



PIJN
Daar kun je als psycholoog toch (n)iets mee?

Louis Zantema, MSc.

GZ-Psycholoog/Directeur
Fennema&Zantema
Auteur Bevrijd van Pijn
Co-founder Reducept

1



De moeilijke patiënt?

2



Waar ging het mis?



3



4



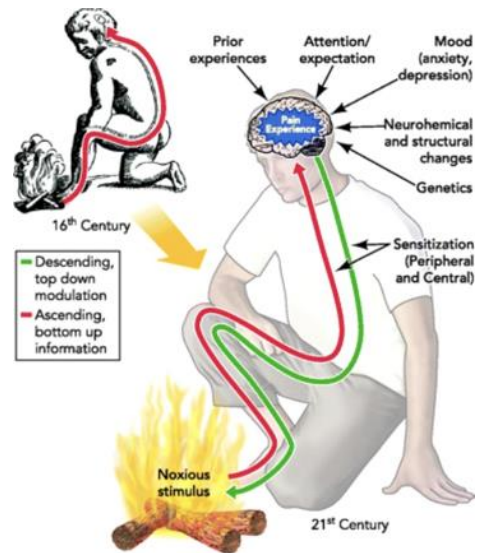
5



6



Wat weten we nu?

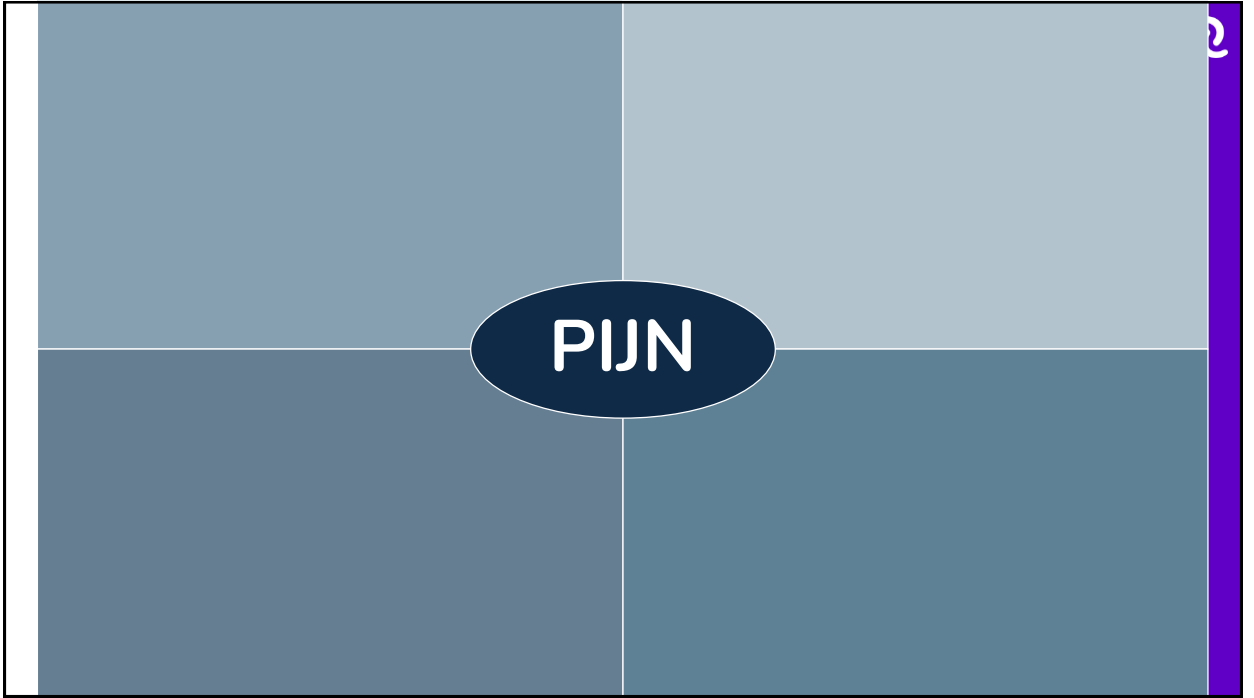


7

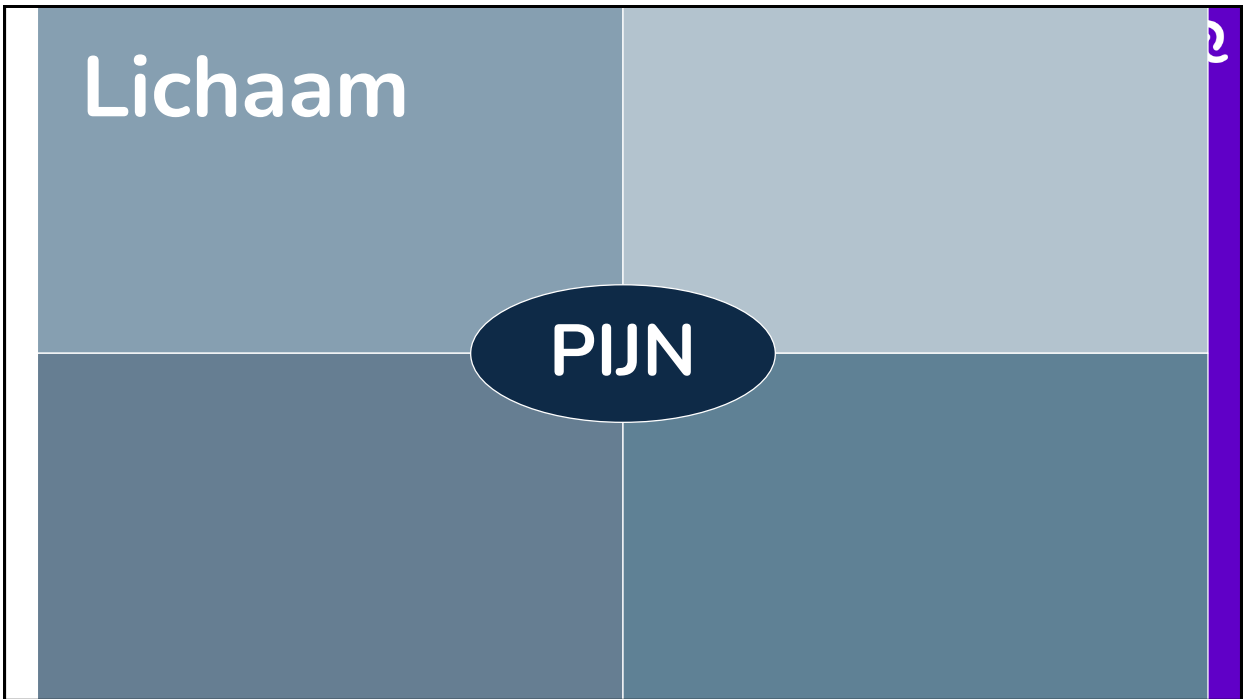


De voorwaarden van pijn

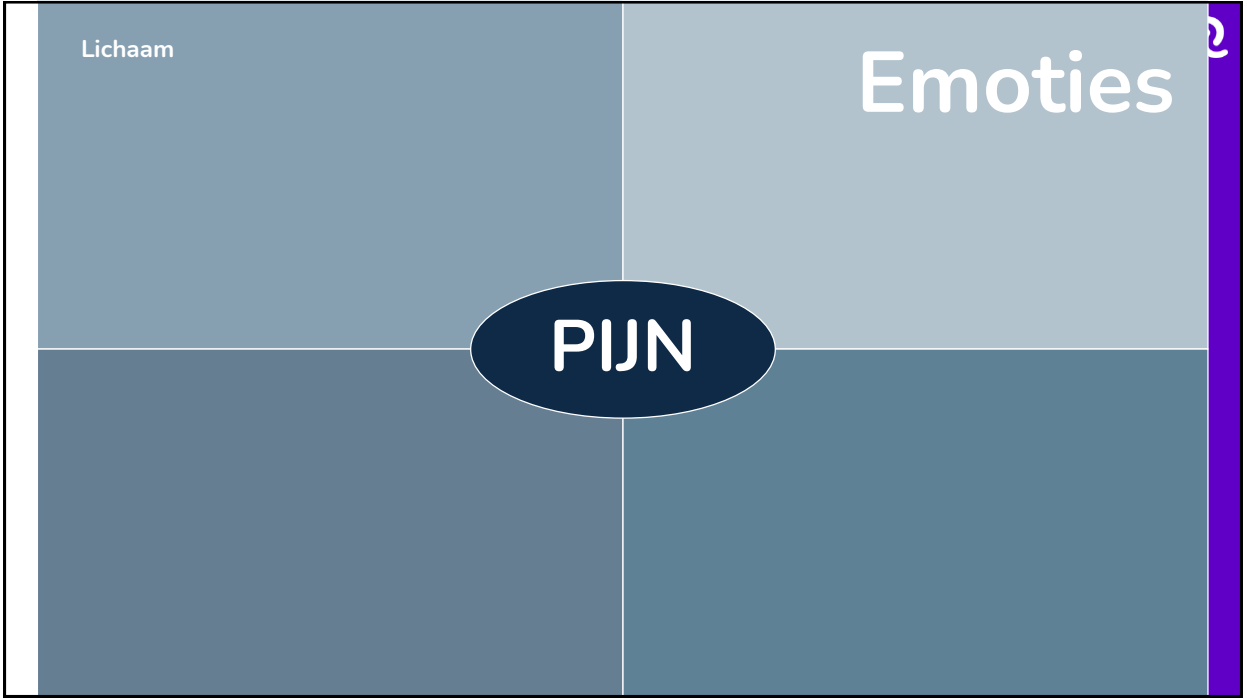
8



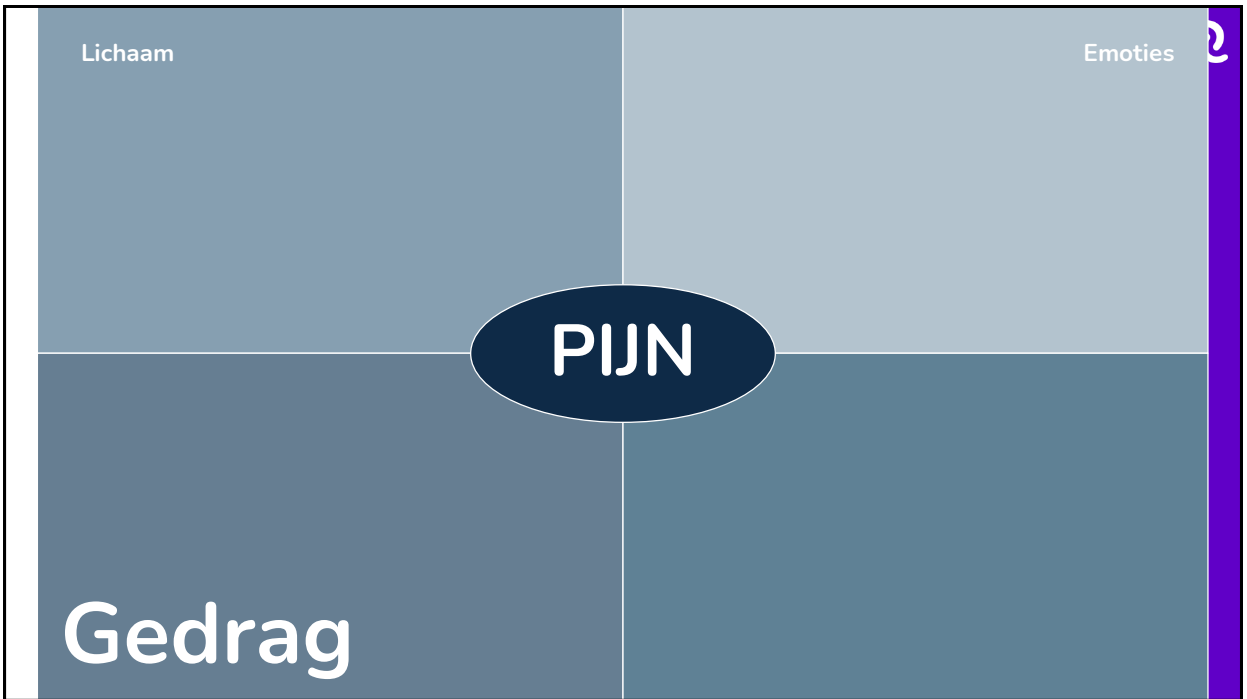
9



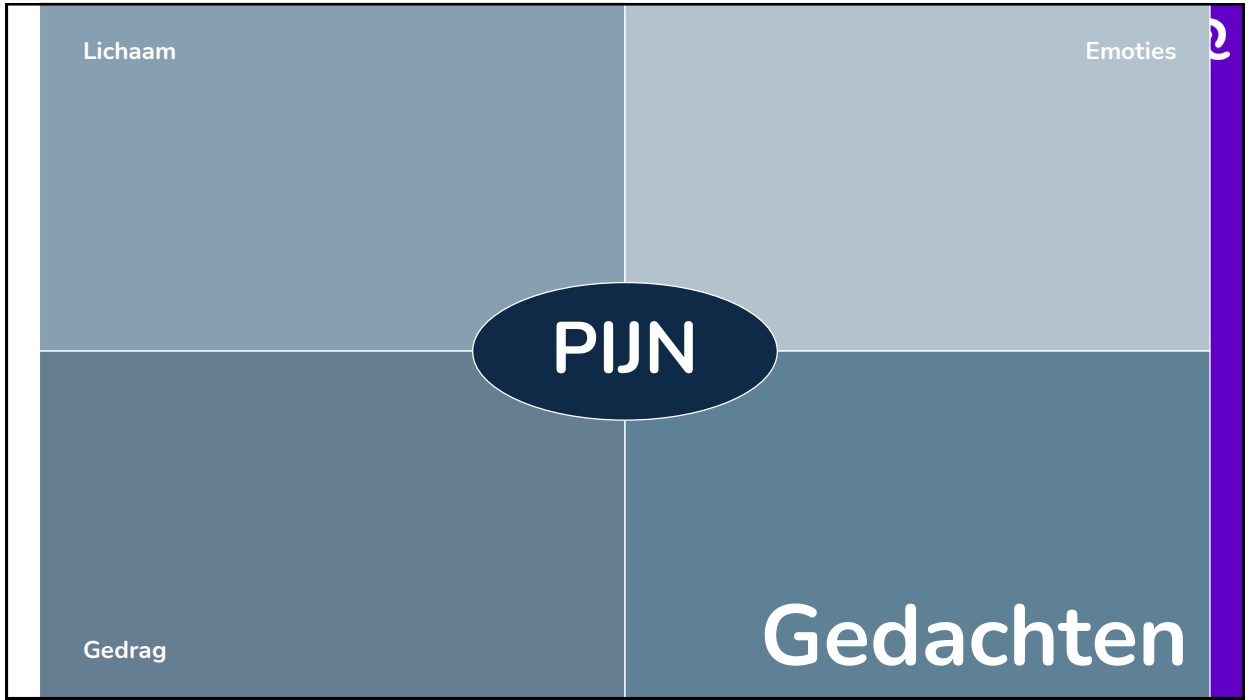
10



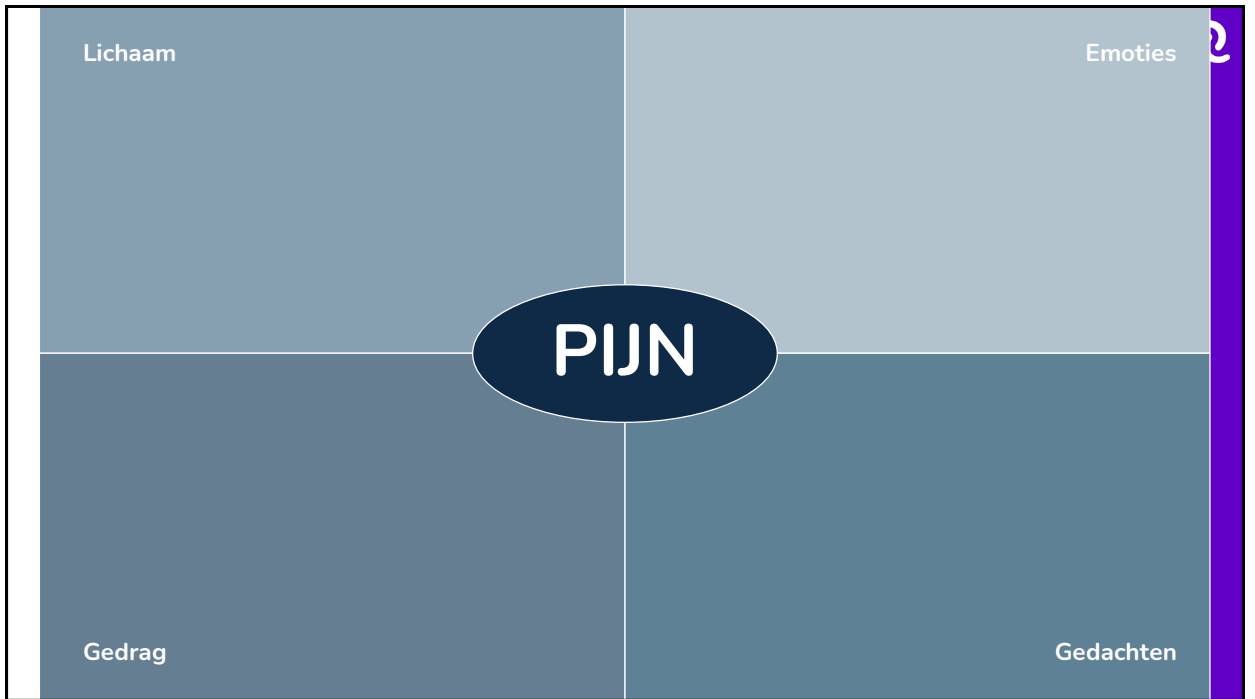
11



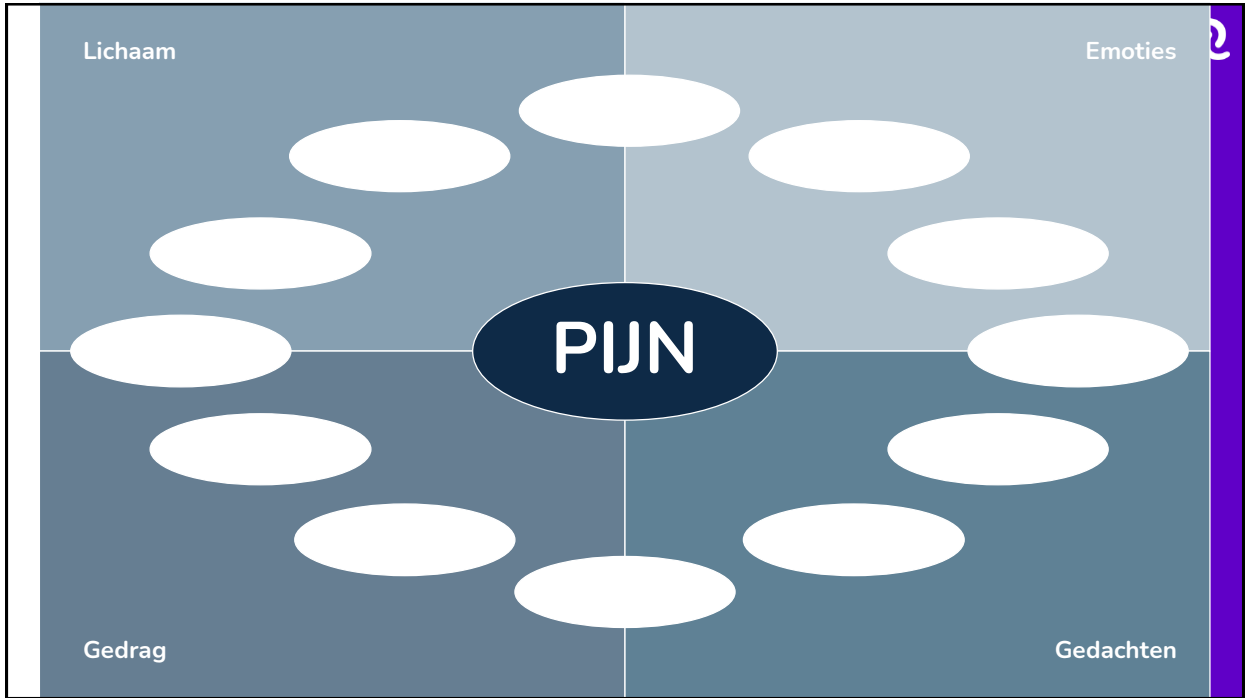
12



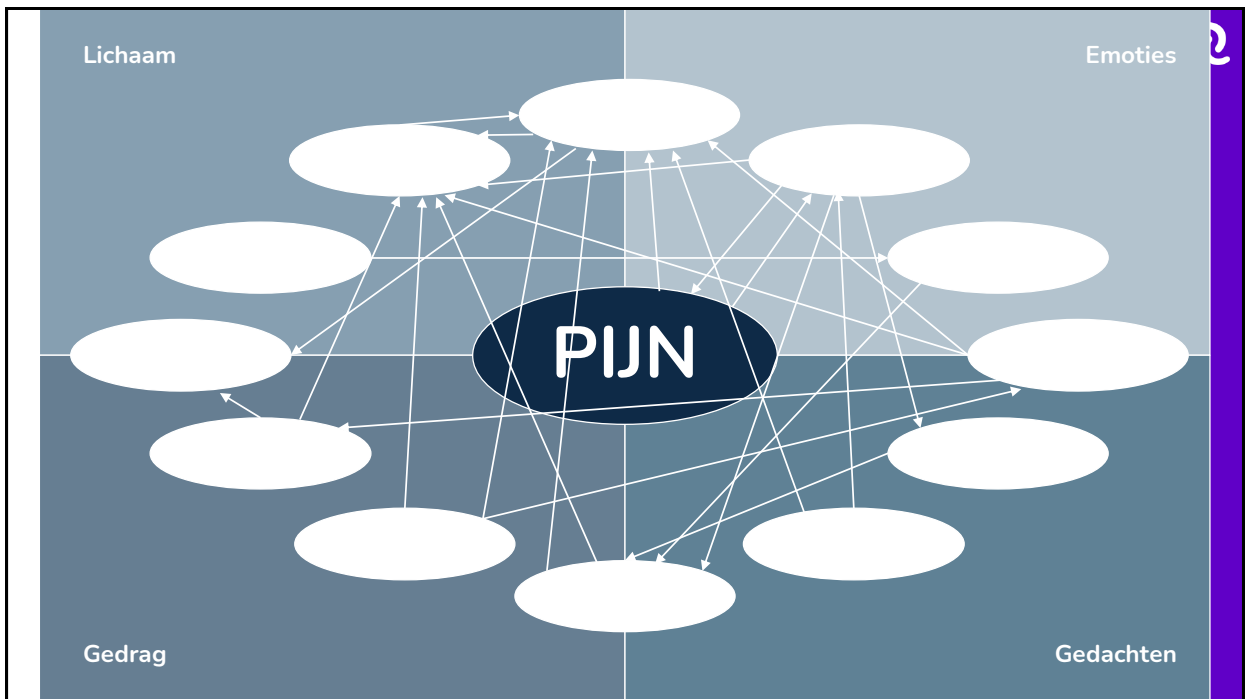
13



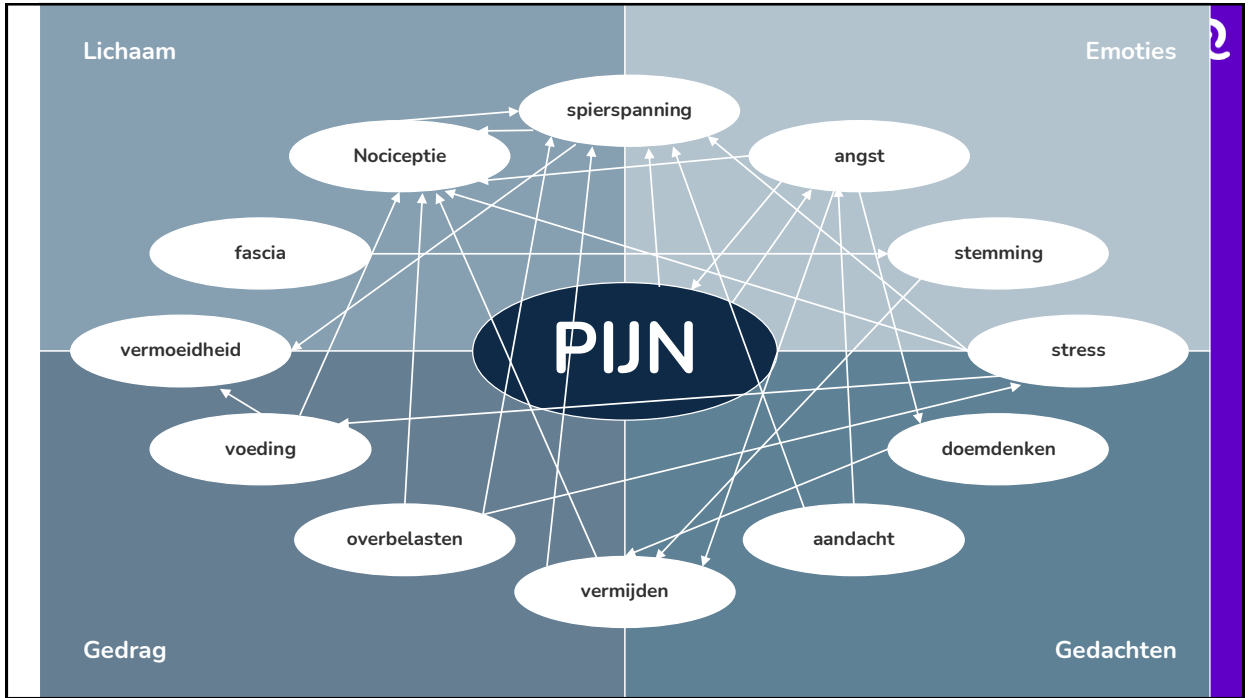
14



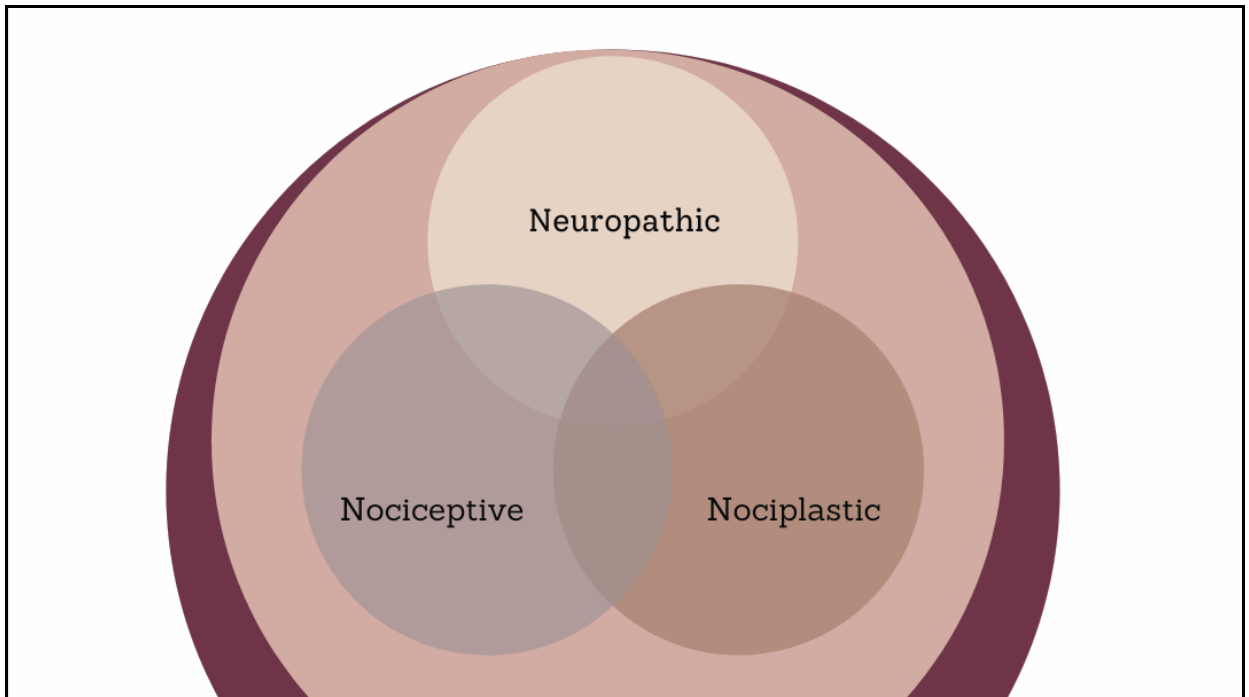
15



16



17



18



Signalen 'nociplastische' pijn

Fysiek

Moe, duizelig, tintelingen, uitvalsverschijnselen.

Pijnlijk gebied wordt groter en/of verplaatst door het lichaam.

Pijn is minder goed te relateren aan belasting of komt later.

Overgevoeligheid bij aanraking pijngebied.

Mentaal

Sterke focus op lichamelijke klachten en 'checken' lichaam.

Zorgen, negatieve opvattingen over lichaam/aandoening.

Angst voor fysieke activiteit en schade.

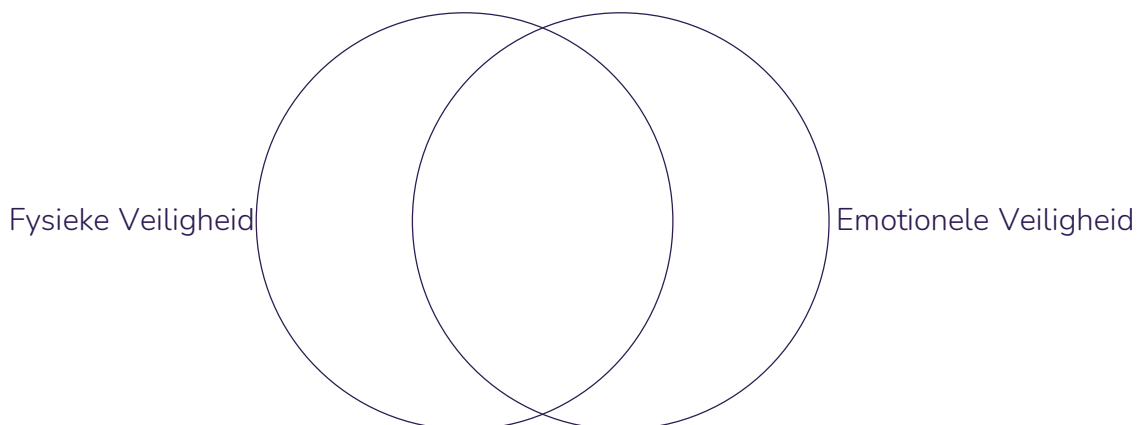
Vermijden en/of overbelasten.

Angst en/of stemmingsklachten, stress.

19



Nociplastische Pijn



20



Quiz!

21



De meest voorkomende chronische pijn is...

1. Lage rug
2. Nek- en schouder
3. Buik
4. Hoofdpijn en migraine

22



De meest voorkomende chronische pijn is...

1. Lage rug

23



Hoeveel % van de chronische lage rugpijn wordt gezien als 'nocieplatisch'

1. 64-67%
2. 78-82%
3. 87-90%
4. 95-98%

24



Hoeveel % van de chronische lage rugpijn wordt gezien als 'nociplatisch'

1. 95-98%

25



Wat is pijn volgens IASP?

1. Pijn is een onplezierige, sensorische en emotionele gewaarwording.
2. Een onplezierige sensorische en emotionele gewaarwording geassocieerd met actuele of potentiële weefsel beschadiging, of beschreven in termen van beschadiging.
3. Een sensorische en emotionele gewaarwording geassocieerd met actuele of potentiële weefsel beschadiging, of beschreven in termen van beschadiging.
4. Niet fijn

26



Wat is pijn volgens IASP?

- 1.
2. Een onplezierige sensorische en emotionele gewaarwording geassocieerd met actuele of potentiële weefsel beschadiging, of beschreven in termen van beschadiging.
- 3.

27



Hoeveel Nederlanders lijden aan chronische pijn?

1. ~1 miljoen
2. ~2 miljoen
3. ~3 miljoen
4. ~4 miljoen

28



Hoeveel Nederlanders lijden aan chronische pijn?

- 1.
- 2.
3. ~3 miljoen

29



Bonusvraag: Welke farmaceut was in Amerika verantwoordelijk voor het aanwakkeren van de opiaatcrisis?

1. Pfizer
2. Eli Lilly
3. Purdue
4. Johnson & Johnson

30



Bonusvraag: Welke farmaceut was in Amerika verantwoordelijk voor het aanwakkeren van de opiaatcrisis?

1. Purdue

31



Fases in Pijnbehandeling

- 1: Diagnostiek
- 2: Educatie
- 3: Fysieke veiligheid
- 4: Emotionele veiligheid

32



Fase 1: Diagnostiek

Doel: Vaststellen dat er sprake is van nociplastische pijn

Tools:

- Intake
- Pijngeschiedenis
- Criteria nociplastiek
- Vragenlijsten (sensitatie, coping, etc.)
- Comorbiditeit



33



Als er geen nociplastische aanhoudende pijn is...?

Focus op behandeling als reguliere 'chronische aandoening'.

Indien nodig collegiaal overleg - hebben we iets gemist?

Casus: Heup patiënt



34



Fase 2: Educatie

Doel: De patiënt laten inzien dat het lichaam niet het (grootste) probleem is.

Tools:

- Pijneducatie verbaal
- Video's
- Boeken
- Educatie in VR (**Workshop**)
- (Socratische) dialoog
- Fysieke (gedrags)experimenten (**Workshop**)

35



Fase 3: Fysieke veiligheid

Doel: Vertrouwen in het lichaam herstellen (de educatie niet alleen geloven, maar ook voelen)

Tools:

- Graded (imaginary) exposure (**Workshop**)
- Mindful awareness/somatic tracking (**Workshop**)
- Positieve zelfspraak/helpende gedachten
- VR breintraining (**Workshop**)
- Exposure
- Hypnotherapie
- Graded activity
- Cognitieve diffusie



Of... aanvullende interventies die het vertrouwen in het lichaam herstellen!

36



Fase 4: Emotionele veiligheid

Doel: Emotionele veiligheid

Tools: Voordat we verder gaan...

37

Emotioneel onveilig: Profiel

Thematiek: Emotionele verwaarlozing, misbruik, wantrouwen, etc. - **Herkenning en uiten van emoties beperkt.**

Patronen:

- Sterke innerlijke criticus (veeleisende ouder)
- Coping: Inschikken, onderwerpen, pleasen
- Emoties: Verdringen (met name **woede**)

INTERNATIONAL BESTSELLER
GABOR MATÉ, MD

When the
**BODY
SAYS NO**

The Cost of
**HIDDEN
STRESS**

"A most important book, both for patient and physician. It could save your life."

DR. PETER LEVINE,
BESTSELLING AUTHOR OF *WAKING THE TIGER*

38

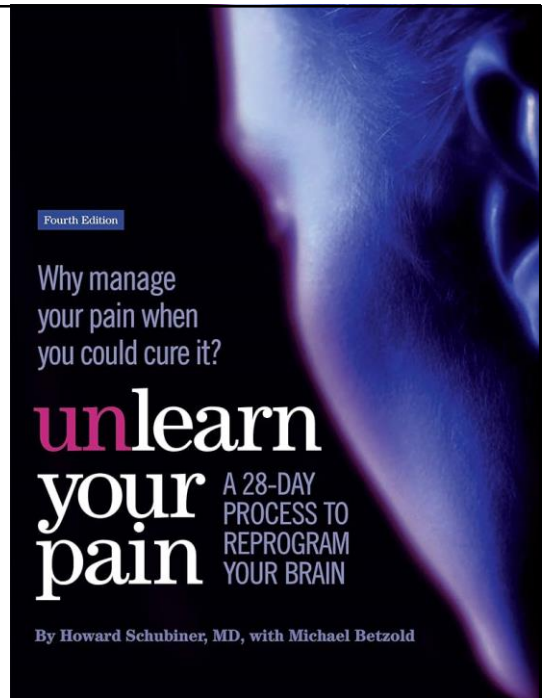
Fase 4: Emotionele veiligheid

Doel: Emotionele veiligheid

Tools:

- Emoties herkennen
- Emoties leren uiten
- Emotional expression and Awareness Therapy
- EMDR (Woede/Wrok wraak)
- Mindfulness
- Kortdurende schematherapie

Verwijzing?



39

Interesse in aanhoudende pijn?

6&7 Juni Cursus aanhoudende pijn

Paul van Wilgen &
Louis Zantema

Eewal 56, Leeuwarden
fennemazantema.nl

linkedin.com/in/louiszantema
bevrijdvanpijn.nl
reducept.nl



40



Bedankt!
... en vragen?