

3

Pijn is niet hetzelfde als weefselbeschadiging



Pijnfeiten 3/9

Pijn is niet hetzelfde als weefselbeschadiging

Nederlandse vertaling

Tineke Ruiter

Correcties

Bart van Buchem

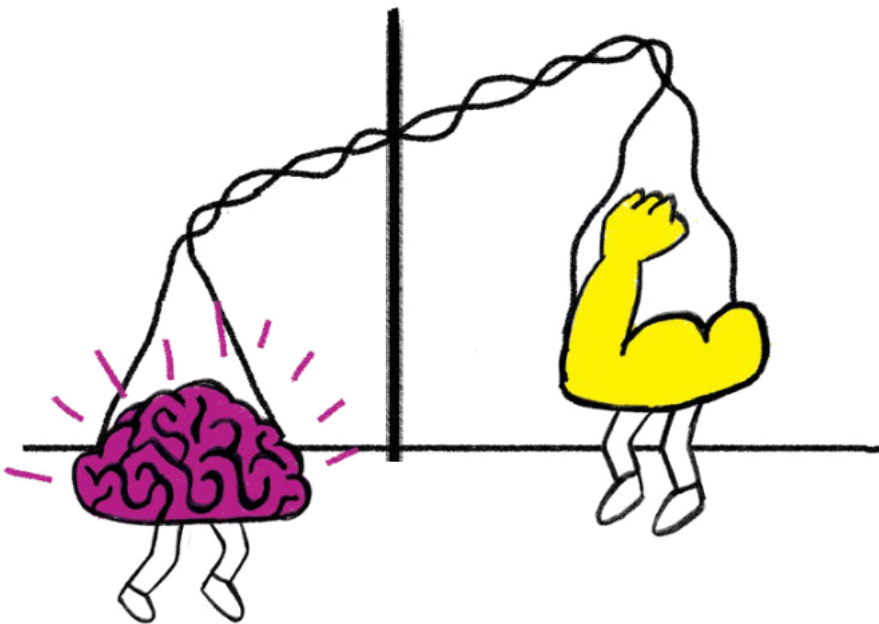
Alle pijn is echt, ongeacht de oorzaak. Wat de meeste mensen verrast is dat je pijn kan hebben zonder weefselbeschadiging. Dat wil zeggen wanneer er geen schade is aan spieren, pezen, zenuwen of andere weke delen van het lichaam.

Misschien was de schade er ooit, maar pijn blijft optreden lang nadat de schade is genezen.

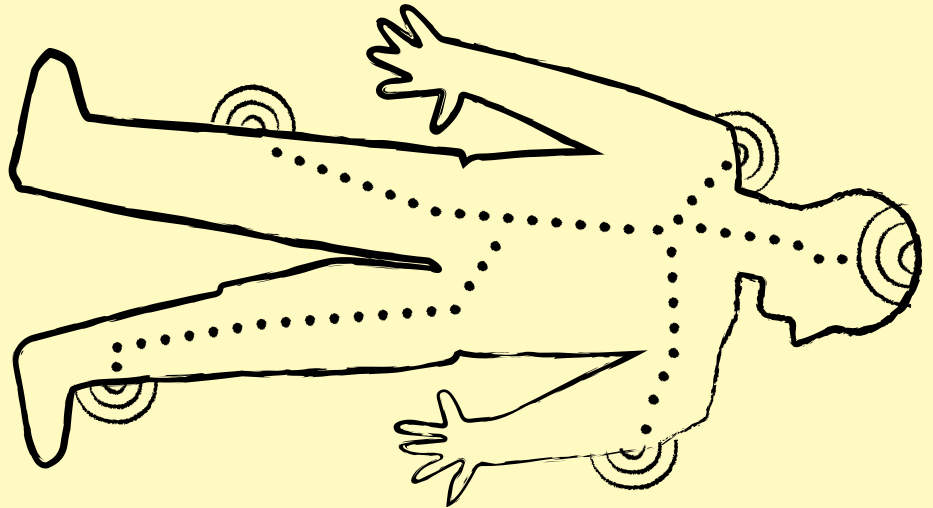
Wat ook niet verwacht is, is dat op een scan veranderingen te zien kunnen zijn, die niet gerelateerd zijn aan jouw pijn. In feite is er een enorme hoeveelheid aan wetenschappelijk onderzoek, dat overtuigend bewijst dat veel mensen met afwijkingen op scans geen pijn hebben en zich niet kunnen herinneren ooit een blessure gehad te hebben. Als je ouder wordt, is het eigenlijk normaler om wel afwijkingen te hebben dan niet.

Het verschil tussen pijn en schade kan worden verklaard op een eenvoudige manier. Ons lichaamsweefsel heeft een bepaalde grens waarboven het beschadigd raakt door belasting, zoals beweging, spanning of druk. Maar ons pijnsysteem is veel ingewikkelder en reageert niet alleen op de belasting van het weefsel. Ook psychologische en sociale factoren kunnen pijn veroorzaken. Deze factoren noemen we "niet-weefsel factoren".

Bijvoorbeeld, in 1995, het British Medical Journal rapporteerde de casus van een bouwvakker met ondragelijke pijn van een 15cm grote spijker die zijn werkschoen doorboord had. Maar toen de artsen het verwijderden, ontdekten ze dat de spijker tussen zijn tenen zat en zijn voet compleet gemist had.



Dankzij pijnwetenschap hebben we nu meer inzicht in het volgende:



● De meeste pijn komt voort uit het beschermen van ons lichaamsweefsel tegen beschadiging.

● Wanneer pijn aanhoudt, wordt ons pijnsysteem efficiënter en kan het te beschermend worden, waardoor de pijn blijft bestaan.

● Bij aanhoudende pijn spelen niet-weefsel factoren vaak een grotere rol.

● Afwijkingen die op scans worden gezien zijn niet altijd de oorzaak van de pijn

● Mensen hebben een verbazingwekkend vermogen om te genezen, te herstellen en zich aan te passen

● Aanhoudende pijn kan sterker worden en langer aanhouden.

● Niet-weefsel factoren kunnen zaken zijn zoals stress, angst, angst voor blessures, slecht slapen, zorgen over terugkeer naar werk, of zelfs lange reistijden.

● Zelfs de manier waarop de resultaten van een scan worden uitgelegd, kan pijn veroorzaken

Het begrijpen dat niet-weefsel factoren een rol spelen bij aanhoudende pijn, kan je helpen om de pijn te verminderen.

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