

## RIVIER VAN PIJN

Stel je onze hersenen eens voor als een groot netwerk van allemaal rivieren die symbool staan voor ons gedrag en gewoontes. Rivieren die je vaak gebruikt slijten uit, worden dieper en krijgen hierdoor een sterkere stroming. Wanneer je jezelf in zo'n krachtige rivier bevindt, kan je plotseling onvrijwillig meedrijven in de stroming (een gewoonte of automatisch gedrag).

Stel je voor: Je gaat al jarenlang naar dezelfde school, maar nu ga je naar de volgende klas in het gebouw ernaast - vlak naast je oude schoolgebouw. De route naar je school is hetzelfde gebleven, behalve de laatste vijftig meter. Dan kan het zomaar gebeuren dat per ongeluk op een dag ineens voor je oude klaslokaal staat – zonder dat je het bewust zo bedoelde.

Door het ervaren van aanhoudende lichamelijke klachten kan ook het gevoel van pijn toegevoegd worden aan deze (denkbeeldige) rivieren. Hierdoor ontstaat het effect dat er dus een bepaalde associatie is tussen een ervaring en het voelen van pijn.

Het goede nieuws is dat wij als mensen kunnen leren, en ons pijnsysteem\* ook. Door energie en tijd in het leerproces te steken, ben je in staat nieuwe waterstroompjes (ervaringen) te maken. Nieuwe ervaringen, zonder de directe associatie van pijn. Wanneer je steeds vaker deze nieuwe stroompjes benut, veranderen deze uiteindelijk in brede rivieren – zonder gebonden pijnervaringen! De oude rivieren met pijnervaringen zullen zo langzaam droog komen te staan en verdwijnen.





# VISSER

fysiotherapie en sport

Van Vollenhovenkade 20a

2313 GG Leiden

T: 071 - 5123 111

E: [info@visserfysio.nl](mailto: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].