

Graded Activity

Zuyderland Revalidatie

Inleiding

In deze folder geven we u informatie over de behandeling van langdurige pijn door *graded activity*.

Deze therapie is niet gericht op het verminderen van uw pijnklachten, maar op het, het verbeteren van uw mogelijkheden. Samen met een behandelaar worden activiteiten (in huis op het werk of uit uw hobby) stapsgewijs (*graded*) opgebouwd. Deze opbouw is zowel in tijd (u doet een activiteit steeds langer), in zwaarte, en in aantal (u gaat steeds meer activiteiten doen). Zowel tijdens de therapie als thuis bent u zelf actief, het is niet de bedoeling dat u stil blijft zitten. De behandelaar is vooral een coach voor u.

De aanpak is wellicht anders dan u tot nu toe gewend was. Bij veel mensen met langdurige pijn is gebleken dat deze therapie werkt. Wij hopen dat u door deze aanpak beter in staat bent om met de pijn toch actief te kunnen zijn.

Deze folder is bedoeld als ondersteuning van de mondelinge informatie die u krijgt tijdens uw revalidatietraject. U kunt alle informatie nog eens rustig nalezen. Ook kunt u deze folder laten lezen door bijvoorbeeld uw partner of familieleden.

Voor algemene informatie betreffende de pijnrevalidatie verwijzen we u naar de folder 'Pijnrevalidatie'.

Uw klachten

U heeft al geruime tijd last van pijnklachten. Pijn beperkt het lichamelijk functioneren. Bij pijn in het algemeen, en zeker bij langdurige pijn, heeft men over het algemeen minder behoefte aan lichamelijke inspanning, aan bewegen of sport. Dat komt doordat bewegen en fysieke belasting vaak in verband worden gebracht met pijn toename. 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 kan leiden tot afhankelijkheid van andere mensen, verminderde sociale contacten, verlies van hobby's en tot een sombere stemming. Pijn hebben blijft dus niet altijd beperkt tot pijn zelf, maar kan ook allerlei consequenties hebben op andere gebieden.

Bij mensen met langdurige pijnklachten is er vaak geen duidelijke medische oorzaak te vinden die de klachten kan verklaren. Dat kan voor sommige mensen heel erg verwarrend zijn, omdat gedacht wordt dat pijn altijd samenhangt met schade of letsel aan het lichaam. Dit is echter niet altijd het geval en de relatie tussen pijn en schade/letsel aan het lichaam is niet altijd 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.

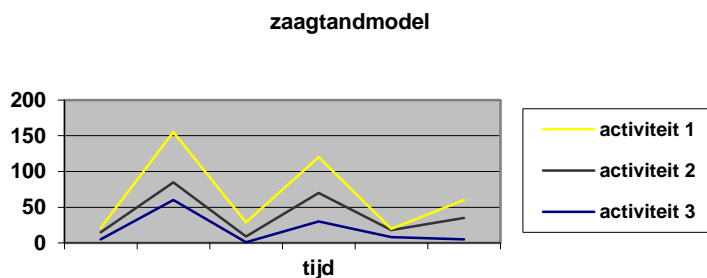
Hoewel nog steeds niet helemaal duidelijk is hoe langdurige pijn ontstaat, heeft onderzoek duidelijk gemaakt dat sociale en psychologische factoren een rol kunnen spelen bij de

instandhouding van en het omgaan met de pijn. Medische behandelingen werken vaak niet bij langdurige pijn.

De revalidatiearts heeft geen lichamelijke oorzaak kunnen vinden voor uw huidige pijnklachten. Dat neemt natuurlijk niet weg dat uw pijn een serieus probleem is en dat u er erg veel last van ervaart!

Pijn en gedrag

Vanwege uw pijnklachten bent u minder gaan doen; minder activiteiten gaan ondernemen en minder gaan bewegen. Met andere woorden: u bent rust gaan nemen, om zo te proberen met uw pijnklachten om te gaan. Doordat u merkt dat beweging zorgt voor een toename in pijn en rust zorgt voor het dragelijker maken van de pijn, bent u geleidelijk aan steeds minder gaan ondernemen en steeds meer rust gaan nemen. Bij veel mensen met langdurige rugklachten is er sprake van dit zogenaamde 'zaagtandprofiel': een toename van activiteit leidt vaak tot verergering van de pijn. Hierop volgt dan een periode van rust om te herstellen. Wanneer de pijn weer minder is, worden de activiteiten weer opgepakt om zoveel mogelijk te doen zolang het gevoel beter is. Echter, hoe vaker dit voorkomt, hoe moeilijker het is om te herstellen van de pijntoename en hoe meer rust er nodig lijkt te zijn om weer een beter gevoel te krijgen. Dit zaagtandprofiel is duidelijk herkenbaar in een grafiek, waarin perioden van rust afgewisseld worden met perioden van activiteit:



Over het algemeen werkt het gedrag van mensen op de volgende manier: Als gedrag wordt gevolgd door iets positiefs, dan neemt het gedrag hierdoor toe. Wordt het gedrag echter gevolgd door iets negatiefs, dan komt dit gedrag steeds minder voor. Dit wordt duidelijk door het verhaal van de familie Jansen en de familie Pietersen:

U bent vorig jaar naar het feestje van de familie Jansen geweest. U heeft uzelf daar heel goed vermaakt, lekker gegeten en gedronken, gezellig gedanst en leuke mensen ontmoet. De dag daarna viel het feestje van de familie Pietersen echter nogal tegen. De sfeer wilde er maar niet in komen, er waren geen leuke mensen om mee te praten, er werd geen muziek gedraaid en de hapjes waren ook niet zo naar uw smaak. Dit jaar vallen de verjaardagsfeestjes van de familie Jansen en Pietersen echter op dezelfde dag. Naar welk feestje gaat u toe? Waarschijnlijk hoeft u er niet lang over na te denken dat u liever naar het feestje van de familie Jansen gaat. Dat feestje was immers vorig jaar ook een groot succes, terwijl dat van Pietersen erg tegenviel.

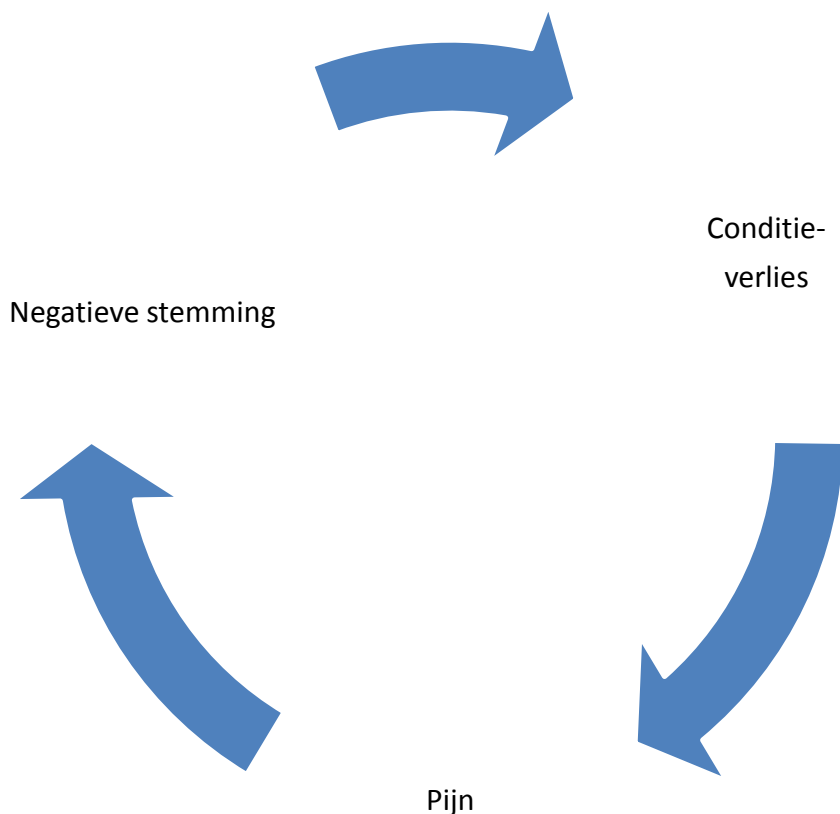
U ziet dus dat u vaker dingen doet die u positief vindt, dan dingen die u negatief vindt. Zo werkt dit dikwijls met gedrag van mensen, en zo werkt dit ook met gedrag in reactie op pijn. Zonder dat u zich er bewust van bent, reageert u telkens op dezelfde manier op pijn; namelijk door rust te nemen en uw activiteiten te verminderen. U heeft immers het idee dat rust zorgt voor pijnvermindering (positief gevolg) en dat activiteiten leiden tot verergering van de pijn (negatief gevolg). Maar weet u echter wel zeker dat dit zo is? Want hoe weet u eigenlijk zeker dat dit jaar het feestje van de familie Jansen weer leuk zal zijn en dat van de familie Pietersen niet?

Gebrek aan beweging/verminderde activiteiten

Veel mensen zien rust en ontspanning bij pijn als voorwaarde voor genezing en herstel. 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 en weinig of niets te doen 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 pijnvering.

Vicieuze cirkel

Het blijkt dat rust en vermindering van activiteiten in reactie op pijn, ervoor kunnen zorgen dat een negatieve spiraal ontstaat die de pijnvering in stand houdt. Door de pijn bent u minder gaan doen. Dit is in de loop van de tijd echter steeds erger geworden, de hoeveelheid rust is toegenomen en u bent steeds minder dingen gaan ondernemen. Vermijding en vermindering van beweging leiden tot een achteruitgang van de lichamelijke conditie: uw spieren zijn minder soepel, uw conditie is achteruit gegaan en uw lichaam is niet meer gewend aan beweging. Daarnaast is er vaak sprake van verlies van hobby's, afhankelijkheid en een mogelijk sombere stemming. Bovendien wordt door de pijn, de beperkingen en de sombere stemming, de aandacht extra sterk op pijnprikkels gericht. Door al deze consequenties wordt de pijnvering versterkt. Als reactie hierop neemt u weer rust en zo is de cirkel rond. De gevolgen van de vermindering van activiteiten (conditieverlies, verminderde stemming, overmatige aandacht voor pijn) houden in feite de klachten juist in stand. Ter verduidelijking wordt deze cirkel hieronder weergegeven.



De behandeling

De behandeling heeft tot doel u weer te leren functioneren ondanks de pijn en is dus niet gericht op pijnvermindering. Lichamelijke activiteit heeft bij chronische pijn een gunstig effect. Patiënten die weer meer gaan bewegen en dagelijkse activiteiten oppakken, hebben meer kans om te herstellen en de vicieuze cirkel te doorbreken. De behandeling zal daarom bestaan uit het geleidelijk opbouwen en het weer leren uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Voor de behandeling gaat starten zal eerst met u gekeken worden hoeveel en wat u allemaal nog kunt. Hiervoor moet u gedurende een tijdje bijhouden hoe lang u bepaalde activiteiten kunt volhouden tot de pijn u er van weerhoudt om door te gaan. Dit wordt in een lijst bijgehouden die u samen met de fysiotherapeut en ergotherapeut zal bekijken. De fysiotherapeut en ergotherapeut zullen u hierover bij de start meer uitleg/informatie geven. We noemen dit een baseline-meting. Daarna zal er door de revalidatiearts samen met u een behandelplan worden opgesteld om te bepalen hoe u verantwoord uw activiteiten geleidelijk kunt opbouwen om uw behandeldoelen te bereiken. De behandeling duurt 10 tot 14 weken. U hebt 2 keer in de week fysiotherapie en ergotherapie. Het aantal behandelingen bij maatschappelijk werk en/of psychologie is afhankelijk van uw vragen en doelen.

De behandeling is verantwoord en veilig. De revalidatiearts heeft vastgesteld dat uw lichaam de therapie aan kan en dat u de afgesproken activiteiten uit kunt voeren. Er is dus geen

reden om activiteiten niet uit te voeren. Bovendien verloopt de opbouw van activiteiten geleidelijk. Het is mogelijk dat tijdens de behandeling de pijnklachten toenemen, aangezien de spieren pijnlijk kunnen reageren na een periode waarin ze weinig gebruikt zijn. Deze pijntoename neemt echter na verloop van tijd weer af.

Door geleidelijk weer activiteiten op te pakken, wordt er toegewerkt naar de gestelde behandeldoelen en zullen de beperkingen geleidelijk afnemen.

Contact

Wij hopen dat we u voldoende informatie gegeven hebben over de doelstellingen en de inhoud van de graded activity behandeling op onze afdeling. Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u op werkdagen tussen 8:30 uur en 15:00 uur contact opnemen met het secretariaat van Zuyderland Revalidatie of u kunt ze tijdens de volgende afspraak met uw behandelaars bespreken.

**Zuyderland Medisch Centrum
Revalidatie**

Afspraken polikliniek

Alle locaties: 088 – 459 9718

Openingstijden polikliniek

Maandag t/m vrijdag 08.30 tot 17.00 uur

Bezoekadres

Locatie Heerlen, begane grond balie 10

Locatie Sittard-Geleen, meldpunt West 07

Internetadres

www.zuyderland.nl/revalidatie