

"Doorbreken van pijn- en stresspatronen"

Door Trilemma, gevolgd door Leo Braam in 2003-2005.

Waarom deze training?

Dagelijks worden fysiotherapeuten bezocht door patiënten die zich presenteren met meer pijn dan op grond van de onderliggende "schade" te verwachten is. Of het nu gaat om whiplash, RSI, chronisch vermoeidheidssyndroom, bekkeninstabiliteit, of andere pijnsyndromen, het wordt steeds duidelijker dat, alle vooruitgang van de geneeskunde ten spijt, het aantal mensen met chronische pijn toeneemt.

Een groot maatschappelijk probleem, maar ook een geweldige frustratie voor therapeuten die dagelijks met deze mensen omgaan. Het is van belang dat er meer grip op deze problematiek komt. Ondanks dat fysiotherapeuten erg vaardig zijn in het doen van een adequaat lichamelijk onderzoek, blijft de hevigheid en/of het persisteren van de "klacht" van de patiënt toch vaak een raadsel.

In de training "Anders omgaan met pijn" bieden wij u de gelegenheid om op een geheel andere wijze naar pijn en pijnpatiënten te kijken en u bewust te laten worden van uw eigen manier van doen.

Doelstelling

Het doel van de training is: Waarnemen en doorbreken van pijn- en stresspatronen bij patiënten met chronische pijn.

De training is er op gericht dat deelnemers aan den lijve gaan ervaren, dat het toepassen van nieuwe inzichten ten aanzien van pijn en pijnbeleving een totaal andere kijk geeft op hun dagelijks handelen.

Een andere kijk op pijn.

Neurowetenschappelijk gezien blijft het zenuwstelsel bij sommige patiënten "hangen" in een sensitisatiefase, waardoor het systeem niet in een herstelfase kan komen.

Neuroplasticiteit is een kernbegrip in deze. Een soort neurale verankering van chronische pijn ontstaat en de subjectieve beleving van pijn neemt toe. In een relatief nieuw neurobiologisch verklaringsmodel wordt er een relatie verondersteld tussen stress, neuroplasticiteit en de oorsprong en het voortbestaan van een chronisch pijnsyndroom.

Ook vanuit psychologisch, relationeel, maatschappelijk en systemisch oogpunt dient het fenomeen "chronische pijn" onderzocht te worden, want er ontstaan doorgaans patronen, die op een vicieuze wijze elkaar in stand houden. Dit zijn voorgeprogrammeerde patronen in gedachten, gevoel en (motorisch) gedrag waar de patiënt in vast kan lopen.

Patiënten met chronische pijnklachten verworden tot chronische pijnpatiënten; na een bepaalde tijd "verzelfstandigt" pijn niet alleen in neurologische zin, maar ook in het leven van de patiënt. Dit vraagt om een nieuwe kijk op pijn, een andere analyse van de manier waarop de patiënt met pijn omgaat en ook een andere op de wijze waarop de therapeut met de pijnpatiënt omgaat.

Wij gaan er van uit dat door het zelf kennen en herkennen nieuwe concepten in de relatie naar de patiënt pas echte waarde krijgen. De aanpak die in deze training dan ook gekozen is, noemen wij de "*Hoofd-Lijf-Hart* -methode".

Inhoud

De “*Hoofd-Lijf-Hart*-methode” houdt in dat wij het onderwerp “Waarnemen en doorbreken van pijn en stresspatronen” vanuit drie dimensies zullen benaderen.

1. Hoofd

- Hoe gaat de patiënt om met de pijn?
- Welke patronen zijn daarin te ontwaren?
- Welk belang heeft de patiënt bij zijn pijn?
- Hoe ga ik als therapeut om met de patiënt?
- Waar stop ik en waarom?

2. Lijf

- Hoe gaat het lichaam om met de pijn?
- Waar liggen de grenzen?
- Welke patronen zijn hierin te ontdekken?
- Waar liggen mijn grenzen als therapeut?

3. Hart

- Wat beleeft de patiënt aan zijn pijn?
- Wat zit er “achter” de pijn?
- Wat roept de patiënt bij mij op en wat betekent dit voor mijn therapeutisch handelen?