

Chronische pijnklachten, Heeft u last van een vage pijn die al meer dan drie maanden duurt en geen duidelijke oorzaak heeft?

Mogelijk zijn deze klachten voor u herkenbaar:

Aanhoudende pijn klachten in het lichaam die niet vanzelf overgaan. Als deze klachten al langer dan 3 maanden bestaan spreekt men van chronische klachten. Omdat u pijn gaat vermijden merk u dat u minder gaat bewegen, de spierkracht zwakker wordt en de belastbaarheid afneemt. Door de aanhoudende pijn zien we ook een vermindering van de algehele conditie. Dit kan ook samen gaan met minder goed slapen.

Mogelijke oorzaken van deze klachten.

- De klachten beginnen vaak met overbelasting, er vindt onvoldoende natuurlijk herstel plaats waardoor de pijnklachten blijven bestaan. Vaak weet u niet meer waardoor de klachten zijn ontstaan.
- Door het pijn vermijdend gedrag komt u in een neerwaartse spiraal, met als gevolg een afname van de algehele fysieke conditie en de spierkracht.
- De invloed van stress. Hierbij treedt een stress-spier-reactie op in de spieren. Tijdens de slaap vindt er onder invloed van diverse stressvolle factoren een overmatig aanspannen van de spieren plaats. Hierdoor raken deze snel uitgeput en wordt men in de ochtend al direct stijf en met pijn wakker.
- Invloed van angst dat de klachten niet meer overgaan. Dit belemmert het natuurlijke herstel.
- Door de aanhoudende pijn is het pijnverwerkingssysteem overgevoelig geraakt (sensitisatie). Deze overgevoeligheid van het zenuwstelsel is een oorzaak voor de aanhoudende pijnklachten.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Wees gerustgesteld door het feit dat er geen beschadiging aan uw lichaam is.
- Ga voor uzelf na wanneer uw klachten verergeren, probeer die te vermijden.
- Hoe meer uw aandacht gericht is op pijn, hoe meer pijn u zult voelen.
- Zoek een balans in uw activiteiten.
- Te veel activiteiten achter elkaar plannen kan vermoeiend zijn en meer stress opleveren.
- Probeer binnen uw eigen mogelijkheden zo veel mogelijk te bewegen.
- Stress kan verminderen door te leren ontspannen.
- Zorg voor voldoende ontspanning.

Over wat Fysiotherapiepraktijk Marieke Meeuwis kan doen.

De fysiotherapeut helpt mensen hun zelfvertrouwen weer vinden. Dat begint met een goede diagnose, voorlichting, preventie. Daarop volgt coachen, begeleiden en behandelen door middel van verschillende behandeltechnieken.

Chronische pijn kan belemmerend werken voor het normaal bewegen en functioneren. Pijn kunt u beïnvloeden door gedoseerd te bewegen. Ook inzicht hebben in de pijnprocessen en leren weer " normaal bewegen " hebben een positieve invloed op de pijn.

