**Pijneducatie**

* PIJN is een manier of truc van het brein om **gevaar** te detecteren. Dus het brein bepaalt wat je als pijn en (potentieel) gevaar waarneemt, als een soort **waarschuwingssysteem**.
* Je pijnwaarneming wordt beïnvloed door je **lichaam, gedrag, emoties en gedachten**.
* Bij chronische pijn is het vaak zo dat iemand pijn ervaart, terwijl er geen weefsel (meer) beschadigd is.
* Je brein is dan **overgevoelig** geworden in het detecteren van pijn. Net als een brandalarm wat al af gaat als je een kaarsje aansteekt. Het waarschuwingssysteem is dan niet meer helpend, in tegendeel, het is vaak belemmerend.
* *Waarom wordt je pijn-waarschuwingssysteem overgevoelig?*
Na een blessure of ziekte, wil het lichaam het aangedane gebied **beschermen**. Soms houdt die overgevoeligheid te lang aan, waardoor je pijn blijft ervaren, terwijl je weefsel al hersteld is.
* *Voorbeeld:* Een man loopt door het bos en voelt iets steken bij zijn enkel. Hij loopt door, want het brein herkent het gevoel van takjes die langs de enkel prikken en vindt dit geen gevaar. De man voelt dus geen pijn. Maar later blijkt dat hij is gebeten door een giftige slang en moet hij met spoed naar het ziekenhuis. Hij overleeft het ternauwernood.
De volgende keer dat hij in het bos loopt en iets aan zijn enkel voelt, ervaart hij meteen een pijnscheut en valt hij kermend op de grond. Later blijkt er alleen een klein schrammetje te zitten van een takje. Het brein is, door de eerdere ervaring van gevaar, overgevoelig geworden voor pijn.
* *Hoe kun je het brein* ***desensitiseren****, dus de overgevoeligheid van je pijn-waarschuwingssysteem verminderen?*
1) Door de focus weg te halen van de pijn (niet onderdrukken of lang over piekeren, maar toelaten en accepteren met bv. mindfulness) en te verleggen naar de **doelen en waarden** die voor jou belangrijk zijn in het leven.

2) Door niet mee te gaan in de waarschuwing van je brein, en aan het lichaam laten zien dat je de beweging wél kunt maken. **Let op!** Het is belangrijk om dit alleen te doen als bijv. een fysiotherapeut je ervan heeft verzekerd dat de beweging inderdaad veilig is, dus onder begeleiding of op advies van een specialist.

* *Voorbeeld:* iemand heeft een zeer pijnlijke hernia gehad, na een hevige pijnscheut in de rug kon ze niet eens meer staan. Tijdens de revalidatie maanden later, maakt ze een beweging waarbij ze weer een hevige pijnscheut voelt. Ze denkt meteen dat het helemaal mis is, dat ze niet meer kan staan en moet stoppen met de oefening. Ze merkt deze gedachten op en stopt ze, door tegen haarzelf te zeggen dat dit een trucje is van het brein. Haar fysio zegt dat ze de beweging gewoon kan maken, dus doet ze dit en overtuigt ze zichzelf ervan dat het gewoon kan. Hierdoor wordt stukje bij beetje het pijn-waarschuwingssysteem van het brein minder gevoelig.

*Bronnen:*

<https://www.retrainpain.org/nederlands> (gratis cursusje)

<https://www.youtube.com/watch?v=1ylbrkstYtU> (TedX “Why things hurt”)