

6

Pijn en jouw Protectometer



Pijfiteiten 6/9
Pijn en jouw
Protectometer

**Nederlandse
vertaling**
Tineke Ruiter

Correcties
Bart van Buchem

Onze hersenen hebben overleving als hun nummer één prioriteit. We zijn evolutionair voorbereid op gevaar en pijn is een reactie om ons ertegen te beschermen.

Protectometer

Bewijs van gevaar laat de indicator omhoog bewegen

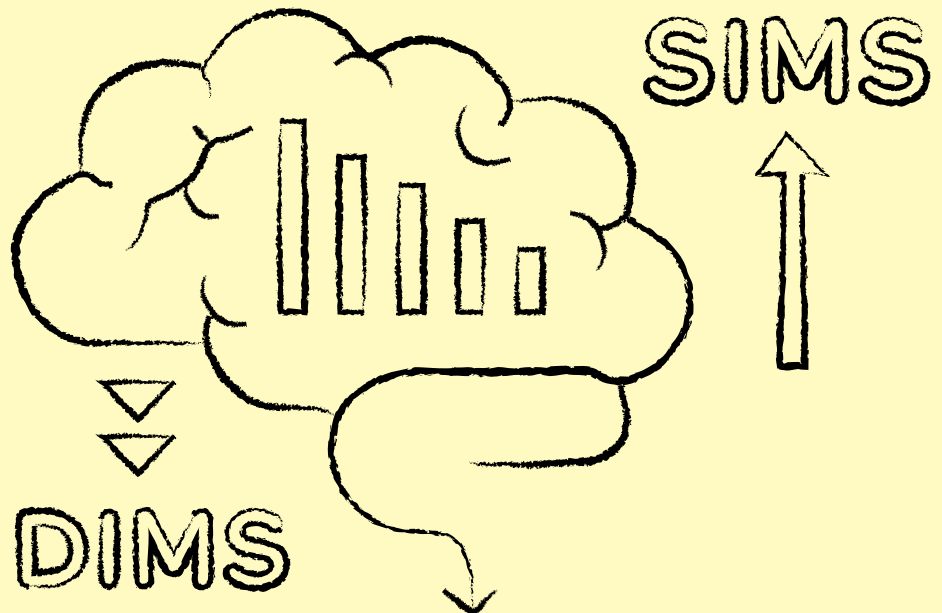
Bewijs van veiligheid laat de indicator omlaag bewegen



Wanneer gevaardetectoren – nociceptoren genoemd – berichten sturen naar jouw hersenen om te laten weten dat een lichaamsdeel mogelijk in gevaar is, dan wegen jouw hersenen de informatie af tegen jouw eerdere ervaringen, informatie van jouw zintuigen en andere lichaamssystemen en wat het heeft geleerd in de loop van jouw leven.

Als je hersenen besluiten dat er meer geloofwaardiger bewijs is van 'Danger In Me' (DIM), dan beschermen ze je lichaam door pijn te produceren, zodat je zult handelen om het gevaar te verminderen. Als er meer geloofwaardiger bewijs is van 'Safety In Me' (SIM), dan is het niet nodig om te handelen. Deze inwendige Protectometer monitort voortdurend de balans tussen DIM's en SIM's.

Dankzij
pijnwetenschap,
weten we nu dat:



● DIM's kunnen betrekking hebben op andere gevoelens zoals stress, droefheid en boosheid; ze kunnen betrekking hebben op specifieke plaatsen, mensen, gedachten of activiteiten – onthoud gedachten en gevoelens zijn ook zenuwimpulsen.

● Herkennen van individuele DIM's en ze niet samenvoegen, kan mogelijkheden geven voor opnieuw instellen van de Protetometer

● Sommige DIM's kunnen snel veranderd worden in SIM's – bijvoorbeeld een röntgenuitslag zorgvuldig uitgelegd krijgen met het benoemen van de positieve elementen kan het laten veranderen in een SIM

● Een 'slechte dag' kan het resultaat zijn van één of meerdere DIM's, in plaats van een enkele beweging of fysieke taak.

● Herkennen van SIM's – of het gelukkige herinneringen of plaatsen zijn, tijd doorbrengen met bepaalde mensen, of bewegingen en activiteiten, zoals dansen of vissen – en ze meer invoegen in ons leven kan zorgen dat ze zwaarder wegen dan de DIM's

● Sommige SIM's kunnen in feite DIM's zijn – bijvoorbeeld zoet en vet eten kan je snel beter doen voelen, maar op de midden en lange termijn is het een DIM

De uitdaging is de DIM's te herkennen en te veranderen in SIM's – je zou dit 'DIM SIM therapie' kunnen noemen!

Je kunt leren jouw Protetometer meer te laten bewegen naar SIM's en zo je pijn langzaam 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