

**Pijnpatiënten zijn vaak ten einde raad en hebben diverse artsen en specialisten geraadpleegd en gehoord: "Wij kunnen niets vinden. U moet er maar mee leren leven". Hier heeft de pijnpatiënt geen baat bij. Die gaat met de pijn naar huis en blijft onzeker en angstig over de oorzaak. Het gevolg is dat de patiënt op zoek blijft gaan naar antwoorden op de vraag: "Wat is er met mij aan de hand?" Hij weet niet waar hij eigenlijk mee moet leren leven, hij begrijpt zijn pijn niet. En dat terwijl we inmiddels veel meer weten over de werking van het pijnverwerkingssysteem dan pakweg 20 jaar geleden!**

Tijdens de pijneducatie wordt de patiënt uitgelegd waarom hij pijn heeft terwijl er geen duidelijke lichamelijke verklaring voor is. Het eerste doel is dat de patiënt zijn pijn begrijpt. Er wordt onderscheid gemaakt tussen acute pijn en chronische pijn. Bij acute pijn is pijn een signaal van lichamelijk letsel of een bekende aandoening. Het is duidelijk welke maatregelen nodig zijn om het lichaam te helpen herstellen. Bij chronische pijn (tegenwoordig ook wel *centrale pijn* genoemd) is het pijnverwerkingssysteem ontregeld en heeft het zijn signaleringsfunctie verloren. Er wordt gesproken van sensitisatie. Het is inmiddels bekend dat het samenspel van biologische, psychologische, emotionele, sociale, gedragsfactoren en stress de mate van pijn bepalen. Dat vergt een heel andere aanpak dan die van acute pijn.

De ideale pijneducatie sluit aan bij het persoonlijke verhaal van de patiënt. Door op deze manier uitleg te geven komen er vanzelf ook aanknopingspunten om het pijnprobleem aan te pakken. Hiermee wordt het zelfmanagement van de patiënt versterkt. En raakt de patiënt gemotiveerd om op een heel andere manier aan de slag te gaan met zijn pijnprobleem! Vroeg in het proces pijneducatie geven kan voorkomen dat er een ernstig chronisch pijnprobleem ontstaat! Pijnpatiënten waarderen de uitleg zeer en vertellen dat het de angst voor weefselschade wegneemt waardoor ze de draad van hun leven weer durven op te pakken. Een pijnpatiënte (20 jaar pijn): "Ik ben na al die jaren van pijn niet meer bang dat er iets mis is, dat geeft veel rust! Ik ben de wereld opnieuw aan het ontdekken".

Reitsma & Van Wieren psychologen Kollum/Surhuisterveen heeft haar werkgebied in Noord Oost Friesland. Zij is een van de weinige psychologenpraktijken in Nederland die pijneducatie zo'n nadrukkelijke plaats geeft en zo nauw samenwerkt met artsen en gespecialiseerde fysiotherapeuten. Voor meer informatie zie onze [website](#). Ook onlinepijnbehandelingen!