Pijngeneeskunde

Cursus ‘Omgaan met de gevolgen van pijn’

Chronische pijn kan grote gevolgen hebben voor het leven van patiënten. Als gevolg van pijn kan ‘dat wat u wilt’ en ‘dat wat u kunt’ uit balans raken. Ook kan pijn u machteloos, boos, angstig, somber en geïsoleerd van anderen maken. Op de polikliniek Pijngeneeskunde wordt de cursus ‘Omgaan met de gevolgen van pijn’ gegeven. In de cursus brengt u de gevolgen van pijn voor uw dagelijks leven in kaart. Daarna gaat u aan de slag met handvatten om de kwaliteit van leven, ondanks de pijn, te verhogen.

Locatie AMC

De cursus geeft informatie over hoe het lichaam reageert op pijn. Eén van de reacties is bijvoorbeeld, dat de spieren rondom een pijnplek automatisch aanspannen. Door het automatisch aanspannen van de spieren ontstaat er een harde beschermlaag rondom de pijnplek. De harde beschermlaag is bedoeld om verdere beschadiging te voorkomen. Deze automatische reactie van het lichaam ziet u ook als u ongelukkig valt en uzelf blesseert. Om verdere blessure te voorkomen, spannen de spieren rondom de pijnplek zich aan. De spieren ‘spalken’ hiermee de pijnplek. Dit is voor een korte periode positief. Als de pijn langer aanhoudt, dan wordt deze automatische reactie echter negatief. Als spieren namelijk lang aangespannen blijven, dan verzuren de spieren. Verzuurde spieren hebben extra pijn bovenop de al aanwezige pijn als gevolg. De pijn neemt hiermee nog meer toe. Deze neerwaartse spiraal kunt u doorbreken door het automatisch aanspannen van de spieren te vervangen door het bewust ontspannen van dezelfde spieren.

In de cursus gaat u oefenen met ademhalings- en ontspanningsoefeningen om deze neerwaartse spiraal te doorbreken.
U kunt de 5 tracks (mp3-formaat) van de ademhalings- en ontspanningsoefeningen hieronder downloaden.

1. Klik hier voor ademhalings- en ontspanningsoefening voor beginners
2. Klik hier voor ademhalings- en ontspanningsoefening voor half-gevorderden
3. Klik hier voor ademhalings- en ontspanningsoefening voor gevorderden
4. Klik hier voor ademhalings- en ontspanningsoefening voor ver-gevorderden
5. Klik hier voor ademhalings- en ontspanningsoefening voor professionals

Ook voor andere gevolgen van pijn krijgt u in de cursus handvatten aangereikt. De handvatten geven u mogelijkheden om zelf weer grip op uw leven te krijgen, zodat de pijn niet langer uw

leven bepaalt. Het doel van de cursus is dat uw kwaliteit van leven zo hoog mogelijk is en het leven opnieuw plezierig en waardevol wordt, ondanks de pijn.

Als u na het lezen van de bovenstaande informatie nog vragen heeft, dan kunt u telefonisch contact opnemen met onze klinisch psycholoog, Lyonne Zonneveld. U kunt haar bereiken via het secretariaat. Het secretariaat is bereikbaar op werkdagen van 9:00-12:00 uur op het telefoonnummer: 020-5662303.