

Gezonde gewoonten

Boost uw behandeling met gezonde gewoonten! In deze tekst leest u wat u zelf kunt doen om pijn te verminderen en beter te functioneren.

Cursief gedrukte medische woorden worden uitgelegd onderaan deze tekst.

Waarom zijn gezonde gewoonten belangrijk?

Sommige klachten kunnen verminderen door een operatie, andere niet. Soms kan een behandeling zonder operatie het meest effectief zijn. De uitkomst van een operatie wordt beter als u zelf ook in uw gezondheid investeert.

Daarbij geldt altijd: hoe meer u zelf doet voor uw gezondheid, hoe beter de resultaten. Door te werken aan beweging, voeding, slaap, stress en sociale activiteiten kan de pijn verminderen, de kracht en conditie verbeteren en u uw kwaliteit van leven een boost geven.



Beweging en spierkracht

Beweging houdt gewrichten soepel en voorkomt stijfheid. Sterke spieren ondersteunen uw gewrichten en verdelen de belasting. Spieren verbeteren de doorbloeding, daar kunnen pijnlijke gewrichten direct van profiteren. Bovendien maakt bewegen *endorfines* vrij - uw natuurlijke pijnstillers - die hetzelfde werken als de sterkste pijnstillers, *opiaten*.

Wat kunt u zelf doen?

- Beweeg elke dag minstens 30 minuten. Kies de activiteit die geen of weinig pijn doet.
- Doet staan of lopen pijn? Doe oefeningen zittend of liggend.
- Doe spierversterkende oefeningen. Vraag een fysiotherapeut om hulp als u dat prettig vindt.
- Begin rustig en bouw langzaam op. Zwemmen of yoga zijn goede manieren om te starten.

Voeding en gezond gewicht

Overgewicht belast uw pezen en gewrichten. Er is sprake van overgewicht bij een *BMI* van meer dan 25. Deze overbelasting vergroot de kans op *chronische* pijn. Vetweefsel houdt bovendien een chronische *ontsteking* in stand in het hele lichaam.

Veel suiker eten en drinken geeft op veel manieren schade aan uw lichaam. Suiker beschadigt onder andere bloedvaten, huid en zenuwen. Spier en peesweefsel is minder elastisch en herstelt slechter na inspanning. De huid wordt sneller oud en wonden genezen trager. Beschadigde zenuwen kunnen chronische pijn veroorzaken. Uw dietist kan u advies geven.

Veel zout belast uw bloedvaten en houdt vocht vast. Dat verhoogt de bloeddruk en maakt vaten stijver, waardoor de weefsels minder goed doorbloed worden. Ook stimuleert zout ontstekingen in het lichaam en versnelt het botontkalking. Minder zout eten helpt dus niet alleen uw hart, maar ook uw spieren, gewrichten en herstellvermogen.

Gezonde voeding helpt uw lichaam herstellen en geeft energie. In uw darmen leven miljarden bacteriën, samen noemen we dat het **microbioom**.

Een gezond microbioom speelt een grote rol bij:

- Goede verdediging tegen *infecties*.
- Goede vertering van eten en goede stoelgang.
- Minder chronische ontsteking.
- Een beter humeur en mentale gezondheid.



Wat kunt u zelf doen?

- Drink water in plaats van frisdrank.
- Eet elke dag groente, fruit, volkoren producten en peulvruchten zoals bonen, linzen of kikkererwten. Volkoren producten leveren vezels waar gezonde bacteriën van leven.
- Eet noten, zaden en gefermenteerde producten zoals yoghurt of zuurkool voor nog meer variatie.
- Kies voor onbewerkt eten zonder of met weinig toevoegingen. Bewerkt voedsel schaadt je darmbacteriën.
- Zorg voor een gezond gewicht. Een lager gewicht geeft minder pijn aan uw pezen en gewrichten.

Wat is het verschil tussen bewerkt en onbewerkt eten en drinken?

- Onbewerkt eten betekent puur eten, zoals de natuur het geeft.
- Voorbeelden zijn: water, appel, wortel of ei.
- Bewerkt eten betekent veranderd door mensen om lekkerder te maken.
- Voorbeelden zijn: een kant-en-klaarmaaltijd, koekjes, chips of een pakje soep.

Uw lichaam maakt eigen medicijnen

Uw lichaam maakt zelf stoffen aan die invloed hebben op uw stemming, motivatie en pijn. Door bepaalde activiteiten, maakt uw lichaam meer van deze stoffen.

Dopamine - motivatie en plezier

- Komt vrij bij beloning en succeservaringen.
- Helpt bij concentratie, leren en doorzetten.

U stimuleert dopamine door: doelen te stellen en kleine successen te vieren, nieuwe dingen te leren, muziek te luisteren of te bewegen.

Oxytocine - het verbindingshormoon

- Versterkt gevoelens van vertrouwen, verbondenheid en veiligheid.
- Werkt stress verlagend en kan pijn dempen.

U stimuleert oxytocine door: lichamelijk contact, een goed gesprek voeren, tijd doorbrengen met mensen die u dierbaar zijn, of samen lachen.

Serotonine - rust en tevredenheid

- Speelt een belangrijke rol bij stemming en slaap.
- Helpt om pijn te reguleren en geeft een gevoel van tevredenheid.

U stimuleert serotonine door: daglicht (ga elke dag even naar buiten), gezonde voeding rijk aan vezels en tryptofaan (bananen, noten, volkoren granen), regelmatige beweging en ontspanning.

Endorfines - natuurlijke pijnstillers

- Verminderen pijn en geven een gevoel van geluk.

U stimuleert endorfines door: sporten, dansen, hard lachen, of naar muziek te luisteren.



Tip:

Probeer dagelijks activiteiten in te bouwen die deze stoffen vrijmaken. Het beste werkt samen buiten sporten, maar soms is dat nog een brug te ver. Dan kan iets kleins al een grote bijdrage zijn - een wandeling, een telefoontje met een vriend, een gezond maaltijdmoment of een lachbui. U helpt uw lichaam dan actief bij het herstel.

Slaap en herstel

Tijdens diepe slaap worden essentiële hormonen zoals groeihormoon gemaakt. Tijdens de diepe slaap herstelt je lichaam het meest: spieren bouwen zich op, ontstekingen worden afgeremd en hormonen komen in balans. Van pijn kan je niet slapen, maar een slechte slaap verhoogt juist de pijngevoeligheid. Doorbreek deze spiraal met zo veel mogelijk gezonde slaapgewoonten.



Wat kunt u zelf doen?

- Stel een vast bed ritueel in.
- Houd een ritme aan, ga elke dag op dezelfde tijd slapen.
- Slaap in het donker in een stille omgeving.
- Schrijf uw gedachten op om minder te piekeren.
- Eet geen zware maaltijden voor u gaat slapen.
- Vermijd roken en alcohol voor u gaat slapen.
- Neem na 16:00 uur geen koffie, cola of energydranken.
- Zorg voor goede ventilatie en temperatuur tussen 16 en 19 °C in de slaapkamer.
- Slaap het aantal uren dat nodig is (gemiddeld 7-9 uur).
- Gebruik de slaapkamer om te slapen, niet om te werken.
- Stop 1 uur voor het slapen met TV, telefoon, tablet of laptop.

Waarom geen telefoon mee naar bed?

- Licht van het scherm onderdrukt slaaphormoon Melatonine, u valt moeilijker in slaap.
- Door lezen van berichten of nieuws blijft het brein actief en alert.
- Online content roept emoties op en dat leidt tot piekeren of een onrustig gevoel.
- Door de verwachting van een melding blijft u alert en waakzaam en is de slaap minder diep.

Stoppen met roken



Roken verergert klachten en vertraagt herstel. Roken zorgt voor slechte doorbloeding en verstoort de bot- en weefselopbouw. Roken maakt weefsel direct kapot en houdt een chronische ontsteking in stand.

Stoppen met roken heeft altijd een positief effect.

Alcohol beperken

Alcohol verergert klachten en vertraagt herstel. Langdurig gebruik van alcohol kan pijn en stemming negatief beïnvloeden en verstoort de slaap. Alcohol is giftig en houdt een chronische ontsteking in stand. Niet elke dag drinken; niet in je eentje drinken. Zoek vaker activiteiten waarbij alcohol niet nodig is

Matigen van alcohol heeft altijd een positief effect.



Stress en emoties

Stress en negatieve emoties maken uw lichaam gevoeliger voor pijn. Angst en somberheid kunnen pijn versterken. Bij langdurige stress kan het lichaam minder gevoelig worden voor het hormoon cortisol, waardoor de ontstekingsremmende werking afneemt. Ook geeft stress langdurige activatie van bepaalde immuuncellen die zorgen voor chronische ontsteking in het hele lichaam.

Door bewust aan ontspanning te werken, geef u uw lichaam ruimte om te herstellen. Probeer momenten in te bouwen om zo goed mogelijk te ontspannen en vraag om hulp als u zich angstig of somber voelt.

Wat kunt u zelf doen?

- Doe ontspanningsoefeningen, yoga, mindfulness, wandel of luister naar muziek.
- Zoek steun bij familie en vrienden.
- Praat met uw arts als u vaak somber of angstig bent. Psychologische hulp kan veel verschil maken.

Werk en sociale contacten

Contact met anderen helpt om problemen met pijn en herstel beter vol te houden. Werken geeft structuur en zorgt vaak voor afleiding.

Wat kunt u zelf doen?

- Vraag om een gesprek met de bedrijfsarts.
- Blijf als het mogelijk is werken, dat is goed tegen pijn en bevordert uw herstel.
- Vraag hulp bij een arbeidsdeskundige als dat nodig is, weet wat uw rechten zijn.
- Blijf in contact met familie en vrienden voor steun.



De pijn begrijpen

Pijn doet wat met je en is vaak frustrerend. Ook als het lichaam de schade heeft gerepareerd of de situatie onder controle heeft kan er nog pijn zijn. Dit is voor de meeste mensen heel verwarrend. Het brein heeft een volume knop om de pijn te regelen, dit heet de “pijnpoort” theorie en kennen we al sinds 1965. Het klinkt misschien vreemd maar emoties, stress en gedachten hebben direct invloed op pijn. Effectieve pijnvermindering begint met het beter begrijpen van hoe pijn werkt.

Wat kunt u zelf doen?

Lees en leer over pijn en hoe het werkt.

- Blijf proberen om te bewegen, anders worden spieren zwakker en klachten erger.
- Kijk op betrouwbare websites. Websites als www.retrainpain.org/languages/dutch bieden nuttige informatie.
- Vraag hulp van een fysiotherapeut, ergotherapeut of psycholoog als u ondersteuning wilt.



Of u nou een behandeling krijgt mét of zónder operatie, u kunt zelf veel doen om uw gezondheid te bevorderen. U kunt voor een groot deel zelf bepalen **hoe u zich voelt, hoe u beweegt en hoe goed u met pijn kunt omgaan.**

Door te investeren in beweging, gezond gewicht, voeding, slaap, minder stress, werken met plezier en sociale steun, neemt u zelf de **regie** over uw **gezondheid** - en dat betaalt zich uit in minder klachten en een betere kwaliteit van leven.

Waar vindt u meer informatie?

Heeft u vragen? Bespreek deze dan met uw specialist, huisarts, verpleegkundige of de fysiotherapeut. U kunt ook meer lezen op de website van Amsterdam UMC.

Uitleg medische woorden:

Endorfines: stoffen in uw lichaam die zorgen dat u minder pijn voelt.

Opiaten: Opiaten zijn stoffen die uit de opiumpapaver (de papaverplant) komen of er sterk op lijken. Ze worden vaak gebruikt als pijnstillers. Bekende voorbeelden zijn morfine, codeïne en heroïne

Fysiotherapeut: een zorgverlener die helpt bij bewegen en oefeningen.

Overgewicht: meer lichaamsvet dan gezond is.

BMI: staat voor Body Mass Index; uw gewicht gedeeld door uw lengte in het kwadraat.

Ondergewicht: BMI < 18,5;

Gezond gewicht: BMI 18,5 - 24,9;

Overgewicht: BMI 25 - 29,9;

Obesitas: BMI ≥ 30

Chronisch: langdurig, meestal wordt >3 maanden aangehouden als grenswaarde

Ontsteking: de reactie van het lichaam op schade of indringers. Het lichaam zet het immuunsysteem aan om aan het werk te gaan. Dit zie en voel je door: roodheid - het gebied krijgt meer bloed om te helpen genezen; warmte - door de extra doorbloeding voelt het warmer aan; zwelling - vocht en immuuncellen komen naar het gebied; pijn - zenuwen worden gevoeliger om je te laten weten dat er iets aan de hand is; functieverlies - soms werkt het lichaamsdeel minder goed (bijv. een opgezwollen knie).

Microbioom: alle goede bacteriën in uw darmen.

Infectie: wanneer ziekteverwekkers zoals bacteriën of virussen in uw lichaam komen.

Dopamine: een chemisch stofje in de hersenen dat fungeert als een soort beloningssignaal.

Oxytocine: een hormoon en boodschapperstofje in het lichaam dat vaak het knuffelhormoon wordt genoemd

Serotonine: een chemische boodschapper in de hersenen die vaak het gelukshormoon wordt genoemd.

Alcohol: ethanol is een stof in drankens zoals bier, wijn en sterke drank die een roes of dronkenschap kan geven. Alcohol kan leiden tot gezondheidsproblemen zoals kanker, leverziekte of verslaving.

Cortisol: een stresshormoon dat het lichaam helpt omgaan met spanning of gevaar. Het wordt soms het stress- of waarschuwingshormoon genoemd. Het helpt reageren op spanning, maar te veel of te vaak stress kan het lichaam uit balans brengen.

Ergotherapeut: hulpverlener die helpt om de gewone dingen in het dagelijks leven weer zelf te kunnen doen, op een manier die past.

Psycholoog: een hulpverlener die helpt bij problemen met gevoelens en gedrag.

Bron afbeeldingen: AI gegenereerd