

U wilt het vast niet horen, maar pijn zit echt tussen uw oren!

- In Nederland hebben maar liefst 2,2 miljoen mensen chronische pijnklachten;
- In ruim 40% van de gevallen is de medische oorzaak van pijn niet vast te stellen;
- Pijn hoeft niet altijd te betekenen dat er iets in het lichaam kapot is;
- Angst en gedachten hebben invloed op de mate van pijn.

Enkele feiten over het pijn. In deze blog zal ik uitleggen wat pijn is en hoe pijn beïnvloed wordt. U zult zien dat de oorzaak van pijn niet eenvoudig is en dat het niet vreemd is dat een medische diagnose soms ontbreekt. De definitie van pijn is: Pijn is een onplezierige sensorische en emotionele gewaarwording geassocieerd met actuele of potentiële weefselbeschadiging of beschreven in termen van beschadiging. Dit vraagt om verdere uitleg.

Pijn is een eindproduct van ons pijnsysteem. Iedereen heeft (gelukkig) een pijnsysteem in zijn of haar lichaam. Pijn heeft als doel ons te beschermen. Zo zorgt de pijn die ontstaat na het verzwikken van uw enkel ervoor dat u rustiger aan doet, hierdoor kan het weefsel herstellen. Hartstikke functioneel! Niet gek dus dat onze eerste neiging bij pijn vaak is: rust nemen.

Ons pijnsysteem kan grofweg verdeeld worden in drie delen. Het eerste deel bestaat uit sensoren die zich overal in ons lichaam bevinden. Deze sensoren hebben we onder andere in onze spieren, botten, huid, organen en het zenuwweefsel. De sensoren zijn in staat prikkels als druk- trekbelasting en temperatuursveranderingen op te pikken. Als deze prikkels mogelijk of daadwerkelijk schadelijk zijn, zenden de sensoren signalen door in ons pijnsysteem.

Het tweede deel van ons pijnsysteem bevindt zich in ons ruggenmerg. Het ruggenmerg zendt deze signalen die het ontvangen heeft vanuit de sensoren verder naar het brein, het derde deel van ons pijnsysteem. De signalen komen binnen in het brein in de Thalamus, het ontvangstcentrum. Nog voordat we de pijn ervaren communiceert de Thalamus de signalen met andere gebieden in het brein zoals o.a. onze Prefrontale cortex (gedachten) en Amygdala (angstcentrum en pijngeheugen). Deze gebieden worden de pijnmatrix van het brein genoemd. Pas na dit overleg worden we ons bewust van de pijn. Goed om te weten is dat pijn altijd pas ontstaat in ons brein! In deel één en twee van ons pijncentrum (sensoren en ruggenmerg) is het slechts een signaal. Pijn zit dus inderdaad tussen de oren, bij iedereen!

De gebieden vanuit de pijnmatrix kunnen de mate van pijn versterken of afzwakken. Zo verhoogt de mate van pijn als u angst heeft om te gaan bewegen. Dit herkent u misschien wel als u eens door uw rug bent gegaan. U loopt dan vaak voorzichtig uit angst voor meer pijn. Dit zorgt dan helaas voor een toename aan pijn. Als u geen angst heeft voor bewegen vermindert dit de pijn. Ook gedachten hebben invloed op pijn. Zo hebben zorgelijke gedachten over pijn: Onee, er zit een wervel scheef in mijn rug, een versterkende werking op pijn. Geruststellende gedachten zoals: deze pijn gaat vast snel weg, hebben een verminderend effect op pijn.

Het vervelende bij langdurige pijn is dat de sensoren van ons pijnsysteem (eerste deel pijnsysteem) na drie maanden prikkeling geleidelijk aan gevoeliger worden. Dit betekent dat deze sensoren al eerder dan nodig signalen gaan sturen naar ons pijnsysteem. Hierdoor kunnen ook *niet* schadelijke activiteiten zoals bijvoorbeeld zitten of staan, als schadelijk worden gezien door ons pijnsysteem. De sensoren gaan ons dan onnodig over-beschermen en dat is natuurlijk erg verwarrend.

Als we dit weten is het helemaal niet gek dat er vaak een negatieve spiraal ontstaat bij langdurige pijn. Sensoren worden gevoeliger en sturen uit over-bescherming meer signalen naar onze pijnmatrix in het brein. Er komen meer prikkels aan in het brein, u gaat zich zorgen maken over de pijn en u krijgt mogelijk angst om te bewegen. Hierdoor wordt de pijnmatrix in het brein actiever met als resultaat nog meer pijn! Het is erg lastig om deze neerwaartse spiraal alleen te moeten doorbreken. Gelukkig kan een psychosomatisch fysiotherapeut u hierbij helpen. Met kleine stappen kunt u de regie weer terugkrijgen over uw leven zodat u zelf uw leven bepaalt, en niet uw pijn!