

4

Pijn staat gelijk aan bescherming



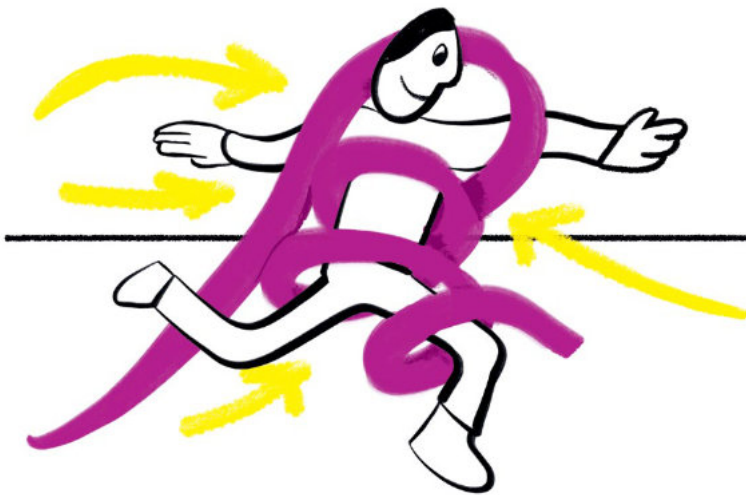
Pijfiteiten 4/9
Pijn staat gelijk aan bescherming

Nederlandse vertaling
Tineke Ruiter

Correcties
Bart van Buchem

De relatie tussen pijn en weefselschade kan verassend zijn.

In tegenstelling tot wat je misschien denkt, is pijn er niet alleen om je voortdurend op de hoogte te houden van de toestand van je lichaamsweefsels.



Het heeft eigenlijk een beschermende functie. Pijn trekt je aandacht en moedigt je aan om gevaar te vermijden. Het is als een waarschuwingssignaal dat je lichaamsweefsel beschermt.

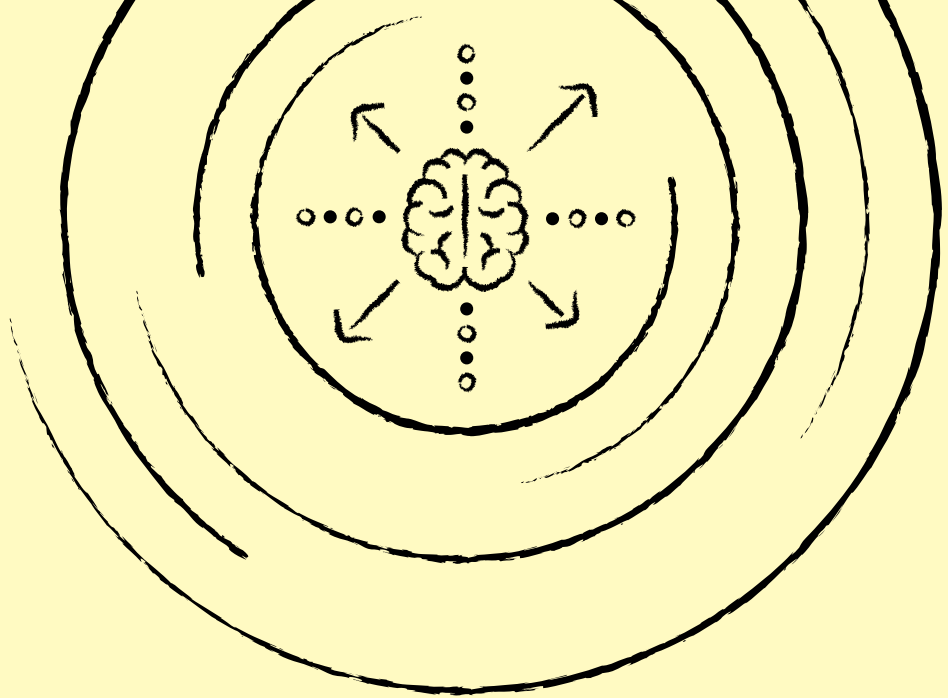
Dus, pijn is eigenlijk een beschermingsreactie – net als de ‘fight or flight’ reactie, of een immuunreactie.

Wat we vroeger pijnzenuwen noemden, zijn eigenlijk pijnreceptoren. Je kunt ze ook zien als ‘gevaardetectoren’. Ze gebruiken elektrische signalen om informatie naar de hersenen te sturen over mogelijke bedreigingen.

Daarna nemen de hersenen alle informatie die ze ontvangen, inclusief wat ze eerder hebben opgeslagen en geleerd, in overweging. Ze gebruiken deze informatie om te beslissen of ze pijnervaringen moeten creëren om het lichaamsweefsel te beschermen. Het is als een soort beslissingsproces in de hersenen om te bepalen of pijn nodig is om je te beschermen.

Soms reageren de hersenen niet direct op de informatie van de gevaardetectoren. Ze wachten totdat er ook andere informatie is ontvangen. Bijvoorbeeld, als je een snee hebt in je vinger door papier, kun je pas pijn voelen wanneer je ziet dat het bloedt. De hersenen herkennen bloeden als een teken van schade en veroorzaken dan pijn. Het is alsof de hersenen wachten op bevestiging voordat ze pijnervaringen creëren.

Dankzij
pijnwetenschap,
weten we nu dat:



● Gevaardetectoren (bekend als nociceptoren) zenden geen pijn door, maar informatie

● Soms reageren de hersenen hier pas op na het ontvangen van andere informatie

● Alleen wanneer de hersenen besluiten om pijn te creëren

● Verwachtingen kunnen invloed hebben op het resultaat: als je verwacht dat een behandeling of beweging de symptomen verergert, is de kans groot dat dit ook gebeurt. Als je daarentegen verwacht dat het zal helpen, zul je je waarschijnlijk beter voelen. Het is opmerkelijk hoezeer onze verwachtingen onze ervaringen kunnen beïnvloeden.

Het doel van pijn is om jou te beschermen. Wanneer je begrijpt dat pijn er is om je te behoeden voor mogelijke schade, zelfs als die schade misschien nooit zal optreden, kun je beginnen met het verleggen van je grenzen en je comfortzone. Op die manier kun je ervoor zorgen dat de pijn uiteindelijk afneemt.

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