichaam steeds schade op door vallen, stoten, breuken of zelfs verbranding. We hebben dus echt een pijnsysteem nodig om te overleven.

2.3 Emotionele informatie

Nu komt het belangrijkste. Niet alleen de prikkels uit het lichaam bepalen de pijn. De hersenen zoeken naar andere informatie om te besluiten of er mogelijk gevaar is. Deze 'andere informatiebronnen' wegen vaak net zo zwaar in het besluit om pijn te maken als informatie uit het lichaam!

Het volgende gebeurt: een aantal prikkels komt vanuit het lichaam bij de hersenen aan, in het alarmsysteem voor pijn. Om te besluiten of deze prikkels tot pijn moeten leiden, gaat het alarmsysteem zoveel mogelijk informatie verzamelen. Zo verzamelt het alarmsysteem informatie over:

- Gedachten over pijn
- Wat je op dat moment aan het doen bent (gedrag)
- Hoe je je voelt (emoties)
- Waar je aandacht is
- Eerdere ervaringen met pijn

Al deze informatie wordt supersnel in overweging genomen, helemaal buiten jouw bewustzijn om. Als je alarmsysteem op basis van de prikkels uit het lichaam en de informatie uit de hersenen besluit dat er gevaar is, gaat het alarm af. Dan voel jij pijn.

De hete kachel

Stel, je legt je hand op een hete kachel. De temperatuursensoren in je hand sturen gevaarprikkels naar de hersenen. In de hersenen komen deze prikkels aan. Vervolgens gaan de hersenen in heel snel tempo informatie erbij halen. Wat weet ik over hete kachels? Zijn die gevaarlijk? Heb ik mij al eens eerder gebrand? Omdat alle informatie erop wijst dat hete kachels gevaarlijk zijn, maken je hersenen heel snel pijn aan!

Helaas heeft je alarmsysteem het niet altijd goed. De afweging die de hersenen moeten maken op basis van alle informatie wordt heel snel gedaan, maar is daardoor ook niet altijd nauwkeurig. Er zijn momenten waarop de hersenen te veel pijn maken, maar het komt ook wel voor dat de hersenen minder pijn maken dan logisch is.

Onterechte pijn?

Jan is bouwvakker. Op een dag stapt hij op de bouwplaats op een spijker die zo lang is, dat hij er aan de bovenkant van zijn schoen weer uitsteekt. Jan schreeuwt het uit van de pijn. Hij wordt met de ambulance naar het ziekenhuis gebracht en krijgt veel pijnstillers, maar houdt pijn. Op de operatietafel wordt zijn schoen voorzichtig verwijderd en blijkt de spijker precies tussen twee tenen te zitten!

Jan vertelt later (dit verhaal is trouwens waargebeurd) dat hij echt pijn heeft gevoeld. De informatie uit het lichaam ontbrak in dit geval. Maar je kunt je voorstellen dat Jan in deze situatie veel gedachten had over hoe pijnlijk een spijker door de voeten voelt. Hoe hij zijn aandacht helemaal richtte op de spijker, zich angstig voelde en misschien zijn voet ook niet meer heeft gebruikt. Op basis van al deze informatie besloten de hersenen dat er toch echt gevaar was en hebben ze pijn aangemaakt.

Het voorbeeld van Jan laat zien dat het pijnsysteem het dus ook mis kan hebben. Als de hersenen denken dat er gevaar is, kunnen ze pijn aanmaken als er niks met het lichaam aan de hand is. Door deze waarschuwing proberen de hersenen te voorkomen dat er nog meer schade zou kunnen ontstaan.

HEEFT JOUW PIJNSYSTEEM HET WEL EENS MIS GEHAD?

Bedenk of je momenten herkent in je leven waar je pijnsysteem het mis had. Heb je wel eens minder pijn gevoeld, totdat je misschien doorhad wat er aan de hand was? Of heb je wel eens heel veel pijn gevoeld, terwijl er later niet heel veel mis bleek te zijn?

2.4 Wat er misgaat bij chronische pijn

Misschien vraag je je nu af waarom je al deze informatie over pijn zou moeten kennen. Dat is omdat bij chronische pijn het alarmsysteem te gevoelig is geworden. Jouw hersenen besluiten te snel dat er gevaar is en maken pijn aan.

Kort samengevat:

- Vanuit je lichaam reizen er gevaarprykkels naar de hersenen.
- In het alarmcentrum (in de hersenen) wordt besloten of er pijn gemaakt moet worden.
- Dit gebeurt op basis van informatie uit het lichaam (de prykkels) en op basis van emotionele informatie.
- Als het alarmcentrum vindt dat de situatie bedreigend is, maakt het pijn.

Pijn is dus niet hetzelfde als schade. Als je schade aan je lichaam hebt, is de kans op pijn groter. Maar meestal heb je pijn, voordat er schade is.

Bij chronische pijn gaat er iets mis. De hersenen zijn steeds ervan overtuigd dat er een dreiging is en proberen jou te waarschuwen met pijn. Het is alsof de hersenen continu de situatie verkeerd inschatten, net als eerder bij de bouwvakker. Kortom: het alarmcentrum van de pijn werkt niet meer goed.

De kapotte rookmelder

Tot nu toe heb ik je al verteld over het pijn-alarm-systeem en hoe dit te gevoelig is geworden. Je kunt de waarschuwende functie van dit systeem vergelijken met een rookmelder die te gevoelig is afgesteld. Stel je voor dat je een rookmelder hebt die niet meer goed werkt. Iedere keer dat je aan het koken bent, gaat de rookmelder al af. Hij is veel te gevoelig. Je schrikt elke keer als het alarm gaat. Of nog erger, de brandweer rukt iedere keer voor niks uit.

Net als in het voorbeeld van de rookmelder, is het alarm voor pijn ‘te gevoelig’ geworden. Het grootste probleem bij chronische pijn is dat de hersenen steeds de conclusie trekken dat er gevaar is. Vaak klopt dat met het idee dat mensen met chronische pijn zelf hebben: ‘Er moet wel wat mis zijn, waarom heb ik anders pijn?’ We weten niet precies hoe het kan, maar de hersenen zijn onbewust ervan overtuigd dat er nog steeds gevaar is. De hersenen nemen nog steeds een dreiging waar, waarin de emotionele informatie in de hersenen een belangrijke rol speelt.

2.5 Jouw hersenen zijn te trainen

Dan nu het goede nieuws. Het alarmsysteem in jouw hersenen is door oefening te trainen. Dat gaat langzaam en je kunt niet ineens je pijn 'wegdenken'. Wel kun je met de informatie en oefeningen uit dit boek stap voor stap vooruitgang boeken. Je kunt de informatie vanuit het lichaam en de emotionele informatie die het alarmsysteem gebruikt om te besluiten om pijn te maken zelf beïnvloeden. Zowel de kennis uit dit boek als de oefeningen zijn gebaseerd op wetenschap en op ervaring in de praktijk en hebben hun nut voor chronische pijnklachten al vaak bewezen!

JOUW ALARMSYSTEEM ONDERZOEKEN

Sta eens stil bij de vragen hieronder om te onderzoeken hoe jouw alarmsysteem voor pijn is afgesteld.

Hoe lang heb je al pijn?

Hoeveel schade heeft je lichaam in al die tijd opgelopen?

Komt daar nog steeds nieuwe schade bij?

Kan het zijn dat je misschien al heel veel pijn hebt gevoeld, terwijl er geen schade leek te zijn aan je lichaam? Of dat je lichaam niet verder achteruit is gegaan, maar je wel steeds pijn had?

Denk je, op basis van jouw antwoorden, dat jouw alarmsysteem voor pijn misschien te gevoelig is afgesteld?

2.6 Vier manieren om je hersenen te trainen en je pijn te verminderen

Je hebt al veel informatie gekregen, maar natuurlijk is de grote vraag: hoe train je jouw alarmsysteem zo, dat je meer grip op je pijnklachten krijgt? In dit boek ga je op vier verschillende manieren jouw hersenen trainen.

1. Train je gedrag

Twee patronen komen vaak voor bij mensen met chronische pijn. Je doet te veel en gaat over je grenzen, of je doet te weinig waardoor je conditie achteruitgaat en pijn kan toenemen. Soms is het een mix, waarin iemand afwisselend te actief en te passief is. Het is ontzettend belangrijk hier een balans in te vinden. Dus gematigd actief zijn bij pijn, en op andere momenten niet te extreem inspanssen. Een Engels gezegde luidt *'motion is lotion'*, waarmee bedoeld wordt dat beweging een noodzakelijk smeermiddel is voor iedereen. Zeker voor mensen met pijnklachten is beweging erg belangrijk. Je leert in dit deel van het boek waarom dat zo is.

2. Train je gevoel

Je gevoel (emoties) en pijn hangen erg sterk met elkaar samen. Je hersenen maken pijn aan op het moment dat ze denken dat er gevaar dreigt. Je kunt je voorstellen dat je hersenen sneller in de 'gevaarmodus' schieten wanneer je gestrest bent of slecht in je vel zit. Als het lukt je gevoel positiever te maken, heeft dat direct invloed op hoe je je pijn beleeft. Dat kan op veel verschillende manieren: door muziek te luisteren, door je te richten op ontspanning, of door leuke activiteiten te ondernemen. Maar er zijn ook gevoeloefeningen die de pijnbeleving direct kunnen beïnvloeden. Je leert in dit deel van het boek alles over deze manieren om je gevoel te trainen en pijn te beïnvloeden.

3. Train je gedachten

Negatieve gedachten kunnen ervoor zorgen dat jouw alarmcentrum sneller pijn aanmaakt. Negatieve gedachten zorgen er immers voor dat het alarmcentrum sneller 'gevaar' ziet. Zo kan een negatieve gedachte over pijn er al voor zorgen dat je (meer) pijn voelt. Je gaat

in dit boek dan ook oefeningen doen om je gedachten om te zetten naar meer positieve of helpende gedachten.

4. Train je aandacht

Hoe meer aandacht voor pijn, hoe sterker de pijn voelt. De aandacht bewust weg richten van de pijn zorgt ervoor dat de pijn minder plek krijgt. Er zijn speciale oefeningen voor de aandacht, zoals mindfulness, die zich hierop richten. Soms kan het ook helpen om afleiding te zoeken. Bijvoorbeeld met een hobby, door een boek te lezen of even een serie te kijken. Dit deel van het boek laat je kennismaken met aandachtstraining en andere manieren om de aandacht weg te halen bij de pijn.

Dit zijn de vier brede strategieën om jouw hersenen te trainen. Maak je geen zorgen, iedere strategie zal uitgebreid aan bod komen. Ook zal je merken dat je zelf een voorkeur kunt ontwikkelen voor een strategie. Het is (gelukkig) niet nodig om alle vier strategieën volledig te beheersen.

Het boek eindigt met de pijnbuffer. Pijn kan een negatieve impact hebben op veel onderdelen van het leven, van je slaap tot je mindset. In dit deel van het boek maak je kennis met extra strategieën om een leefstijl te ontwikkelen die zo weinig mogelijk pijn toelaat in jouw leven.

2.7 Pijn en jouw omgeving

Veel van de oefeningen in dit boek gaan jou helpen zelf de pijn te beïnvloeden. Die oefeningen zijn vooral op jezelf gericht, maar natuurlijk heeft de pijn een impact die verdergaat dan alleen jezelf.

Ook je familie, vrienden, kennissen, omgeving en misschien werk worden door de pijn beïnvloed.

Het is niet makkelijk om chronische pijn te hebben. Mensen zien het vaak niet aan je en begrijpen daardoor moeilijk wat er aan de hand is. Misschien vinden ze zelfs dat je je aanstelt. Maar ook als er wel begrip is, zijn er momenten waarop het lastig is met de pijn om te gaan.

Een voordeel van leren over pijn is dat je die kennis in je eigen omgeving ook weer kunt delen. Door uit te leggen hoe pijn werkt, kan er meer begrip ontstaan. Als je het fijn vindt, kun je dit boek delen met anderen die belangrijk voor jou zijn.

Wat ook kan helpen, is om met mensen in contact te komen die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt. Hiervoor zijn er lotgenotengroepen. Je vindt in dit boek regelmatig tips en oefeningen om jouw sociale omgeving te betrekken bij jouw ontwikkelingen. Achter in het boek vind je een lijst met verenigingen en organisaties die zich bezighouden met chronische pijn.

2.7.1 Open of gesloten?

Veel mensen die ik heb gesproken worstelen met de vraag of ze open en eerlijk over hun pijn moeten zijn, of het beter niet kunnen vertellen. Misschien heeft iemand je wel eens verteld dat je meer open zou moeten zijn. Of juist het tegenovergestelde, dat niemand te vertrouwen is en je jouw problemen maar voor je moet houden.

De vraag is wat mij betreft niet of je open of gesloten zou moeten zijn, maar naar wie je open of gesloten wilt zijn. Open zijn over jouw pijn is belangrijk om die pijn te verwerken. Die pijn een plek te geven, erkenning te krijgen en daarmee hopelijk ook jouw alarmsysteem minder gevoelig te maken. Bedenk daarom goed naar wie je open zou willen zijn. Misschien wel naar een lotgenoot, maar niet naar die ene buurvrouw. Sommige mensen zullen je nooit (willen) begrijpen. Het heeft weinig zin daar energie in te steken of te proberen hen te overtuigen. Er zijn meer dan genoeg mensen op de aarde die je wel kunnen begrijpen of helpen.

Naar de mensen die jou niet (willen) begrijpen is het prima om gesloten te zijn. Eventueel te zeggen dat het 'prima' gaat. Niks uit te leggen als ze een vraag stellen waaruit de negativiteit al blijkt. Een andere arts of hulpverlener te zoeken als de huidige jou de indruk geeft dat het allemaal maar tussen de oren zit of jij je aanstelt.

En die opmerkingen? Die blijven wellicht altijd wel vervelend. Misschien lukt het je na het lezen van dit boek wel om deze makkelijker los te laten. Of er zelfs om te lachen. Of misschien lukt het wel om te denken: *what doesn't kill me, makes me stronger*. Om uiteindelijk de juiste mensen te kiezen om open naar te zijn. De mensen die jou begrijpen en steunen. De waarheid spreken, ook als deze niet altijd even mooi is. Jou verder helpen en doen groeien.

OPEN OF GESLOTEN?

Naar wie heb jij het gevoel dat je echt open en jezelf kunt zijn?

En zijn er mensen, of groepen mensen, bij wie je het prettiger vindt om gesloten naar te zijn?

HOE ZOU JIJ JOUW OMGEVING KUNNEN BETREKKEN IN JOUW PROCES?

Wie in jouw omgeving zou je mogelijk meer willen uitleggen over jouw pijn?

Wat zou je graag willen dat hij of zij weet?

Op welke manier zou je dit willen doen? Door een gesprek, of door informatie te geven of te laten lezen?

Hoe kun je je hier verder op voorbereiden?

Wanneer zou je dit willen doen?

Kijk of het lukt je plan uit te voeren! Hoe reageerde deze persoon? Begripvol, of juist niet?

Wat heeft het je opgeleverd?
