



Sensitisatie bij langdurige pijnklachten



Pijn is meestal een signaal van bedreiging. Bijvoorbeeld een signaal van het lichaam om aan te geven dat de sportbelasting te veel is (overbelasting). Bij langdurige klachten kan de pijn (deels) ook worden verklaard door 'sensitisatie'. Tijdens uw consult en de analyse van uw blessure zijn er aanwijzingen gevonden voor sensitisatie. Waarschijnlijk vraagt u zich af wat sensitisatie inhoudt en wat dit voor u betekent. Hieronder proberen we meer duidelijkheid te geven over de rol van pijn en het ontstaan van sensitisatie. Deze informatie is een aanvulling op uw bezoek aan ons.

Wat is pijn?

Pijn is een heel vervelend en onaangenaam, emotioneel gevoel. Het treedt op bij weefselschade of dreiging van weefselschade. Normaal gesproken is pijn een verdedigingsmechanisme voor ons lichaam. Ons lichaam reageert bijvoorbeeld met pijn als we onze vinger boven vuur houden of als we onze vinger snijden aan een scherp mes. Ons lichaam reageert in die situaties direct, door bijvoorbeeld de vinger terug te trekken. Een ander voorbeeld is het oplopen van een botbreuk van een teen. Daarbij reageert ons lichaam direct met het ontlasten van het been. Pijn is dus vaak een waarschuwing voor ons lichaam en een teken dat er (dreigende) schade is aan onze weefsels.

Maar eigenlijk is pijn veel complexer dan dit. Hieronder beschrijven we twee voorbeelden, die duidelijk maken dat de rol van pijn ingewikkelder is dan we soms denken:

1. Mensen in een oorlogssituatie hebben soms zware verwondingen. Zoals het verliezen van een hand of voet. Mensen voelen in die situatie soms geen pijn, totdat ze uit de gevaarlijke situatie zijn.
2. Mensen bij wie bijvoorbeeld de hand is geamputeerd, kunnen nog steeds pijn aan de hand hebben. Dit noemen we fantoompijn.

Pijn is dus eigenlijk een sensatie die in ons brein geregistreerd wordt. Deze pijn wordt beïnvloed door veel meer dan alleen de mate van dreigende weefselschade. Hoe wij hierover denken als artsen en fysiotherapeuten is in de laatste jaren behoorlijk veranderd. Er zijn veel ontwikkelingen geweest op dit gebied door onderzoeken van pijnwetenschappers.

Wat is sensitisatie?

Vroeger dachten we dat mensen met langdurige pijnklachten langzaam gingen wennen aan de pijn. Het idee was dat de pijngrens van deze mensen steeds hoger kon worden. Maar bij de meeste mensen is dit juist precies andersom. Als pijn langdurig is (>3 maanden), kan het pijnsysteem steeds gevoeliger worden. De pijngrens gaat dan omlaag en u voelt steeds sneller en heviger pijn. De pijn is in dit geval geen goede graadmeter meer van de hoeveelheid bedreiging of weefselschade. Dit fenomeen heet sensitisatie.

Sensitisatie is niet vreemd of zeldzaam. We zien dit geregeld als onderdeel van de oorzaak van langdurige klachten op onze spreekuren.

Sensitisatie is een heel complex fenomeen. Er treden veranderingen op in de manier waarop de zenuwen signalen doorgeven (input) en het brein de binnenkomende signalen beoordeelt (output). Dit leidt tot veranderingen van het pijnsignaal. Dezelfde input kan heel goed tot een



andere output leiden. Vergelijk het met de volumeknop van de autoradio. Wanneer u de autoradio harder zet (output), betekent het niet dat de presentator harder is gaan praten (input).

Sensitisatie is dus wat anders dan pijn die 'tussen je oren zit'. Het is dus niet een psychologische aandoening, maar iets dat u kan overkomen bij het bestaan van langdurige pijn. We vinden het belangrijk dat klachten die passen bij sensitisatie serieus worden genomen en geven daarom via deze weg onze belangrijkste tips en adviezen hiervoor.



Symptomen en gevolgen

Hoe sensitisatie zich uit is per persoon verschillend. Enkele tekenen van sensitisatie:

- Het gebied van pijn wordt groter door de tijd heen.
- U krijgt op meerdere plekken op uw lichaam pijn.
- De pijn is steeds minder goed te relateren aan wat u heeft gedaan qua sportbelasting.
 - Neem bijvoorbeeld pijn in de achillespees. Minimale belasting zorgt voor meer pijn in de achillespees. Terwijl grotere belasting de pijn nauwelijks erger maakt.
- Overgevoeligheid bij aanraking van het pijngebied.

Weefselschade en pijn

Vaak maken we tijdens de analyse van een sportblessure een röntgenfoto of ander soort scan (echo, CT scan of MRI scan). Soms zien we hierop een afwijking, zoals een verdikking van een pees (tendinopathie), een uitstulping van een tussenwervelschijf (hernia in de rug) of vocht in schaambeen (botoverbelasting in de lies-regio). Hoe ouder u wordt, hoe meer 'afwijkingen' we zien op foto's en scans. Zonder dat dit klachten oplevert.

De ernst van een afwijking op een foto of scan is niet sterk gerelateerd aan de hoeveelheid pijn die mensen voelen. Met andere woorden: sommige mensen hebben grote afwijkingen op een scan of foto, maar nauwelijks of geen pijn. Andere mensen hebben hevige pijn, terwijl de "afwijkingen" op de foto of scan heel minimaal, of zelfs afwezig zijn.



Over de behandeling

Sensitisatie wordt beïnvloed door veel verschillende factoren. De meeste van deze factoren hebben te maken over hoe mensen denken over pijn en het gedrag dat daaruit voortvloeit. Dit zijn factoren die u zelf kunt beïnvloeden. Hierdoor kunnen uiteindelijk ook de klachten van sensitisatie gunstig beïnvloed worden.



Bron: van der Wijk / fysiotherapeut

Gedachten over pijn

Hoe u denkt over uw pijn kan veel invloed hebben op uw pijn. Stelt u zich eens voor: uw blessure is langdurig pijnlijk en over de tijd is uw pijn steeds erger geworden. Mogelijk denkt u dat uw weefsel steeds meer beschadigd is, omdat de pijn steeds erger is geworden. Door deze onaangename gedachten over de pijn, raakt uw pijnsysteem steeds sneller geprikkeld (sensitisatie). Dit maakt de pijn dus erger. Andersom kan het ook. Als u weet dat de pijn niet per se betekent dat er (dreigende) schade is in het lichaam, dan kan dit helpen om minder waarde te hechten aan de pijn, waardoor de pijn minder hevig kan worden.

De volgende gedachten zijn van toepassing op uw pijn:

- Uw pijn hangt niet samen met de hoeveelheid schade aan uw lichaam.
- Pijn is primair een teken van dreiging. Maar bij uw pijn weten we dat deze dreiging niet reëel is. Het lichaam interpreteert het alleen als bedreigend.
- Uw pijn is een niet behulpzaam signaal. Het alarmeert u zonder dat daar een goede reden voor is.



Gedrag, lichaam en emoties

Behalve gedachtes over de pijn zijn veel andere dingen van invloed op ons en ons pijnsysteem. Als u niet goed slaapt, dan zult u vaker en heviger pijn ervaren. Als u niet lekker in uw vel zit door stress, angst of neerslachtige gevoelens, dan zal uw pijn vaak heviger zijn. Hier aandacht aan besteden helpt vaak om uzelf beter te voelen, maar ook om de pijn te verminderen. Begeleiding door een specialist (pijnspecialist, psycholoog, life coach) kan daarbij soms helpen.

De volgende tips kunnen u helpen:

- Zorg dat u voldoende slaapt. Hoewel de optimale hoeveelheid slaap voor iedereen anders is, wordt aangeraden 7 tot 8 uur per nacht te slapen
- Verminder stress door regelmatig de 'ontspanning' te zoeken. Wat ontspannend is, is voor iedereen persoonlijk. U kunt denken aan sporten, het lezen van een boek of het doen van mindfulness oefeningen (met een app zoals 'Headspace').
- Als u vaak neerslachtig bent of last heeft van angstklachten, kan het raadzaam zijn om aanvullende hulp te zoeken. Bijvoorbeeld van een psycholoog. U kunt met uw zorgverlener bespreken of dit u kan helpen.

Sport

Het zal u niet verrassen dat we als sportartsen en sportfysiotherapeuten het belang van sport en bewegen benadrukken. Bij hevige of langdurige pijn is er soms een neiging om veel minder te gaan bewegen. Wij horen vaak in de praktijk dat mensen de angst hebben om hun lichaam verder te beschadigen. Maar één van de beste manieren om sensibilisatie te verminderen is bewegen. Ook is bewegen goed om het lichaam gezond te houden. Dit betekent niet dat u direct weer al uw sportactiviteiten kunt oppakken.

De volgende tips kunnen nuttig zijn bij het opbouwen van sport en beweging:

- We raden aan om via een 'gegradeerde activiteit' naar de sportactiviteiten terug te keren. In normale taal betekent dit dat u kunt starten met een rustige opbouw van uw sportactiviteiten. Leg hierbij de nadruk op de dingen die wel gaan. Als u bijvoorbeeld last heeft van uw achillespees, dan kunt u aan uw fitheid te werken door te fietsen, te zwemmen of fitnessstraining voor het bovenlichaam te doen. Dit kunt u doen naast de specifieke oefeningen die voor de blessure zijn voorgeschreven (als dit van toepassing is).
- Door fitter te worden, meer in beweging te komen en sterker te worden, zorgt u ervoor dat uw pijnsysteem minder geprikkeld wordt en u dus minder hevige pijn ervaart. Deze aanpak is wetenschappelijk onderbouwd door recente onderzoeken. Een eerste doel kan zijn om aan de beweegnorm te gaan voldoen. Dit houdt in dat u zich minstens 150 minuten per week matig intensief inspant (verspreid over diverse dagen).



Andere behandelingen

Er zijn nog andere behandelingen mogelijk: begeleiding door een fysiotherapeut of een revalidatiecentrum.

Fysiotherapeut. Niet iedere fysiotherapeut heeft ervaring met begeleiden van mensen met langdurige pijnklachten en sensitisatie. Daarom is er een specialisatie binnen de fysiotherapie: psychosomatische fysiotherapie. Deze gespecialiseerde fysiotherapeuten zijn in staat om de lokale blessure te behandelen én de factoren rondom langdurige pijn en sensitisatie positief te beïnvloeden. Wilt u begeleiding krijgen van een specialist op dit gebied? Dan kan dit laagdrempelig via een psychosomatisch fysiotherapeut.

Revalidatiecentrum. Soms is het nodig om met een multidisciplinair team (dus meerdere specialisten tegelijk) de begeleiding te verzorgen. Hiervoor is het nodig om naar een revalidatiecentrum met een speciaal pijnteam te gaan. Deze teams kunnen soms helpen in verdere ondersteuning met een intensiever traject.

Lange termijn

Het is niet goed mogelijk om te voorspellen of u weer helemaal van de pijnklachten afkomt. We maken dit weleens mee, maar we zien dit zeker niet altijd. Daarom adviseren we u om in eerste instantie te streven naar een situatie waarbij u weer zelf de baas wordt over uw blessure en uw pijn, en niet andersom. Dat is al een grote stap vooruit. We hebben al heel vaak gezien dat dit kan. En dat dit een hele positieve invloed heeft op hoe mensen functioneren.

Meer informatie

- Informatieve website over pijn: <https://www.retrainpain.org/nederlands>
- Films over pijn (beide Engelstalig, maar u kunt de Nederlandse ondertiteling gebruiken)
 - Tame the Beast: <https://www.youtube.com/watch?v=ikUzvSph7Z4>
 - TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt: <https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdlHjs>
- Boeken over pijn en sensitisatie:
 - Pijn en het brein - Fleming en Vollebregt
 - Begrijp de Pijn - Moseley en Butler (2^e editie)

Heeft u nog vragen?

We hopen dat deze informatie u verder helpt. Als u nog vragen heeft, kunt u die stellen aan uw behandelend arts.

Bronvermelding: de inhoud van deze folder is samengesteld door Robert-Jan de Vos (sportarts), Adam Weir (sportarts), Floor Groot (sportarts) en Marinus Winters (fysiotherapeut).





