

Luister naar je pijn, het vertelt iets

Altijd pijn? Grote kans dat je zenuwstelsel ontregeld is

VIVIAN DE GIER

Op een zonnige zondagochtend was er, terwijl ze stond te wachten voor een stoplicht, van opzij een auto op de hare geknald. Gelukkig leek haar letsel mee te vallen. Dus dat komt wel goed, dacht Eugenie de Ruiters (53), en dat zei de dokter ook. Na twee weken ging ze weer vrolijk aan het werk. Maar gaandeweg werden haar klachten erger en erger, en ze kreeg zelfs zoveel pijn dat ze geen handtas meer kon optillen.

„Ik kon steeds slechter tegen licht en geluid, kreeg tintelingen in mijn vingers en mijn rechterbeen functioneerde niet goed. Uiteindelijk werden de klachten zó erg dat ik moest stoppen met werken. Dat was het begin van een beangstigend ziekteproces en een langdurige zoektocht naar verbetering.”

Hierover schreef De Ruiters, inmiddels pijncoach, vijftien jaar later, het boek *Verklein je pijn*, om andere mensen met chronische pijn te helpen. En dat zijn er nogal wat: 1 op de 5 mensen in Nederland heeft last van aanhoudende pijnklachten – miljoenen mensen dus.

Voor veel chronische pijnklachten wordt geen fysieke oorzaak gevonden. Hoe kan dat?

„In tegenstelling tot acute pijn, die door een duidelijk letsel wordt veroorzaakt, is bij de meeste chronische pijn die duidelijke correlatie er niet meer. In veel gevallen is er ooit wel een aanleiding geweest die de pijn heeft veroorzaakt, maar ligt de oorzaak van de aanhoudende pijn niet meer bij het oorspronkelijke letsel, maar bij een overgevoeligheid van het centrale zenuwstelsel. Dat is ontregeld geraakt. Juist daarom is



EUGENIE DE RUITERS: „TOEN IK BEGREEP WAT ER ONBEWUST IN MIJN LICHAAM GEBEURDE, KON IK HET BEWUST AANPAKKEN.” JEAN-PIERRE JANS

chronische pijn zo complex om te begrijpen en te behandelen, want ons zorgsysteem is gericht op de behandeling van acute klachten. ''

De pijn komt dus niet uit de plek waar iemand de pijn voelt, maar uit het zenuwstelsel?

„Inderdaad. En dat is een belangrijk inzicht om chronische pijn te kunnen behandelen, omdat de medische zorg zoekt naar de oorzaak op de plek waar de pijn wordt ervaren. Als die daar door de betreffende behandelaar niet wordt gevonden, wordt al snel gezegd dat ze niet veel meer voor je kunnen betekenen.

Vrijwel alle patiënten kennen het gevoel een roepende in de woestijn te zijn, want het gaat wel degelijk om échte pijn. Die is ook terug te zien op bewegende hersenscans. De oorzaak, en dus ook de oplossing, zit niet op de pijnplek zelf, maar in het centrale zenuwstelsel. Het kan al schelen te weten dat het misschien wel voelt alsof er iets stuk is in je lijf, maar dat dit niet het geval is. Het goede nieuws is dat die overprikkeling van het zenuwstelsel ook weer kan verminderen of ongedaan kan worden gemaakt, want het brein is enorm plastisch. ''

Wat gebeurt er precies in dat zenuwstelsel?

„Pijn is een bescherming van het lichaam en een effectieve manier om je tot ander gedrag aan te zetten. Het is een reactie van het lichaam op een onveilige situatie en zegt dus meer over dreiging dan over schade. Als je bijvoorbeeld met je hand tegen een kachel aankomt, voel je pijn, zodat je je hand terugtrekt. Bij fysieke maar ook bij mentale overbelasting kan pijn optreden om je ertoe aan te zetten je gedrag aan te passen. Als pijn langdurig aanhoudt, treden er veranderingen op in de hersenen. Het centrale zenuwstelsel wordt overgevoelig. De drie beschermingssystemen van het lichaam - het pijnsysteem, het stresssysteem en het immuunsysteem - worden actief en activeren ook elkaar. Het zenuwstelsel beoordeelt dan een situatie steeds sneller als bedreigend, met pijn tot gevolg.

Doordat je veel pijn ervaart, maakt het lichaam ook meer cortisol aan, het stresshormoon. Dat leidt tot onrust en stress, wat vervolgens weer kan leiden tot nieuwe pijn. Uiteindelijk wordt dit een vicieuze cirkel, waarbij de drie systemen voortdurend 'aan' staan en daardoor overbelast raken. Patiënten voelen zich opgejaagd, slapen slecht, kunnen zich niet concentreren, en voelen zich moe en ziek. ''

Hoe doorbreek je die vicieuze cirkel?

„Het allerbelangrijkste is begrijpen welke factoren allemaal van invloed zijn op het ervaren van pijn. Het is een waarschuwing die kan optreden op basis van bijvoorbeeld herinneringen, emoties, overtuigingen, sociale onveiligheid. In wat voor situaties trekt je lijf aan de bel? Hoe ben je gewend te reageren? Dat is een puzzel die ik als pijncoach graag met mensen wil leggen. Voor het boek heb ik vijftig mensen geïnterviewd die hier, net zoals ikzelf, succesvol mee aan de slag zijn gegaan.''

Wat was er precies bij jou aan de hand?

„Omdat ik een auto-ongeluk heb gehad, werd me gevraagd of ik bang was om auto te rijden. Nee, dat was ik niet, zei ik. Maar toen ik tijdens mijn revalidatietraject leerde dat ieder mens bij activatie van het stresssysteem een vlucht-, vecht- of bevroesreactie vertoont, besepte ik ineens wat er met mij gebeurde in de auto: ik werd heel snel kwaad. Omdat mijn centraal zenuwstelsel de auto als een onveilige plek beschouwde, werd mijn stresssysteem erg alert. Mijn spieren stonden strak, ik was voortdurend klaar om in de aanval te gaan en mijn hartslag werd hoog. Soms kreeg ik ernstige kramp in mijn been. Zonder dat ik het doorhad, schoot ik dus in een vechtmodus. Toen ik begreep wat daar onbewust gebeurde, kon ik dat bewust aanpakken.

Een ander puzzelstukje was dat ik steeds dacht: ik moet door, hup, schouders eronder. Maar dat was niet wat mijn lichaam wilde, en daarom ging het steeds meer pijn aanmaken om te proberen mijn gedrag te veranderen. Het is belangrijk te weten dat het centraal zenuwstelsel een lerend systeem is dat zich aanpast. Dat betekent dat als je steeds over de grens gaat, je zenuwstelsel eerder gaat waarschuwen met pijn, juist om dat te voorkomen. Je lichaam wordt dus als het ware steeds beter in het maken van pijn. Daar kun je zelf veel invloed op uitoefenen. Bijvoorbeeld door niet altijd stug door te gaan met het afwerken van je to-do-lijstje totdat je pijn begint te voelen, maar jezelf aan te leren eerder te stoppen.''

Pijn is dus bedoeld om je te beschermen?

„Dat klopt, mensen met chronische pijn kunnen echt in gevecht zijn met hun lichaam. Door boosheid en andere hevige emoties komen er chemische stofjes vrij die juist pijnverhogend zijn, zoals het eerder genoemde cortisol. Tegelijk is het zo dat mensen met chronische pijn minder 'gelukshormonen' in hun lichaam hebben, zoals serotonine en dopamine. Vanuit een gebrek aan energie laten ze hun sociale leven en hobby's als eerste vallen om voldoende tijd over te houden voor wat er noodzakelijkerwijs gedaan moet worden.

Hoe begrijpelijk ook, dat werkt averechts. Door dingen te ondernemen waar je blij van wordt, maar bijvoorbeeld ook door anders met karaktereigenschappen en overtuigingen leren om te gaan, kun je invloed uitoefenen op de aanmaak van neurotransmitters en zo pijn verminderen.''

Minder pijn:

- Bespreek met een behandelaar welk deel van je klachten een gevolg zou kunnen zijn van overprikkelde zenuwbanen.
- Verdiep je in de problematiek. Begrijpen hoe pijn werkt is geruststellend en heeft invloed op de mate van pijn.
- Neem vaker een moment voor jezelf, dat geeft het zenuwstelsel rust.
- Doe dingen eens anders, zodat je brein niet het oude pad neemt.

Verklein je pijn verscheen bij Uitgeverij Lucht (€ 20)
