een santeon ziekenhuis

Educatieve therapie voor pijnpatiënten

Educatieve therapie is een methode waarmee mensen met chronische pijn leren hoe zij kunnen omgaan met hun pijn. Deze therapie wordt aangeboden door de afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie van het St. Antonius Ziekenhuis.

Deze behandeling is geschikt voor patienten met chronische pijn. U leert hier niet hoe u de pijn uit uw leven kunt bannen. Integendeel, wij denken dat het belangrijk is om op een actieve en accepterende manier naar de pijn te leren kijken als een realiteit in uw leven. U leert onder anderen manieren te ontwikkelen om de last van de pijn te beperken en er beter mee om te gaan.

Meer over

De cursus

De therapie bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer 1 uur. Per groep zijn er maximaal 10 deelnemers.

Kennismaking

Tijdens de 1e bijeenkomst hoort u meer over de doelstelling en de werkwijze van de therapie. Ook kunt u dan kennismaken met elkaar en praten over pijn en de behandelingen die u daarvoor moe(s)t ondergaan.

Therapie: voorlichting en oefeningen

De rest van de therapie bestaat voor een deel uit voorlichting en een deel ontspannings- en concentratieoefeningen. Beide onderdelen komen afwisselend aan de orde.

De oefeningen sluiten zoveel mogelijk aan op de voorafgaande bijeenkomst. Tussen de bijeenkomsten kunt u thuis het bijbehorende boek bestuderen en de ontspannings- en concentratieoefeningen doen. Voor de oefeningen moet u ongeveer 30 minuten per dag uittrekken. In de 10e bijeenkomst wordt de therapie geëvalueerd. Ook is er dan ruimte om te bespreken hoe u de geboden voorlichting en de oefeningen in uw (thuis)situatie kunt toepassen.

Behandeling

Voorlichting over pijn

In dit deel van de therapie krijgt u uitleg over:

- Hoe ontstaat pijn nu eigenlijk?
- Hoe komt het dat de pijn soms niet weggaat en chronisch wordt?

- Wat gebeurt er in uw lichaam en in uw hersenen als u pijn heeft?
- Welke factoren bepalen hoe erg de pijn is en hoe lang het blijft duren?

Misschien bent u bang dat de pijn steeds erger zal worden en u steeds meer zal beperken in uw dagelijks leven. Als u meer weet over de werking van pijn, kan die angst wellicht worden weggenomen. Ook kunt u beter voor uzelf bepalen hoe u het beste met de pijn kunt omgaan. Zo kan de pijn een minder overheersende rol in uw leven gaan spelen.

Tijdens de therapie geven verschillende deskundigen u informatie:

Anesthesist

Hij/zij geeft voorlichting over:

- De werking van het zenuwstelsel en pijn.
- De functie van pijn.
- Oorzaken van langdurige pijn en wat de arts daaraan kan doen.

Fysiotherapeut

Hij/zij geeft voorlichting over:

- Uw spieren en gewrichten.
- Hoe pijn kan ontstaan en voortduren (spanning/ontspanning).
- De invloed van bepaalde houdingen en praktische tips over bukken, tillen, houding, beweging, soort schoenen, enzovoort.
- De training van de afdeling Fysiotherapie om meer met de pijn te kunnen.

Psycholoog/psychotherapeut

Hij/zij geeft op 3 zittingen voorlichting over:

- De invloed die pijn kan hebben op het dagelijks leven en hoe daarmee om te gaan.
- De emotionele reacties die pijn kan opwekken waardoor de pijn kan verergeren.
- De invloed die spanningen kunnen hebben op pijn.
- De invloed van uw eigen gedachten over pijn.

Ontspannings- en concentratieoefeningen zijn helpen om pijn meer te leren beheersen. Daarom wordt er in deze cursus uitgebreid aandacht aan besteed.

Een goede manier om te begrijpen hoe deze oefeningen werken bij pijn, is om het te vergelijken met het kijken naar een goede film. Veel mensen hebben de ervaring dat ze daarbij hun omgeving en negatieve ervaringen, zoals pijn, tijdelijk kunnen vergeten. Als de film echt boeiend is, kan het lichaam ontspannen voelen en kun u zich verplaatsen in de gebeurtenissen van de film door uw fantasie te gebruiken.

Ook tijdens de therapie zijn ontspanning, concentratie en uw voorstellingsvermogen van groot belang. Mensen die langdurig last hebben van pijn, hebben meestal een aantal manieren ontwikkeld om daar beter mee om te gaan. Bijvoorbeeld door bepaalde dingen tegen zichzelf te zeggen of bepaalde voorstellingen op te roepen.

In de therapie leert u om deze eigen manieren verder te ontwikkelen zodat u ze sneller en beter kunt gebruiken.

Verder krijgt u aanwijzingen om de nieuwe manieren uit te proberen om uw gevoel van beheersing over pijn te vergroten.

Nazorg

Oefeningen thuis

De oefeningen krijgt u op een (door u meegenomen) datastick mee naar huis om thuis verder mee te oefenen. Net als bij alles wat u leert, moet u ook dit herhaaldelijk blijven oefenen, zodat het steeds meer vanzelf gaat.

Het belangrijkste voordeel van de ontspannings- en concentratietechnieken is dat u thuis kunt oefenen zonder dat u daar iemand bij nodig heeft. Zo leert u het beste welke oefeningen voor u het meest geschikt zijn. Sommige kunt u toepassen vóórdat u pijn krijgt, andere juist tijdens of nadat u last heeft van de pijn.

Het is de bedoeling dat u thuis dagelijks ongeveer 30 minuten besteedt aan de verschillende oefeningen.

Kosten

Behalve het wettelijk vereiste eigen risico en de wettelijk vereiste bijdragen zijn aan de behandeling geen extra kosten verbonden.

Expertise en ervaring

De afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie richt zich op de diagnose en behandeling van psychische aandoeningen en klachten. Uw persoonlijke situatie staat daarin centraal. Welke aspecten in uw persoonlijke leven spelen een rol in het ontstaan, onderhouden of terugvallen van een psychische aandoening of klachten? Dit kunnen existentiële factoren, zwangerschap, persoonlijkheidskenmerken, middelenmisbruik, biologische factoren of lichamelijke ziekten zijn. Samen met u bespreken wij de behandelmogelijkheden en komen gezamenlijk tot een behandelplan.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Anesthesiologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/anesthesiologie)
- Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie)

Contact Psychiatrie & Medische Psychologie **T 088 320 44 00**