

Wat is chronische pijn?

Chronische, aanhoudende of langdurige pijn is pijn die langer duurt dan 3 maanden.

Over het algemeen wordt het omschreven als pijn die blijft **bestaan na de normale hersteltijd** van het weefsel.



Chronische pijn is wereldwijd een groot **gezondheidsprobleem**



Wereldwijd veroorzaakt **lage rugpijn** meer beperkingen dan andere aandoeningen

Belangrijkste lichaamsdelen en aandoeningen met chronische pijn



Lage rug



Nek en bovenrug



Reumatoïde artritis



Artrose



Schouder



Hoofd



Kanker



Fibromyalgie

Feiten over pijn

Acute pijn waarschuwt ons voor mogelijke weefselschade en is meestal het gevolg van een specifieke gebeurtenis zoals operatie, bevalling, breuk of ongeluk.

Chronische pijn dient geen biologisch doel, omdat het niet gekoppeld is aan weefselschade of het risico hierop. Chronische pijn kan worden gezien als een aandoening en kan maanden of jaren aanwezig zijn.

Hoewel er geen weefselschade is, blijft de pijn bestaan. Dit is een overgevoelige reactie van het lichaam door eerder waargenomen gevaar

Hoe fysiotherapie kan helpen

Fysiotherapie helpt mensen met chronische pijn **de vaardigheden te ontwikkelen** die ze nodig hebben om klachten onder controle te krijgen, activiteiten op te bouwen en de kwaliteit van leven te verbeteren.



Beweeglijkheid
Behouden van beweeglijkheid en mobiliteit



Kracht
Helpt bij spieropbouw en behoud van kracht



Fitheid
Belangrijk voor de conditie van hart en bloedvaten



Stemming
Verbetert stemming en algemeen welbevinden

In alle richtlijnen wordt oefenen als onderdeel van de behandeling van chronische pijn aanbevolen. Vraag het uw fysiotherapeut, de expert in beweging



Movement for Health
World Physical Therapy Day



World Confederation for Physical Therapy
www.wcpt.org