

## INFORMATIE OVER CHRONISCHE PIJN

### WAT IS ACUTE PIJN EN WAAROM BESTAAT HET?

Het is belangrijk dat je acute pijn kunt voelen. Vooral de plekken die je het hardst nodig hebt, zoals ogen en vingers, zijn het gevoeligst, zodat je direct in actie kunt komen als er beschadigingen zijn en je pijn voelt. Pijn heeft een signaalfunctie. Als je je vingers brandt aan een hete kachel, trek je je hand direct terug, in een reflex, om verdere schade te voorkomen. En als er een blaas is ontstaan, geef je je vingers rust, zodat de wond kan genezen. Dit gaat allemaal over acute pijn. Acute pijn ontstaat doordat een beschadiging in het weefsel via zenuwpaadjes wordt doorgegeven aan de hersenen. Pijn voel je met je hersenen, in je hoofd, want daar komen de zenuw-paadjes aan. De zenuwpaadjes verbinden verschillende delen van de hersenen, zodat jij kunt reageren op de pijn. Je kunt voelen waar de pijn zit, je vraagt je af of je het al eens eerder hebt gehad en wat je moet doen. Als de pijn heftig is, worden je ogen groot en worden je hartslag en je ademhaling sneller en je gaat zweten. Je krijgt stress van heftige pijn.

### CHRONISCHE PIJN

Chronische pijn is pijn die niet meer weggaat en al meer dan twee maanden bestaat. Heel vaak begint chronische pijn met acute pijn. De acute pijn heeft een zenuwpaadje gemaakt naar de hersenen en dat paadje blijft actief terwijl er geen duidelijke beschadiging meer is. De hersenen vragen om signalen: waar blijft die pijn prikkel nou? De hersenen zetten alle paden open om zo goed mogelijk 'te voelen'. Dat noemen we sensitatie. Zelfs een kleine aanraking kan dan al gevoeld worden als pijn. Heel vervelend. En het oorspronkelijke gebied van pijn, bijvoorbeeld de knie, is veel groter geworden. De gevoeligheid heeft zich uitgebreid naar andere gebieden. Overal wordt pijn gevoeld, terwijl de oorspronkelijke weefselschade er niet meer is. Ongelooflijk vervelend.

Bij de meeste kinderen met chronische pijn is zo'n weefselbeschadiging er niet meer. Als die er nog wel is, moet die als eerste behandeld worden. Meestal werkt gewone pijnstilling ook niet meer, zoals paracetamol. Want die pijnstilling werkt op de weefselbeschadiging en het doorgeven van het signaal naar de zenuwpaadjes. Dus als er geen weefselbeschadiging meer is, werkt paracetamol ook niet meer. Er zijn wel overeenkomsten tussen acute en chronische pijn: alle pijnen worden waargenomen in de hersenen. En alle pijnen zijn reëel. En, je hebt recht op hulp.

### ONTSTAAN

Hoe kan deze chronische pijn ontstaan? Het is een leerproces in de hersenen. Vergelijk het met een liedje, dat je een paar dagen heel vaak hebt gezongen of gehoord en daarna niet meer uit je hoofd krijgt. Het blijft maar terugkomen. Een liedje is misschien fijn om steeds weer aan herinnerd te worden, maar pijn niet. En dat is het vervelende: de hersenen leren niet alleen positieve en plezierige dingen, maar ook negatieve dingen. Iedereen leert beter als er emoties aan te pas komen. Als iets emoties oproept, is de inprenting veel beter. Dus dat liedje herinner je vooral, omdat het een gevoel bij je heeft opgeroepen, vaak een positief gevoel. Een heel netwerk in de hersenen is bezig om deze herinnering mogelijk te maken. Best gaaf, maar niet als het om chronische pijn gaat.

### WAT KUN JE ER TEGEN DOEN?

Het beste wat je kunt doen tegen chronische pijn is: zet het gewoon uit je hoofd, denk er niet meer aan! Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan! De pijn is opgeslagen in je hersenen. Het kan er niet 'uitgesneden' worden en er zijn geen pillen om het te vergeten. Wat dan wel? Chronische pijn hoeft je alleen te behandelen als het gepaard gaat met beperkingen of als het veel negatieve gevoelens bij je oproept, zoals angst of verdrietig voelen.

Wat helpt dan wel tegen chronische pijn? Drie dingen:

1. Negatieve gevoelens, zoals angst, depressie en stress, maken de pijn erger. Dus het is belangrijk om deze negatieve gevoelens en de stress zoveel mogelijk te verminderen of te vermijden. Denk na over wat jou negatief doet voelen of jou stress oplevert. Bijvoorbeeld school, of te weinig tijd voor ontspanning, of strijd tussen je ouders, of je bent gewoon verdrietig en weet niet waarom. Of je wordt gepest of lastig gevallen.

Of je blijft je verzetten tegen de pijn omdat je die niet wilt en omdat je wilt dat alles weer normaal wordt. Het is belangrijk dat je de pijn accepteert en stopt met vechten. Dat geeft namelijk frustraties en negatieve emoties en dan krijg je weer meer pijn!

2. Je hersenen hebben de pijn aangeleerd, nu kun je het ook weer afleren. Dat werkt het beste als je hersenen heel druk zijn met andere dingen, dat leidt de aandacht van de pijn af. Er zijn allerlei trucjes om de hersenen druk te laten zijn met andere dingen. Degene die jou behandelt, kan die met je doornemen.

3. Bepaal voor jezelf welke dingen je graag wilt doen. En ga elke dag iets ondernemen, ook al is het maar vijf minuten. Samen met degene die jou behandelt, kun je een plannetje maken. Wees voorzichtig dat je niet teveel ineens doet! Het is ook nodig om even rust te nemen, maar direct daarna is het belangrijk weer stapsgewijs je activiteiten op te pakken! Rust werkt heel goed bij acute pijn, maar bij chronische pijn helaas niet. Bij chronische pijn maakt rust de pijn juist erger.

### SAMENGEVAT

Chronische pijn is aangeleerd door de hersenen. Het goede nieuws is: iets wat je hebt aangeleerd, kun je ook weer afleren! Rusten helpt niet. Dat werkt goed bij acute pijn, maar juist niet bij chronische pijn. Jij kunt er niets aan kunt doen dat het is ontstaan. Sta jezelf toe om daar verdriet over te hebben of je daar angstig over te voelen. De manier om chronische pijn weer af te leren is: negatieve gedachten en gevoelens verminderen, langzaam weer je activiteiten opbouwen, zorgen voor afleiding, zorgen dat je hersenen druk zijn met iets anders dan met de pijn. Meestal is het fijn als iemand je daarbij helpt.

### FILMPJE

Wil je een filmpje bekijken over pijn? “De pijn begrijpen - en wat er aan te doen is in 10 minuten”  
Kijk op: <https://www.youtube.com/watch?v=UznY5Nry6VY>

