

Behandeling van neuropathische pijn

Neuropathische pijn wordt veroorzaakt door schade aan een (huid)zenuw. Zenuwlichaampjes registreren de temperatuur, druk, pijn en trillingen in de huid en geven dit als een signaal door aan de hersenen. Op deze manier kunt u voelen of iets warm of koud, zwaar of licht, zacht of hard is. Ook pijn wordt op deze manier doorgegeven.

Bij een letsel of operatie is de huid altijd aangedaan, bijvoorbeeld door een zwelling, bloeding of wond. Dit geeft schade aan de zenuwlichaampjes die de pijn en het gevoel in de huid registreren. Deze beschadiging leidt tot een veranderd gevoel. In de meeste gevallen verdwijnt het veranderde gevoel na enige tijd vanzelf en komt het zenuwstelsel tot rust. Als de pijnklachten zes maanden na een trauma niet zijn verdwenen, is er mogelijk sprake van neuropathische pijn.

Ander gevoel

Elke zenuw die beschadigd is probeert uit zichzelf weer te herstellen, omdat gevoel in de huid van levensbelang is. Het beschermt u tegen prikkels van buitenaf, zoals stoten of verbranden. Een gevoel van pijn is in eerste instantie een signaal dat u waarschuwt dat er iets mis is.

Soms kan zo'n beschadigde zenuw (gedeeltelijk) herstellen, soms wordt het gevoel in het beschadigde gebied door de omliggende zenuwen overgenomen. Hierdoor ontstaat er wel een beschermend gevoel tegen bijvoorbeeld verbranden en andere verwondingen, maar voelt het altijd anders aan dan u gewend was.

Dit komt doordat de eerder genoemde zenuwlichaampjes niet altijd met de juiste zenuw verbonden raken. Hierdoor registreren de hersenen het signaal anders. Een lichte aanraking voelt bijvoorbeeld als een heftige brandende pijn, of bepaalde (vaak koude) materialen voelen heel onaangenaam aan.

Dit gevoel van pijn waarschuwt u steeds dat er iets mis is, terwijl dat mogelijk helemaal niet zo is. Dat komt doordat het ontbreken van gevoel door het brein wordt ingevuld als pijn. Dit is te vergelijken met oorsuizen dat veel dove mensen ervaren, of fantoompijn na een amputatie van een lichaamsdeel.

Behandeling

Diagnose

Omdat neuropathische pijn niet te zien is op een MRI, echo, röntgenfoto of te achterhalen is met een EMG-onderzoek, worden de klachten vaak niet begrepen. Behandeling is dan niet succesvol, omdat er geen goede diagnose kan worden gesteld.

Er is echter een manier om het pijngebied in kaart te brengen. De ergotherapeut zal na een intakegesprek met een speciale test op zoek gaan naar een veranderd huidgevoel. Deze test is niet pijnlijk en de therapeut geeft na de test met een tekening het pijngebied aan.

Behandeling van de pijn

Als het gebied gevonden is en duidelijk is op welke manier het gevoel is verstoord, krijgt u oefeningen om de huid te stimuleren. Deze behandeling wordt somatosensorische revalidatie genoemd en is eigenlijk de revalidatie van de huid.

Het is belangrijk dat u deze oefeningen dagelijks meerdere keren doet en dat u zich goed concentreert op wat u doet. Het is te vergelijken met het leren spelen van een muziekinstrument of het leren blindtypen met tien vingers: hoe meer u oefent, hoe beter het gaat. Hoe beter u opnieuw leert te voelen met de aangedane huid, hoe minder vreemd en daardoor pijnlijk het huidgevoel zal worden.

Deze vorm van pijnbehandeling geeft gemiddeld bij 60% van de patiënten verbetering van de klachten. Of de behandeling bij u werkt, hangt vooral af van hoeveel u kunt oefenen en of u in staat bent opnieuw te leren voelen.

Controles

Doorgaans komt u ongeveer elke twee tot vier weken voor controle bij de ergotherapeut om te meten of er vooruitgang is en om te bepalen of de oefeningen moeten worden veranderd. Ook wordt met enige regelmaat een pijnscorelijst met u ingevuld om te kijken of er verandering is in uw pijngevoel.

Expertise en ervaring

De ergotherapeuten van het St. Antonius Ziekenhuis zijn geschoold in de 'Somatosensorische Revalidatie behandelmethodiek'.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Ergotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/ergotherapie>)

Contact Ergotherapie

T 088 320 77 10