



# Chronische pijn volwassenen

## Chronische pijn

We spreken van chronische pijn als iemand langere tijd pijn heeft. Bij chronische pijn is het moeilijk om achter de oorzaak te komen en/of de pijn te verklaren. Misschien heeft u al langere tijd gezocht naar een oorzaak en oplossingen voor de pijn en heeft u al behandelingen achter de rug. Chronische pijn heeft effect op dagelijkse activiteiten. Revalidatie Friesland biedt revalidatieprogramma's om u te helpen om zo goed mogelijk om te gaan met uw pijnklachten.

## Gevolgen van chronische pijn

Ondanks de toegenomen wetenschappelijke kennis en verbeterde behandelingstechnieken kunt u langdurig pijn houden. Deze pijn heeft naast lichamelijke gevolgen vaak ook gevolgen voor uw gezin, werk, hobby's en sociale contacten.

Ook kunt u door langdurige klachten psychische problemen gaan ervaren. Lichamelijke, sociale en psychische problemen hangen met elkaar samen. Pijn is iets persoonlijks en daarom is de behandeling altijd afgestemd op uw behoefte.

## Medisch specialistische revalidatiebehandeling

Behandeling kan zowel poliklinisch als klinisch plaatsvinden. Als u poliklinisch revalideert, gaat u regelmatig naar één van de revalidatieafdelingen. Na dit bezoek gaat u weer naar huis. Bij klinische revalidatie verblijft u ook in het revalidatiecentrum in Beetsterzwaag. De revalidatie verloopt in vier fasen: intake, observatie, behandeling en nazorg.

Laat zien wat je kunt

## Gewenste resultaten

U leert tijdens de behandeling hoe het pijnsysteem werkt en om meer controle te krijgen over de pijn. Daarnaast is er aandacht voor welke factoren uw klachten verergeren of verminderen en hoe u daar invloed op uit kunt oefenen. Ook leert u zich minder tegen de pijn te verzetten en er minder bang voor te zijn. Daarmee bent u weer in staat om actiever te zijn ondanks pijn, bewustere keuzes te maken en/of meer tevreden te zijn over activiteiten.

## Behandelteam

Uw behandelteam kan bestaan uit diverse therapeuten bijv. een fysiotherapeut, ergotherapeut, een bewegingsagoog, psycholoog, een maatschappelijk werker, een psychomotorisch therapeut, muziektherapeut en een aandachtsfunctionaris arbeid. Een revalidatiearts is eindverantwoordelijk voor de behandeling.

## Fasen bij behandeling

### Intake

Tijdens de intake met een revalidatiearts worden uw klachten, beperkingen en mogelijkheden besproken. Daarnaast vindt er een lichamelijk onderzoek plaats.

### Observatie

In de observatiefase gaat het behandelteam samen met u kijken naar de factoren die uw klachten in stand houden. Ook wordt er gekeken naar welke factoren uw functioneren beïnvloeden en wat u tot dan toe hebt geprobeerd om met uw klachten om te gaan. Als een psycholoog bij de observatiefase is betrokken, neemt ze een vragenlijst met u door. De vragen zijn bedoeld om u als persoon te leren kennen en te onderzoeken wat op psychologisch gebied belangrijk is om bij de behandeling rekening mee te houden.



Ook bij andere behandelaren kan u gevraagd worden vragenlijsten in te vullen om uw functioneren en de manier waarop u met uw klachten omgaat in kaart te brengen.

U stelt in deze fase samen met het behandelteam voor u belangrijke en realistische behandeldoelen op waar u in de behandelfase aan kunt werken. Een observatiefase duurt drie weken bij een poliklinische behandeling. U komt in deze periode ongeveer twee tot drie keer per week naar het revalidatiecentrum.

Bij de klinische behandeling vindt de observatie in de eerste dagen van uw verblijf in het revalidatiecentrum plaats. Na de observatie worden de resultaten en ideeën besproken.

## Behandeling

In deze fase gaat u aan de slag met het bereiken van uw doelen. Welke behandeling u krijgt en hoe vaak in de week, hangt af van uw doelen en therapievorm. De behandeling vindt zowel individueel als in groepsverband plaats.

De behandelfase duurt bij poliklinische behandeling over het algemeen negen weken. Bij de klinische behandeling wordt in de derde week met u gekeken of de klinische behandeling u verder helpt of dat het beter is om weer naar huis te gaan. Deze behandeling duurt zes tot negen weken.



Aan het einde van iedere behandelfase kijkt u samen met de therapeuten hoe u vast kunt houden wat u heeft geleerd. Zo wordt er onder andere met u gekeken naar een sport- of bewegingsvorm voor in de thuissituatie om uw mogelijkheden te onderhouden of zelfs uit te breiden.

### *Samen met uw naasten*

Personen in uw omgeving ervaren vaak ook de gevolgen van uw chronische pijnklachten. Daarnaast kunnen ze ook invloed hebben op hoe u met uw mogelijkheden en beperkingen omgaat. Uw eventuele partner of andere naaste wordt samen met u in de observatieperiode uitgenodigd voor een gesprek bij de maatschappelijk werker.

### *Nazorg*

Na de behandeling gaat u door met het toepassen van wat u heeft geleerd in uw behandeling. Na ongeveer drie maanden hebt u een afspraak bij een revalidatiearts of een therapeut. U krijgt tijdens deze afspraak advies bij situaties die u nog lastig vindt om te doen of advies bij opbouw van activiteiten of werk. Natuurlijk wordt er ook gekeken naar de doelen die u thuis al hebt behaald.

#### **Meer informatie**

088 580 1580

[info@revalidatie-friesland.nl](mailto:info@revalidatie-friesland.nl)

[www.revalidatie-friesland.nl](http://www.revalidatie-friesland.nl)



*Laat zien wat je kunt*

