



## PIJN EN CONTEXT

Neem als voorbeeld dezelfde persoon in twee mechanisch identieke situaties: 1) onverwachts gevangen onder een boekenkast die net is omgevallen en 2) begraven onder een berg medespelers na het scoren van het winnende doelpunt.

Hoe wij als mensen pijn ervaren, wordt voor een groot deel beïnvloed door de context of omgeving om ons heen. Factoren die hierbij de pijn beïnvloeden zijn bijvoorbeeld; De noodzaak om in te grijpen, verwachtingen, pijn gerelateerde herinneringen, stressniveau en positieve of negatieve associaties met wat er gebeurt. Zo wordt het gewicht van de boekenkast gevoeld of ervaren als brekende ribben, terwijl hetzelfde gewicht van de voetbalspelers niet als een bedreiging wordt gezien. Op dezelfde wijze kan een verhoogde hartslag worden ervaren als een succesvolle training door de ene persoon, maar een ander voelen als een terugkerend hartaanval.

Wanneer we de context belichten vanuit waar jij de pijn ervaart, is het mogelijk dat je meer regie en controle ervaart over de situatie. Om deze context bespreekbaar te maken kun je bijvoorbeeld denken aan het verwoorden van je gedachten, herinneringen of voorspellingen over de toekomst met betrekking tot je pijn. Zo wordt voor jou, en je zorgverlener duidelijker wat jouw pijnervaring uniek maakt, en waar mogelijkheden liggen voor een positieve verandering.



# VISSER

fysiotherapie en sport

Van Vollenhovenkade 20a  
2313 GG Leiden  
T: 071 - 5123 111  
E: info@visserfysio.nl

## \*WAT IS ONS PIJNSYSTEEM?

Wanneer we spreken over het pijnsysteem bedoelen we een systeem wat in ieder geval bestaat uit jouw zenuwstelsel en jouw hersenen. Dit systeem heeft als doel jou te beschermen, jou gezond te houden.

Indien het pijnsysteem ervan overtuigd is dat er gevaar is of dreigt, komt het in actie. Dit doet het onder andere door waarschuwingen te geven: Je pijn of ongemak te laten ervaren. Het pijnsysteem kent ook andere acties om in te grijpen, bijvoorbeeld: Een lichaamsdeel verstijven met spierspanning, of juist in een reflex weg bewegen of het aandragen van bepaalde gedachten en ideeën, zoals "Pas op, dat gaat vast pijn doen!"

Dit systeem kan net als andere delen van je hersenen leren en veranderen over tijd.

### Bron

De illustraties en teksten zijn gemaakt door Roel Schenk. Ze zijn ontstaan in een samenwerking met Carine den Boer, bestuurslid van het NALK (Netwerk Aanhoudende Lichamelijke Klachten) voor haar proefschrift: "How shall I put it?" [How General practitioners explaining central sensitisation to patients with persistent physical symptoms].