

geneeskunde 
voor het volk

De waarde van pijneducatie bij chronische pijn

En hoe dit implementeren in de dagelijkse
praktijk

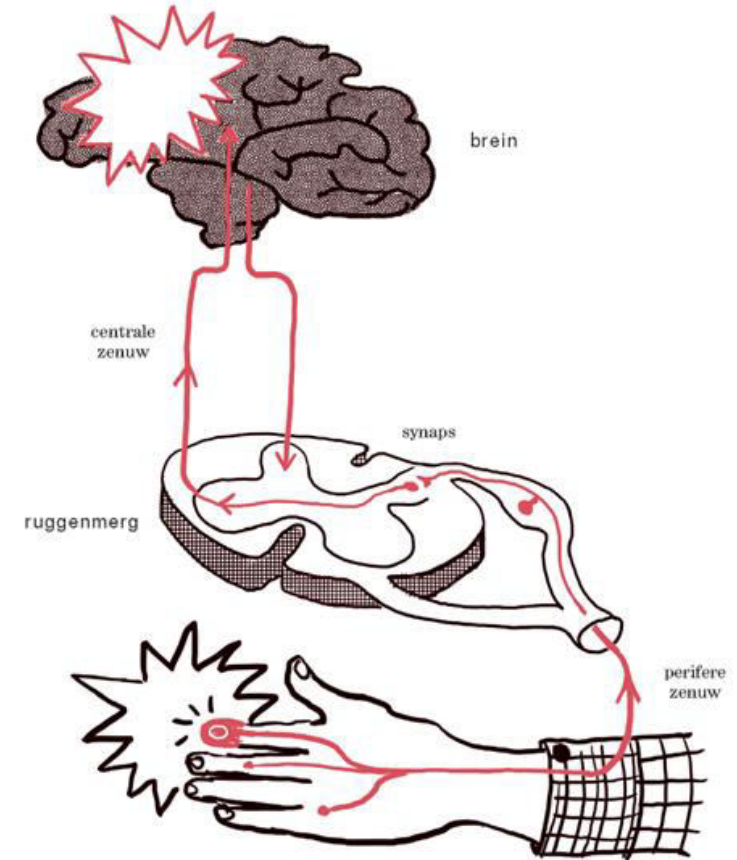
Leen Vermeulen

Huisarts – integratief psychotherapeut - groepstherapeut

Wat is pijneducatie ?

- Neurofysiologie van pijn :

Een biologische wetenschappelijke verklaring ter verdediging van een biopsychosociale aanpak van pijn



Doel van pijneducatie



- Een biologische verklaring geven voor het persisteren van pijnklachten zodat de patiënt vaak **EINDELIJK EEN VERKLARING** krijgt voor zijn pijn.



- Uitleggen waarom psychosociale factoren zoals gedachten, gedrag, emoties, het geheugen met traumatische herinneringen en de context de pijn bepalen. En daarmee vooral ontkrachten dat de pijn ingebeeld en dus niet echt zou zijn

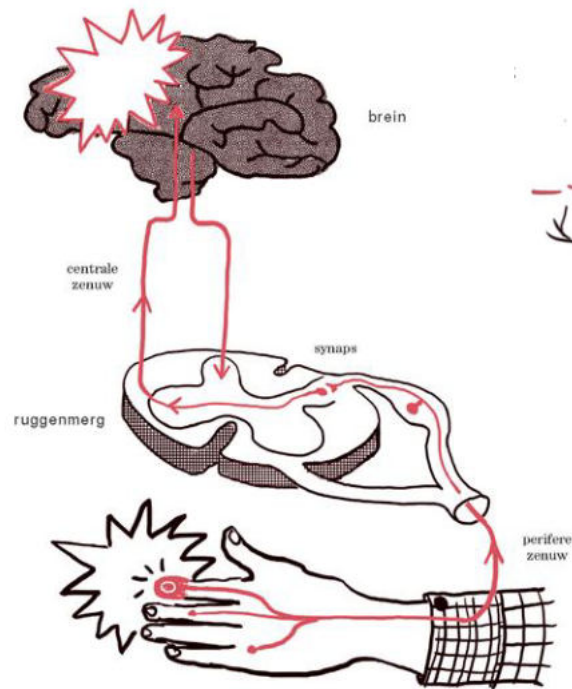


- Mensen motiveren om anders naar hun pijn te kijken en een ander pad in te slaan om zich beter te voelen en hun levenskwaliteit te verbeteren, met pijnvermindering als mooie bijwerking hiervan : inzetten op leefstijlveranderingen

Wat is het niet:

- Beeldvorming bespreken
- Een ziekte/diagnose uitleggen
- Tips geven hoe beter om te gaan met pijn bv rugschool, bewegen
- Vertellen dat stress en vermoeidheid symptomen kan beïnvloeden
- Verwijzen naar een andere discipline, de huisarts , advies psycholoog
- = blijven hangen in een puur biomedische verklaring voor de pijn op de plaats waar ze gevoeld wordt

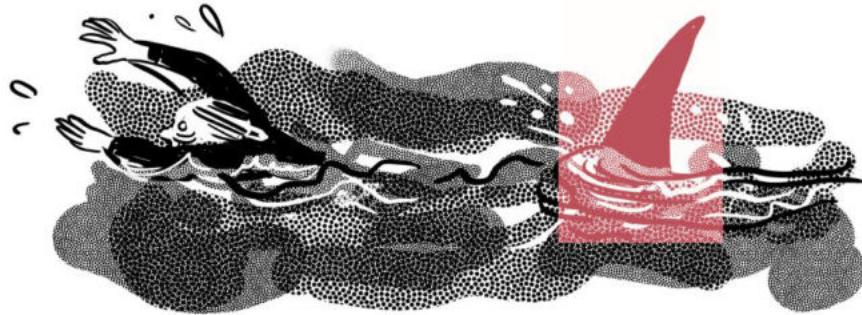
Pijn= Een alarm dat ons aanzet om ons te beschermen



Psychosociale factoren:

- aandacht
- gedachten
- emoties
- pijngeheugen
- sociale omgeving
- context

Waar zit het gevaar ?



30





Deze foto van Onbekende auteur is gelicentieerd onder [CC BY-](#)

Van nociceptieve pijn naar nociplastische pijn

Gele vlaggen:

- percepties en overtuigingen
- emotionele reacties
- verkeerde coping-strategieën tav de pijn

Oranje vlaggen : psychiatrische symptomen

- depressie en persoonlijkheidsstoornissen

Zwarte vlaggen: systeem of contextuele obstakels

Blauwe vlaggen: perceptie van de relatie tussen werk en gezondheid

De patiënt laat zich niet geruststellen, voelt
zich niet au serieux genomen
zonder duidelijke begrijpelijke verklaring voor
de pijn



Pijn

En blijft verder zoeken naar
een verklaring en een bevestiging
van de pijn mits medische
beeldvorming en consulten bij
meerdere specialisten

Biopsychosociale aanpak en pijneducatie op de weg naar genezing



Lichaamseigen pijnstillers :

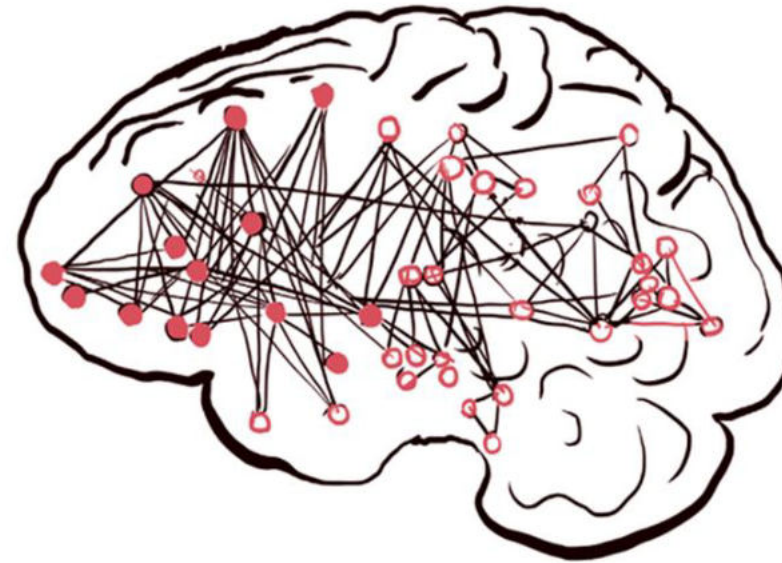
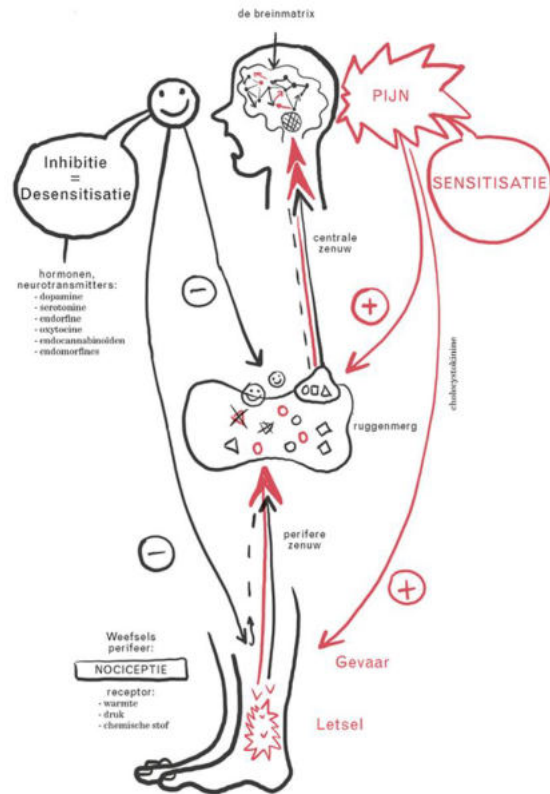
- Adrenaline
- Oxytocine
- Dopamine
- Serotonine/endorfines



De relatie tussen
arts en patiënt



Zet in op de plasticiteit van ons pijnsysteem



verbindingen in je hersenen

VODO : Pijneducatie op passemaat

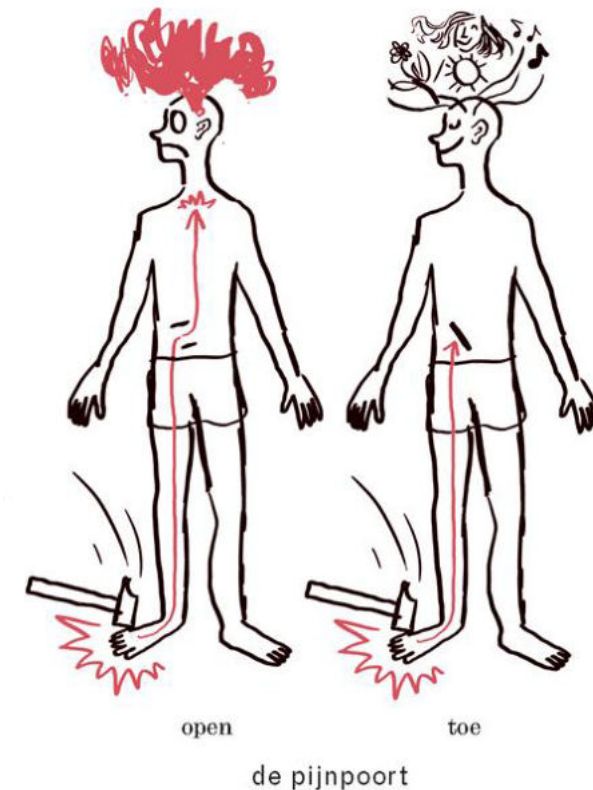
V : vraag toestemming

O : ontlok voorkennis

D : doe aan pijneducatie

O : ontlok betekenis

Bij elk consult, zo vaak mogelijk,
Herhaal basisprincipes ahv andere
Voorbeelden uit het leven vd patiënt
Normaliseer stapsgewijs het biopsychosociaal
Verklaringsmodel voor PIJN



Nood aan een paradigmashift

-**FOCUS op oorzaak van
gezondheid:salutogene
gez.zorg**

-Pijn= Alarmsignaal van het
lichaam

-Holistische mindbody
gezondheidszorg : blik op de
mens en zijn leven

-Mensen terug hun eigen
kracht en levensvreugde doen
vinden (wat maakt iemand
gezond)

-Maatschappelijk probleem

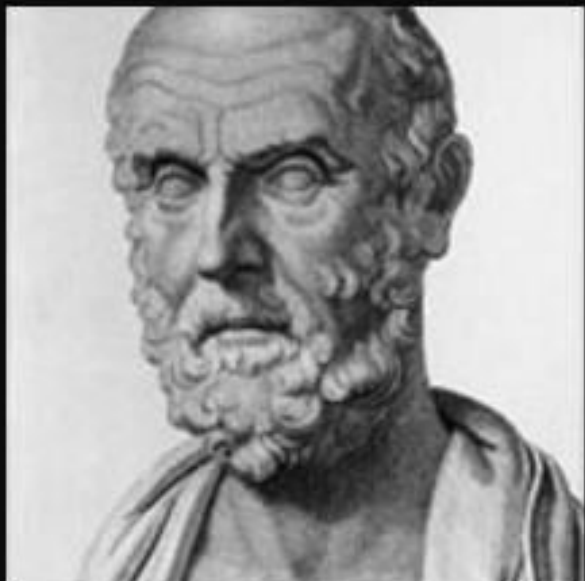
-**FOCUS op oorzaak van ziekte:pathogene gez.zorg**

-Pijn= teken van weefselschade

-Gezondheidszorg gericht op fysieke diagnostiek en
behandeling: blik op het zieke lichaam

-Mensen afhankelijk maken van een miraculeuse behandeling
die nog moet gevonden worden (symptoombestrijding)

-Individueel probleem of zwakte



It's far more important to know
what person the disease has
than what disease the person
has.

~ Hippocrates

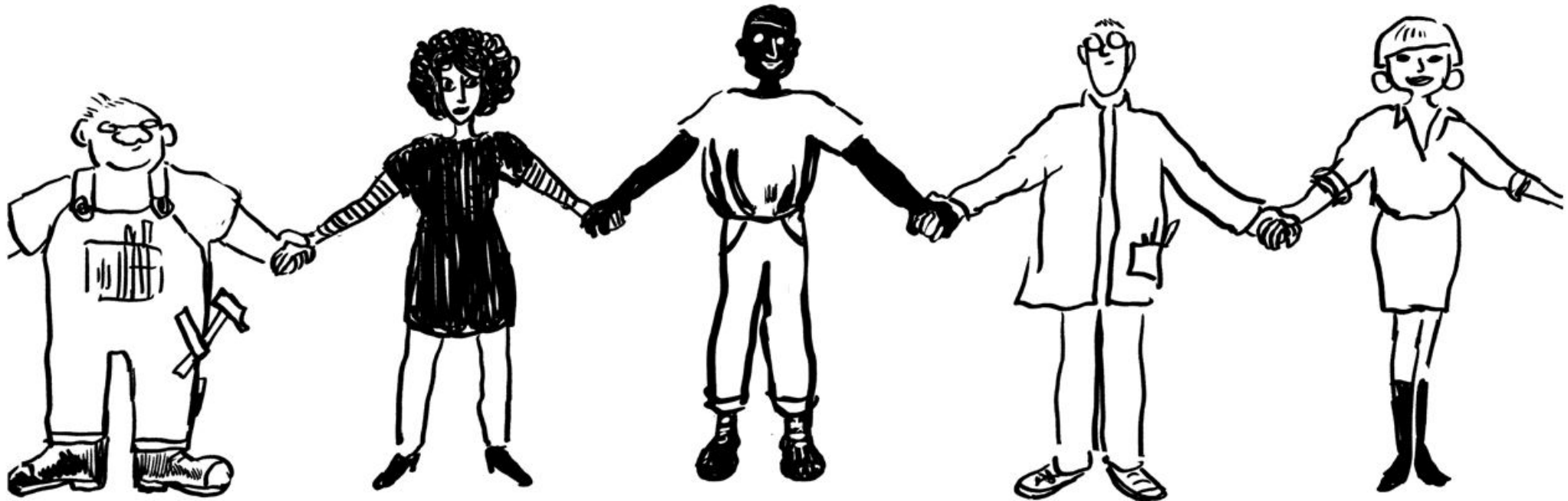
AZ QUOTES

Paul Verhaege: "Als zoveel mensen lijden aan hetzelfde, dan is er sprake van een structureel probleem in de maatschappij, en is het geen individueel probleem meer



“Als de omstandigheden zo bepalend zijn voor de mens, laat ons dan die omstandigheden meer menselijk maken”

K.Marx



Leen.vermeulen@gvhv.be
+32477912333

