



Met pijnstillers naar huis

Polikliniek anesthesiologie



U gaat naar huis na een operatie of ingreep. U heeft nog pijn en gebruikt medicijnen hiervoor. Deze medicijnen heten pijnstillers. Het gebruik van pijnstillers moet u thuis verminderen tot u het uiteindelijk kunt stoppen. Hieronder kunt u lezen over het meten van pijn, over de verschillende soorten pijnstillers en over het verminderen van pijnstillers.

Het meten van pijn

Pijn kan gemeten worden met een pijnscore tussen 0 en 10.

- 0 tot 4 is dragelijke pijn
- 5 tot 7 is matige pijn
- 8 tot 10 is ernstige pijn

Het doel is dat pijn te verdragen is. Dit betekent dat u bij ademhaling, hoesten, bewegen en slapen niet belemmerd wordt door de pijn. Als u voldoende diep kunt ademen, hoesten, bewegen en slapen, is dit dragelijke pijn, ondanks het cijfer dat u het geeft.

Soorten pijnstillers

U krijgt een recept mee naar huis voor (één of meerdere van) de onderstaande pijnstillers. Elk medicijn kan bijwerkingen geven. Als u hier last van krijgt, kunt u contact opnemen met de afdeling waar u opgenomen bent geweest.

Oxycodon Retard (Oxycontin®)

- Werking: sterk pijnstillend (langwerkend)
- Werkzaam: 12 uur
- Werkt binnen: 1 à 2 uur
- Tijden van inname: 8.00 en 20.00 uur
- Meest voorkomende bijwerking: obstipatie (verstopping), sufheid, misselijkheid, jeuk. Verslaving komt zelden voor bij kortdurend gebruik.

Oxycodon Immediate Release (Oxynorm®)

- Werking: sterk pijnstillend (kortwerkend)
- Werkzaam: 2 tot 4 uur
- Werkt binnen: 20 minuten
- Hoe vaak: Wanneer u pijnpieken heeft, mag u van dit medicijn tot 6 tabletten per 24 uur innemen. Als u extra pijn verwacht (bijv. fysiotherapie of verzorging), kunt u dit ook al van tevoren innemen (± 30 minuten). Er zijn geen vaste tijden voor het innemen.
- Meest voorkomende bijwerking: obstipatie (verstopping), sufheid, misselijkheid, jeuk. Verslaving komt zelden voor bij kortdurend gebruik.



Naproxen 250 mg of 500 mg

- Werking: pijnstillend en ontstekingsremmend
- Werkzaam: 2 tot 4 uur
- Werkt binnen: 1 uur
- Tijden van inname:
 - 250 mg: 3 keer per dag (8.00, 14.00 & 22.00 uur)
 - 500 mg: 2 keer per dag (8.00 & 20.00 uur)
- Meest voorkomende bijwerking: maag-darmklachten (misselijkheid, zuurbranden, diarree, buikpijn), duizeligheid

Arcoxia 60 mg of 90 mg

- Werking: pijstillend en ontstekingsremmend
- Werkzaam: 22 tot 24 uur
- Werkt binnen: 1 à 2 uur
- Tijden van inname: 1 keer per dag, om 8.00 uur
- Meest voorkomende bijwerking: hypertensie (hoge bloeddruk), hartkloppingen, vocht vasthouden, maag-darmklachten (misselijkheid, zuurbranden, buikpijn)

Paracetamol 1000 mg

- Werking: pijnstillend en koortsverlagend
- Werkzaam: 3 tot 6 uur
- Werkt binnen: 30 minuten
- Tijden van inname: 8.00, 12.00, 18.00 & 22.00 uur
- Meestvoorkomende bijwerking: zelden hoofdpijn, duizeligheid

Het verminderen van pijnstillers

Het is van belang dat u begint met het verminderen van pijnstillers zodra de pijn voor u dragelijk is. Als u meerdere pijnstillers gebruikt begint u altijd met het verminderen van het sterkste medicijn. Verminder en stop als laatste met het minst sterke medicijn.

- Sterkste pijnstiller: Oxycodon Retard (Oxycontin®) en Oxycodon Immediate release (Oxynorm®)
- Middel sterke pijnstiller: Naproxen, Arcoxia
- Minst sterke pijnstiller: Paracetamol

Schema voor het verminderen van pijnstillers

Begin met het verminderen van het sterkste pijnstiller. Als de pijn ondragelijk wordt tijdens het verminderen, kunt u het minderen met één dag uitstellen. Als de pijn ondragelijk blijft waardoor u de pijnstillers niet kunt minderen, neemt u contact op met de afdeling waar u opgenomen bent geweest. Als u nauwelijks of geen pijn heeft, mag u de pijnstillers sneller minderen dan in het schema is aangegeven. De voorgeschreven pijnstillers zijn voor een korte periode. Het streven is deze in ieder geval (maar vaak sneller) volledig te kunnen stoppen binnen 14 dagen.



Oxycodon Retard (Oxycontin®) en Oxycodon Immediate release (Oxynorm®)

Het verminderen van de langwerkend Oxycontin® en kortwerkend Oxynorm® gebeurt tegelijkertijd. Bij pijnpieken mag u zo nodig maximaal 6 keer per dag Oxynorm® gebruiken. Wanneer 4 keer per dag Oxynorm® te weinig is, dan is het verminderen te snel gegaan en moet u terug naar de vorige stap.

Het schema om te verminderen, is als volgt:

	Oxycontin®	Oxynorm®
Stap 1	Om 8.00 en 20.00 uur: 20 mg per inname	10 mg per inname (maximaal 6 keer per dag, zonder vaste tijden)
Stap 2	Om 8.00 en 20.00 uur: 10 mg per inname	5 mg per inname (maximaal 6 keer per dag, zonder vaste tijden)
Stap 3	Om 8.00 en 20.00 uur: 5 mg per inname	5 mg per inname (maximaal 6 keer per dag, zonder vaste tijden)
Stap 4	Stop met het gebruik van Oxycontin®	5 mg per inname, maximaal 3 keer per dag. Stop met het gebruik van Oxynorm® als u geen pijnpieken meer heeft.

Let op:

- Bij het gebruik van Oxycontin®/Oxynorm® moet u een laxerend middel gebruiken. Een laxerend middel zorgt ervoor dat u geen last krijgt van verstopping in de darm. Wanneer u stopt met de Oxycontin®/Oxynorm®, kunt u ook met het laxerend middel stoppen. Het beste is te stoppen met het laxerend middel als de ontlasting weer normaal is. In uitzonderlijke gevallen, bijvoorbeeld als u last heeft van diarree, is een laxerend middel niet nodig.
- Heeft u alleen Oxynorm® gekregen? Volg dan stap 4.
- U mag de Oxycontin®-tablet niet breken.

Naproxen

Het schema om te verminderen, is als volgt:

	8.00 uur	14.00 uur	22.00 uur
Stap 1	250 mg	250 mg	250 mg
Stap 2	250 mg		250 mg
Stap 3			250 mg
Stap 4	Stop met het gebruik van Naproxen		



Let op:

- U mag bij het gebruik van Naproxen in één keer stoppen als de pijn dragelijk is.
- Heeft u een maagbeschermer gekregen bij het gebruik van Naproxen? Stop dan ook met het gebruik hiervan wanneer u met de Naproxen stopt.
- Heeft u Naproxen 500 mg voor 2 keer per dag gekregen? Begin dan met verminderen door 1 tablet per dag te nemen. Als de pijn dragelijk blijft, mag u ook in 1 keer stoppen.

Paracetamol

Het schema om te verminderen, is als volgt:

	8.00 uur	12.00 uur	18.00 uur	22.00 uur
Stap 1	1000 mg	1000 mg	1000 mg	1000 mg
Stap 2	1000 mg		1000 mg	
Stap 3				1000 mg
Stap 4	Stop met het gebruik van paracetamol			

Let op:

- U mag bij het gebruik van paracetamol in 1 keer stoppen als de pijn dragelijk blijft.
- Als u 500 mg paracetamol in plaats van 1000 mg per keer gebruikt, dan kunt u de stappen in de tabel volgen en 1000 mg vervangen voor 500 mg.

Belangrijk bij alle schema's om pijnstillers te verminderen

Heeft u na de laatste stap elke keer op hetzelfde moment pijn, bijvoorbeeld alleen in de avond of alleen bij bepaalde activiteiten? Dan kunt u alleen voor dat moment (ongeveer 30 minuten van tevoren) de pijn medicijnen nog innemen voordat u helemaal stopt met de pijnstillers.

Andere pijnmedicatie

Gebruik geen andere pijnstillers naast de medicijnen die de arts vanuit het Erasmus MC voorschrijft. Hiermee bedoelen we medicijnen die vrij te koop zijn bij de drogist of apotheek. Als u paracetamol mag gebruiken en geen recept hiervoor heeft gekregen, moet u de paracetamol wel bij de drogist of apotheek halen. Breng uw arts altijd op de hoogte als u medicijnen voor andere klachten gebruikt. De arts zal aangeven of u deze medicijnen mag blijven gebruiken of niet.

Tot slot

Wij hopen dat u voldoende informatie heeft gekregen. Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de afdeling waar u opgenomen bent geweest. Wanneer u op uw eerstvolgende controle komt bij uw arts, kunt u nog vragen stellen over uw medicijngebruik of eventuele pijnklachten.



