

9

Anticiperend zijn over jouw pijn



Pijnfeiten
Anticiperend zijn over jouw pijn

Nederlandse vertaling
Tineke Ruiter

Correcties
Bart van Buchem

Er is sterk overtuigend bewijs dat de beste manier om aanhoudende pijn te voorkomen en te overwinnen, te maken heeft met vooruitplannen, het nemen van controle en het aannemen van een langetermijnbenadering.



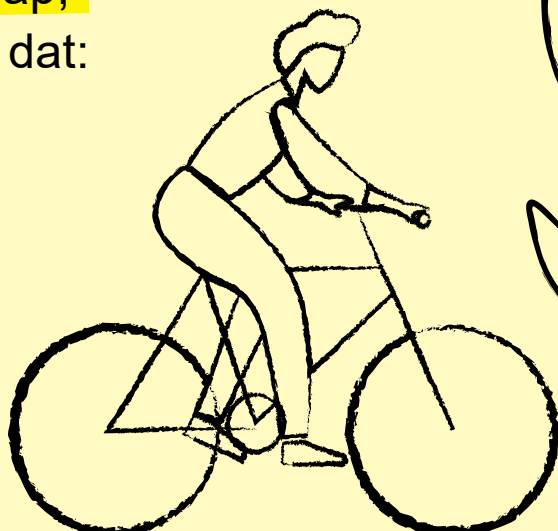
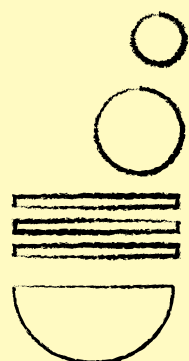
Het bewijs laat ons ook zien dat als we wachten tot dingen gebeuren en al onze tijd besteden aan het reageren op situaties, we geleidelijk aan meer pijn en beperkingen zullen ervaren. Daarom is het het beste om anticiperend te zijn.

Anticiperend zijn kan ook betekenen dat we zelf actieve stappen ondernemen - actief onze pijn heroverwegen, actief nieuwe benaderingen proberen en actief ons pijnsysteem en lichaam hertrainen. In eenvoudige bewoordingen betekent dit dat we zelf actie ondernemen in plaats van anderen dingen voor ons te laten doen.

Actieve strategieën zijn manieren waarop je zelf actie onderneemt om sterker te worden en nieuwe mogelijkheden te ontdekken. Ze helpen je om zelfvertrouwen op te bouwen en je eigen overtuigingen en kennis te ontwikkelen, zodat je de leiding kunt nemen over je eigen herstelproces.

Een passieve strategie is wanneer je afhankelijk bent van externe middelen zoals medicijnen nemen, rusten of regelmatig naar de fysiotherapeut gaan wanneer de pijn te intens wordt. Hoewel deze benadering tijdelijke verlichting kan bieden, begrijpen we nu dat het dagelijks toepassen van actieve strategieën een betere aanpak is om opvlammingen van pijn te verminderen of te voorkomen.

Dankzij
pijnwetenschap,
weten we nu dat:



● Op de lange termijn zijn actieve strategieën beter dan passieve in het hertrainen van het pijnsysteem en het lichaam

● Een actieve strategie kan zijn om meer te leren over pijn, zodat het niet meer als een bedreiging wordt gezien

● Actieve strategieën kunnen fysiek zijn, zoals elke dag een beetje meer bewegen

● Met actieve strategieën kun je werken aan gedachten en emoties. Denk aan mindfulness, meditatie, ontspanningstraining, yoga, dansen of weer sociale activiteiten ondernemen

● Vooruitplannen en je lichaam, geest en brein voorbereiden voor eventuele tegenslagen kan zorgen dat je er makkelijker overheen komt

Na verloop van tijd en in samenwerking met je zorgverlener, zul je ontdekken welke actieve strategieën het beste voor jou werken. Het is belangrijk om anticiperend te zijn en open te staan voor nieuwe benaderingen. Door te experimenteren en te ontdekken welke strategieën het meest effectief zijn voor jou. Wees anticiperend en ervaar de voordelen!

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