

Graded exposure

Zuyderland Revalidatie

Inleiding

In deze folder wordt informatie gegeven over de behandeling van langdurige pijn door graded exposure. Deze folder is bedoeld als ondersteuning van de informatie die u krijgt van uw therapeuten. U kunt alle informatie nog eens rustig nalezen. Ook kunt u de folder laten lezen door bijvoorbeeld uw partner of familieleden.

Deze behandeling is wellicht anders dan dat u tot nu toe gewend was. Zoals u misschien al hebt ervaren, werken medische behandelingen vaak niet of niet voldoende bij langdurige pijn. Een snelle vermindering van de pijn is helaas niet mogelijk. De methode graded exposure is een aanpak, waarmee al veel mensen met langdurige pijn goede resultaten hebben kunnen bereiken. Wij hopen dat u door deze aanpak minder gehinderd wordt door uw pijn en weer kunt doen wat u graag zou willen doen.

Deze therapie is dus niet gericht op het verminderen van uw pijnklachten, maar op het verminderen van uw beperkingen of de gevolgen van de pijn die u heeft. Samen met een behandelaar worden stapsgewijs activiteiten geoefend die u lange tijd niet heeft gedaan. Van u wordt verwacht, dat u ook vooral thuis (of op het werk) actief aan de slag gaat. Uw inbreng is hierbij erg belangrijk.

Als u naar aanleiding van deze informatie nog vragen hebt, kunt u deze tijdens de volgende afspraak met uw behandelaars bespreken.

Uw klachten

U heeft al geruime tijd last van pijnklachten. Pijn beperkt het lichamelijke functioneren. Bij pijn in het algemeen, en zeker bij langdurige pijn, heeft men over het algemeen geen behoefte aan lichamelijke inspanning, aan bewegen of sport. Dat komt doordat bewegen en lichamelijke belasting vaak in verband worden gebracht met toename van pijn. Als elke inspanning steeds meer pijn en moeite kost en men steeds harder moet vechten met steeds minder resultaat, dan is dat op den duur niet vol te houden.

Een afname in het lichamelijke en actieve functioneren vanwege de pijn leidt meestal tot afhankelijkheid van andere mensen, verminderde contacten met vrienden en kennissen, afname van hobby's, problemen op het werk en een sombere stemming. Pijn hebben blijft dus niet altijd beperkt tot de pijn zelf, maar kan ook allerlei gevolgen op andere gebieden hebben.

Bij mensen met langdurige pijnklachten is er vaak geen duidelijke lichamelijke oorzaak te vinden. Dat kan voor sommige mensen heel erg verwarrend zijn, omdat gedacht wordt dat pijn altijd samen hangt met schade of letsel in het lichaam. Dit is

echter niet altijd het geval en de relatie tussen pijn en schade/letsel aan het lichaam is soms niet duidelijk. Zo blijkt dat bij veel mensen met langdurige lage rugpijnklachten geen lichamelijke oorzaak gevonden kan worden, terwijl sommige mensen zonder pijnklachten juist wel lichamelijke afwijkingen aan de rug hebben.

Daarnaast is ook het verband tussen pijnklachten en de ervaren hinder door de pijnklachten niet helemaal duidelijk. Mensen kunnen heel verschillend reageren op dezelfde hoeveelheid pijn, waarbij bijvoorbeeld de ene persoon nog kan functioneren terwijl de andere dat niet meer kan.

Hoewel nog steeds niet helemaal duidelijk is hoe langdurige pijnklachten ontstaan, heeft onderzoek duidelijk gemaakt dat sociale en psychologische factoren een rol kunnen spelen bij de instandhouding van de pijn. Medische behandelingen werken vaak niet bij langdurige pijn.

Hoewel er bij langdurige pijnklachten, dus vaak geen afwijkingen worden gevonden, neemt dit natuurlijk niet weg dat uw pijn een serieus probleem is en dat u er veel last van heeft. Soms worden er wel afwijkingen gevonden (bijvoorbeeld slijtage in de nek of rug) en ook dan is dit geen reden om activiteiten niet uit te voeren of om niet te sporten. De revalidatiearts heeft kunnen vaststellen dat u met uw lichaam alles mag doen. Mocht u hieraan toch nog twijfelen, bespreek dit dan met uw revalidatiearts.

Opvattingen over pijn

Het blijkt dat de opvattingen die mensen hebben over hun pijn een belangrijke rol kunnen spelen in hoe mensen omgaan met de pijn en hoe ze er op reageren. Als iemand zich zorgen maakt over de pijn en over de gevolgen van bepaalde activiteiten, is het begrijpelijk dat deze persoon deze activiteiten niet zal uitvoeren en zich rustig houdt.

Zo zal iemand die er bijvoorbeeld van overtuigd is dat fietsen schadelijk is voor de rug, fietsen juist vermijden. Wanneer iemand denkt dat de rugpijn wordt veroorzaakt door iets onschuldigs en dat beweging goed is voor de rug, zal deze persoon juist wandelingen maken en in beweging blijven. Mensen met pijn kunnen zich over allerlei gevolgen van bewegingen zorgen maken, zoals beschadiging van de ruggenwervels, het beknellen van een zenuw of misschien zelfs mogelijke verlamming.

Verwachtingen over pijntoename kunnen ook een belangrijke rol spelen in het vermijden van activiteiten. Mensen met pijn denken regelmatig te ervaren dat een verkeerde beweging of een niet goed uitgevoerde oefening een sterke pijntoename kan veroorzaken. Om verdere pijscheuten of pijntoename te voorkomen, worden bepaalde bewegingen niet meer uitgevoerd. Mensen zijn zich niet altijd bewust van deze opvattingen.

Gebrek aan beweging/vermindering activiteiten

Veel mensen denken dat rust en ontspanning nodig is om van de pijn af te komen. Dit is echter niet zo. Er bestaat namelijk een duidelijk verschil tussen acute en langdurige pijn!

Acute pijn is een reactie op letsel of schade in het lichaam. Door rust te nemen in de vorm van inactiviteit gaat acute pijn meestal binnen enkele dagen/weken weg. Bij acute pijn geeft rust dus goede mogelijkheden tot herstel. Bij langdurige pijn is er echter géén sprake (meer) van letsel of schade in het lichaam. Bij langdurige pijn werkt niets doen, rust nemen en niet belasten, daarom juist averechts. De bescherming die op korte termijn heeft geholpen, heeft op de lange termijn juist een tegengesteld effect.

“Rust roest” en zorgt voor een toename van de pijnervaring.

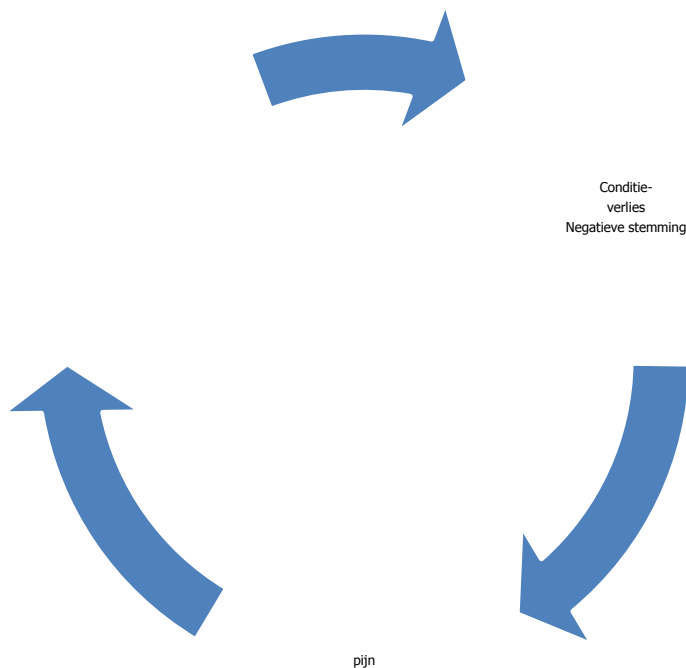
Vicieuze cirkel

Het blijkt dat opvattingen of gedachten over pijn en gebrek aan beweging ervoor kunnen zorgen dat een negatieve spiraal ontstaat die de pijnervaring in stand kan houden. Gedachten en verwachtingen over de gevolgen van bepaalde bewegingen kunnen ervoor zorgen dat men steeds minder activiteiten onderneemt. Vermijding en vermindering van beweging kunnen leiden tot een achteruitgang van de conditie, verlies van hobby's en werk, afhankelijkheid, en een sombere stemming. Bovendien wordt door de pijn, de beperkingen en de sombere stemming de aandacht extra sterk op pijnprikkels gericht.

Deze consequenties zorgen er op hun beurt weer voor dat men gevoeliger wordt voor activiteiten, waardoor deze als pijnlijker worden ervaren.....en de cirkel is gesloten.

De gevolgen van de vermindering van activiteiten (conditieverlies, sombere stemming, overmatige aandacht voor pijn) zorgen ervoor dat de klachten blijven bestaan.

Ter verduidelijking wordt de cirkel hieronder weergegeven.



De Behandeling

De behandeling heeft tot doel dat u weer meer gaat doen ondanks de pijn en is dus niet gericht op pijnvermindering. Lichamelijke activiteit heeft bij langdurige pijn een gunstig effect. Zoals ook in figuur 1 is weergegeven blijken patiënten die een tegengestelde weg volgen door snel weer te gaan bewegen en dagelijkse activiteiten op te pakken (confrontatie), meer kans maken om te herstellen en de vicieuze cirkel te doorbreken.

De behandeling heet graded exposure; dit wil zeggen dat u geleidelijk weer aan activiteiten wordt blootgesteld en uw opvattingen over de mogelijke gevolgen van het uitvoeren van de activiteit worden getoetst. Doordat bovendien is gebleken dat de opvattingen of gedachten over de mogelijke gevolgen van activiteiten een belangrijke factor zijn in de vermijding en afname van deze activiteiten, zal de behandeling specifiek op die gedachten ingaan.

De behandeling zal bestaan uit een geleidelijke opbouw van activiteiten en het uitvoeren van activiteiten die voorheen vermeden zijn vanwege de overtuiging dat ze schadelijk zijn voor uw lichaam of omdat ze een pijntoename veroorzaken. Tijdens het uitvoeren van deze activiteiten zal min of meer “getoetst” worden of datgene dat verwacht wordt dat er gaat gebeuren, ook daadwerkelijk gebeurt.

De behandeling zal worden uitgevoerd door een ergo-of fysiotherapeut in samenwerking met een psycholoog.

Belangrijk hierbij is dat u door het uitvoeren van deze activiteiten ervaart dat vermijding van deze activiteiten niet nodig is en dat het uitvoeren van de activiteiten onschadelijk is. Op deze manier zal u merken dat pijn geen reden is activiteiten niet te doen. Belangrijk is vooral de ervaring dat u meer kunt dan u denkt dat u kunt.

De behandeling is verantwoord en veilig. De revalidatiearts heeft vastgesteld dat u met uw lichaam alles mag doen. Bovendien verloopt de opbouw van de activiteiten geleidelijk. Het is mogelijk dat tijdens de behandeling de pijnklachten toenemen, aangezien de spieren pijnlijk reageren na een poos nauwelijks gebruikt te zijn. Deze pijntoename neemt echter na verloop van tijd weer af.

Door geleidelijk weer activiteiten op te pakken en te ervaren dat pijn geen reden is om de activiteiten niet te doen, wordt toegewerkt naar de gestelde behandeldoelen en zullen de beperkingen afnemen.

Contact

Wij hopen u voldoende geïnformeerd te hebben over de doelstellingen en de inhoud van de graded exposure behandeling op onze afdeling. Voor meer informatie verwijzen wij u naar de folder “pijnrevalidatie”. Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u op werkdagen tussen 8:00 en 16:30 uur contact opnemen met het secretariaat van de afdeling poliklinische revalidatie.

Geef uw mening!

Deel uw ervaring over Zuyderland Medisch Centrum op www.ZorgkaartNederland.nl, een onafhankelijk kwaliteitsplatform voor de zorg. Op basis van uw ervaring kunnen wij onze zorgverlening verder verbeteren.

Bezoekadres

Zuyderland Revalidatie
Meldpunt: West 07
Dr. H. van der Hoffplein 1
6162 BG Sittard-Geleen
Telefoon: 088 - 459 9718

Postadres

Zuyderland Revalidatie
Postbus 5500
6130 MB Sittard

Revalidatieartsen

Dhr. Drs. R.H.F. Haenen
Mw. Drs. M. Muschenich
Dhr. Drs. P.A.A. Struyf
Mw. Drs. N.M.A.J. Zusterzeel

Patiëntenservice

Via Meldpunt West 05
Telefoon 088 - 459 7603

Internetadres

www.zuyderland.nl