

1

Pijn is altijd echt



Pijnfeiten 1/9
Pijn is altijd echt

Nederlandse vertaling
Tineke Ruiter

Correcties
Bart van Buchem

Pijn kan ingewikkeld zijn. Misschien heb je wel eens verhalen gehoord van mensen met ernstig letsel, die pas pijn voelden nadat het gevaar geweken was? Zoals de voetballer die zijn kaak breekt tijdens de wedstrijd, maar niets voelt. Of iemand die ontsnapt aan een brand en zich, pas als hij veilig is, realiseert dat hij/zij ernstig verbrand is.



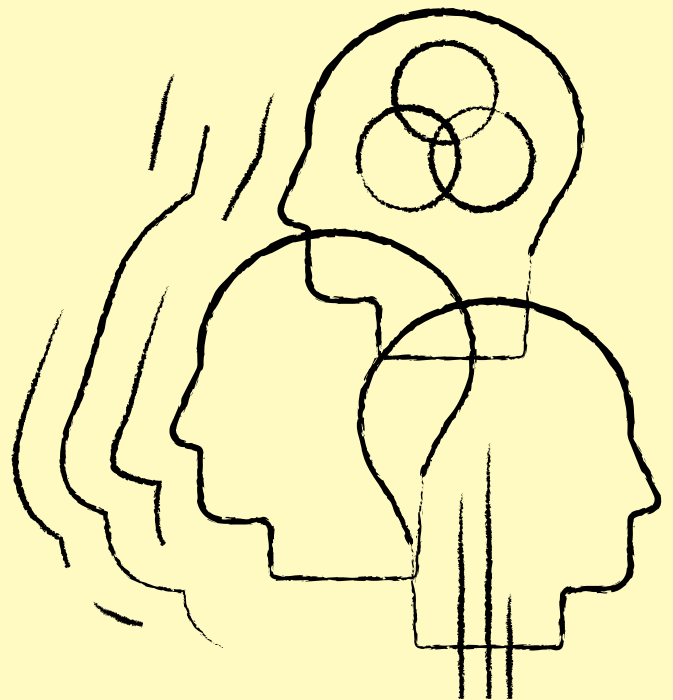
Het tegenovergestelde kan ook gebeuren.

Fantoompijn – 70% van de mensen die een ledemaat verliezen, hebben het gevoel dat het er nog steeds is

Mensen met ernstige en beperkende chronische rugpijn hebben vrijwel identieke MRI's als mensen van dezelfde leeftijd zonder rugpijn. En je hebt waarschijnlijk wel gehoord van fantoompijn – ongeveer 70% van de mensen die een ledemaat verliezen, hebben het gevoel dat het er nog steeds is; sommigen van hen ervaren zelfs ondragelijke pijn.

Er is veel onderzoek gedaan naar pijn en ons begrip hiervan is enorm veranderd in de laatste paar decennia.

Dankzij pijn wetenschap, weten we nu:



- Pijn is een beschermreactie die je iets laat doen (of juist voorkomt), waarmee het pijnlijke lichaamsdeel beschermd kan worden.

- Pijn wordt veroorzaakt door een complexe wisselwerking van biologische, psychologische en sociale factoren

- Hoe langer de pijn voortduurt, hoe gevoeliger ons zenuwstelsel wordt – en hoe beter het wordt in produceren van pijn.

Goed geïnformeerde artsen, verpleegsters, fysiotherapeuten en andere professionals die pijnwetenschap begrijpen, zullen nooit beweren dat jouw pijn niet echt is. Ook niet als er geen letsel kan worden aangetoond. In plaats daarvan zullen ze jou helpen je pijn beter te begrijpen. Zodat je weloverwogen beslissingen kunt nemen over jouw zorg en samen een herstelplan kunt ontwikkelen.

- Het kan beginnen als een fysiek letsel, maar de sociale en psychologische factoren kunnen de pijn laten voortbestaan, lang nadat het letsel is hersteld

- De enige manier om te weten of iemand pijn heeft, is als ze je dit vertellen

Omdat pijn ingewikkeld kan zijn. Maar het is altijd, altijd echt.

- Dingen die een bedreiging kunnen vormen, zorgen dat de pijn aanhoudt of erger wordt

-dreiging kan komen van gevoelens van spanning, stress en ongelukkig zijn

-dreiging kan komen van plaatsen waar we ons onveilig voelen

-dreiging kan komen van eten wat darmontstekingen stimuleert

-dreiging kan komen van mensen die ons slecht laten voelen of ons neerhalen.

Dit informatieblad bevat geen specifiek medisch advies. Maar we hopen echt, dat als je het eenmaal gelezen hebt, je meer begrijpt over jouw pijn en de nieuwste manieren om het te managen.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution