

De pijn onder controle

Fysiotherapeuten werken samen met mensen om hun pijn onder controle te krijgen. Daarvoor gebruiken ze verschillende hulpmiddelen zoals pijneducatie, omgangs-strategieën, probleemoplossend vermogen, doseren van activiteiten, slaap hygiëne en ontspanningstechnieken.

Begrijp en neem zelf controle



Pijn begrijpen

- Mensen met negatieve overtuigingen over pijn geven een hogere pijn intensiteit en hebben meer beperkingen.
- Mensen met een positieve overtuiging over pijn vertonen gedrag dat een positieve invloed heeft op het beloop van de klacht.
- Mensen met spier- of gewrichtspijn hebben vaak het beeld dat hun lichaam een breekbare en kwetsbare structuur is, die snel beschadigd raakt.
- Mensen die de oorzaak van de pijn zoeken in een lichamelijk probleem hebben mogelijk kans op meer beperkingen en hebben lagere verwachtingen van het herstel.

Fysiotherapeuten leren je dat pijn een beschermingsreactie is. Bij chronische pijn wordt deze reactie te snel geactiveerd.

Ze helpen je om minder angstig te zijn voor de pijn. Je krijgt blijvend vertrouwen in je lichaam door te leren dat je veilig kunt bewegen.



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