

Het psychologisch aspect van chronische pijn.
Mevrouw Vera Callebaut, pijncentrum Universitair Ziekenhuis Antwerpen
Antwerpen, 17/11/2012

Pijn moet gezien worden als een alarmsignaal: een signaal dat ons alert maakt voor bedreigende situaties en ons aanzet tot actie voor herstel. Dit gebeurt ofwel reflexmatig, ofwel is het een aangeleerd gedrag.

Reflexen zijn mogelijk door het samenwerken van hersenkernen. Pijngeleidingsbanen gaan naar het ruggenmerg en zo naar de hersenkernen. Bepaalde kernen in de hersenen zorgen voor het nadenken, het zoeken naar de oorzaak van de pijn: waarmee heeft de pijn te maken? Andere hersenkernen zorgen er dan weer voor dat er een bepaald gevoel bij komt kijken zoals angst: de angst dat de pijn erger zal worden.

Wanneer een pijnprikkel blijft bestaan wordt er een evenwicht verstoord: de alertheid voor de pijn blijft geactiveerd. Dit leidt tot overstimulatie van het hele systeem met eventueel verhoogde spierspanning of andere lichamelijke klachten als gevolg en deze leiden op hun beurt tot emotionele verwarring.

Wat aanvankelijk enkel een perifeer probleem is, wordt uiteindelijk een centraal probleem. Dit verklaart het nut van bepaalde medicamenteuze behandelingen (amitriptyline) alsook dat van elektrostimulatie waarbij elektroden worden geplaatst op de banen in het ruggenmerg.

Belangrijk is het zoeken naar een evenwicht in de zelfzorg: geef ik toe aan de pijn of bijt ik door?

Te veel persisteren is het verder doen vanuit een sterke wil. De nood aan rust wordt genegeerd en dit leidt tot uitputting en bijkomende lichamelijke klachten, psychische kwetsbaarheid (depressie), angst voor de pijn en uiteindelijk de angst het niet meer aan te kunnen.

De kunst van een goede zelfzorg bestaat er in voor jezelf uit te maken waar je grens ligt, te bepalen waar je nood aan hebt en of je al dan niet wil toegeven aan de pijn.

In de dagelijkse pijn wordt je geconfronteerd met jezelf, met je opvoeding en met de manier waarop je contacten legt met anderen.

Het is uitermate belangrijk je grenzen niet voorbij te gaan en aan te geven wanneer je niet meer kan. Tracht zo veel mogelijk bewust gebruik te maken van afleiding door te zoeken naar wat je graag doet (dit creëert positieve emoties die pijnstilling activeren door verhoogde productie van je eigen pijnstillende hormonen: de endorfines), te zoeken naar wat goed aanvoelt, te zoeken naar goede contacten en dit alles eventueel te combineren met afleidingsoefeningen.

Mildheid voor jezelf is de sleutel tot een goede zelfzorg!