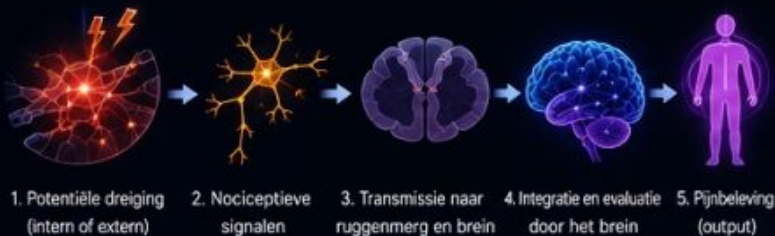


PIJN ONTSTAAT NIET ALTIJD VANUIT WEEFSELSCHADE

Pijn is een output van het brein, geen directe afspiegeling van weefselschade

Pijn is een complexe, multidimensionale ervaring. Het brein integreert signalen uit het lichaam met eerdere ervaringen, emoties, gedachten en context. Zo kan pijn ontstaan en aanhouden, zelfs zonder (actuele) weefselschade: dit noemen we nociplastische pijn.

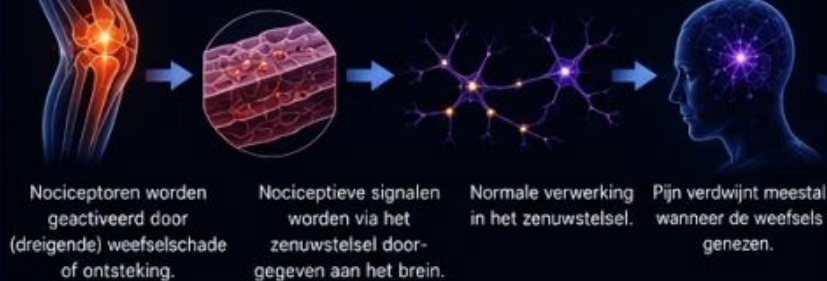
VAN NOCICEPTIE NAAR PIJNBELEVING



Het brein bepaalt de ervaring van pijn op basis van meer dan alleen het nociceptieve signaal.

NOCICEPTIEVE PIJN

Pijn door (dreigende) weefselschade



DUIDELIJKE OORZAAK AANPASBARE ALARMFUNCTIE BESCHERMEND

HET BREIN ALS DIRIGENT VAN PIJN

Het brein evalueert het nociceptieve signaal en koppelt er een waarde aan op basis van:

- Eerdere ervaringen
- Huidige context
- Verwachtingen
- Emoties en gedachten
- Betekenis en veiligheid

WAT BEÏNVLOEDT DE PIJNBELEVING?



BIOLOGISCH

- Genetische aanleg
- Zenuwstelsel sensibilisatie
- Hormonen
- Slaap en herstel
- Ontstekingsprocessen



PSYCHOLOGISCH

- Emoties (angst, somberheid)
- Aandacht en interpretatie
- Catastroferen
- Coping strategieën
- Eerdere ervaringen en trauma



SOCIAAL

- Sociale steun of juist ontbreken
- Werk en financiële situatie
- Culturele factoren
- Relaties en omgeving
- Maatschappelijke factoren



CONTEXTUEEL

- Huidige situatie
- Betekenis van pijn
- Verwachtingen
- Leervoorwaarden
- Veiligheid en controle

Deze factoren werken samen en veranderen continu door de tijd heen.

NOCIPLASTISCHE PIJN

Pijn zonder duidelijke weefselschade



GEEN DUIDELIJKE WEEFELCHADE ZENUWSTELSEL SENSIBILISATIE COMPLEX

WAT BETEKENT DIT?



Pijn is altijd echt en verdient erkenning. Begrip van de onderliggende mechanismen helpt om pijn beter te behandelen.

EEN GEÏNTEGREERDE AANPAK

Effectieve behandeling richt zich op alle factoren die pijn beïnvloeden.



Educatie



Beweging



Slaap



Emotionele ondersteuning



Cognitieve strategieën



Sociale verbinding



Doelgerichte behandeling

HOOP & HERSTEL



Het zenuwstelsel is veranderbaar (neuroplastisch). Met de juiste aanpak kan pijn verminderen en kwaliteit van leven verbeteren.

PIJN IS COMPLEX, MAAR BEGRIP BRENGT VERANDERING. SAMEN WERKEN AAN HERSTEL.