

Chronische pijn Het brandalarm blijft maar rinkelen

Chronische pijn is niet het gevolg van een ziekte of aandoening, maar is een ziekte op zichzelf. Huisarts Doeke Keizer en psycholoog Paul van Wilgen schreven een boek over de nieuwste inzichten in hoe pijn ontstaat, in de hoop nieuwe chronische-pijnpatiënten in de toekomst te voorkomen. Door **Sippie Miedema**.

Een op de vijf Nederlanders heeft chronische pijn. Ze gaan ziekenhuis in en uit op zoek naar de oorzaak en zijn intussen vaak niet in staat om (volledig) te werken. Pijnklachten kosten jaarlijks twintig miljard euro. Maar dat is niet eens het ergste. De mensen lijden, raken vaak gedeprimeerd, staan aan de zijlijn. En dát is niet nodig, vinden psycholoog Paul van Wilgen van het UMCG en Doeke Keizer, huisarts in Harkema en Augustinusga. Zij schreven samen het boek *Chronische pijn verklaard* over de oorzaken van chronische pijn en hoe de intensiteit ervan te beïnvloeden valt.

„Eigenlijk is het een missie”, leggen de heren uit in de praktijk in Augustinusga. Keizer: „Wetenschappers zijn er al een tijd van overtuigd dat chronische pijn in het zenuwstelsel zit. Het is niet iets fysieks, niet iets psychisch. Het is altijd van beide wat. Maar bij het grote publiek is dit nog niet bekend. Mensen geven handenvol geld uit aan therapieën en behandelingen in hun zoektocht naar een lichamelijke oorzaak, maar worden er niet beter van.”

Keizer en Van Wilgen zijn gepromoveerd op pijn. Keizer: „In het begin dacht ik: hoe moeilijk kan het zijn. Je zoekt de oorzaak en start een behandeling. Maar er is speelt zoveel meer dan de lichamelijke, medische kant. De psyche en het gedrag zijn van grote invloed op pijnbeleving.”

Ook Van Wilgen, van huis uit fysiotherapeut, kwam erachter dat hij mensen beter kon helpen door hen te leren om op de juiste wijzen met klachten om te gaan. „In de geneeskundige wereld is geprobeerd om alles vanuit een biomedische kijk op te lossen, maar dat is totaal mislukt. Het

aantal mensen met chronische pijn is schrikbarend gestegen.” Keizer knikt: „De mens is geen robot.”

In het boek leggen Van Wilgen en Keizer uit hoe pijn werkt. Kort door de bocht: het zenuwstelsel - dat bestaat uit alle zenuwen, het ruggenmerg en de hersenen -

Pijnpatiënten zitten vaak in een onmogelijke spagaat

bepaalt welke informatie bewust wordt ervaren en welke niet. Van het feit dat je schoenen draagt, ben je je gelukkig niet de hele dag bewust. Het brein is zeer goed in staat om te bepalen welke sensaties van belang zijn en welke niet. Als je je grote teen hebt gestoten voel je dat wel. Pijn waarschuwt

om iets niet weer te doen, of om het rustiger aan te doen. Het zenuwstelsel slaat informatie over pijn op en hoe meer aandacht er aan pijn wordt gegeven, hoe beter dat wordt onthouden.

Van Wilgen: „Als je na de vakantie elke dag even door het boek met vakantiefoto's gaat, wordt de herinnering levend gehouden. De informatie wordt goed opgeslagen. Als je dat niet doet, vergeet je langzaam meer dingen.”

Als pijn veel aandacht krijgt (door over de pijnlijke plek te wrijven; er veel over te piekeren of te praten), wordt de pijn ook beter opgeslagen. Het zenuwstelsel wordt sensitief (gevoelig) en geeft uiteindelijk uit zichzelf pijnsignalen af. „Bij chronische pijn is er geen beschadiging aan het lichaam, geen brand. Maar er mankeert iets aan het alarmstelsel zelf.”

Eigenlijk moet chronische pijn zelf als een ziekte worden gezien, stellen ze. „Chronische pijn moet serieus worden geno-

men, zeker als het nog niet zo lang bestaat. Maar mensen moeten ook beseffen dat chronische pijn niet het signaal is dat er iets gevaarlijks aan de hand is. Er is geen lichamelijke beschadiging of ontsteking die de klachten verklaart. De sensitiviteit van het zenuwstelsel is de oorzaak: het alarmstelsel is overgevoelig geraakt.”

Koos Alberts

In het boek vertellen bekende Nederlanders over hun leven met pijn. Zanger Koos Alberts, EO-coryfee Jan van den Bosch, GTST-actrice Charlotte Besijn en voetballer Jan Kromkamp hebben onder meer hun verhaal gedaan. Maar er staan ook verhalen in van onbekende mensen. Een man die al dertig jaar in de WAO zit vanwege rugklachten, vertelt hoe hij destijds het advies kreeg om strikte rust te houden: toen het standaard voorschrift. Net zoals veel van zijn lotgenoten belandde hij hierdoor van de regen in de drup. De conditie ging

achteruit, spieren verslaptten. Bovendien had hij vanwege de bedrust geen afleiding en was hij dus constant bezig met de pijn. Bij veel mensen ontstond er bovendien ook échte schade door onnodige operaties.

Keizer en Van Wilgen zijn voorzichtig in hun uitspraken,

Chronische pijn is een aandoening op zich

willen de schuld niet neerleggen bij de behandelaars van destijds. „Ze handelden in de trant van de tijdgeest.” Soms speelden er andere factoren mee: ziekte winst. Pijn had voor sommige mensen ook voordelen, soms voor de werkgever. Wie in de WAO zat kreeg nog 90 procent van het loon. „Bij reorganisaties in de jaren tachtig werden complete afdelingen in de WAO weggezet. Er is veel misbruik van gemaakt”, weet Keizer. „Op den duur zaten er een miljoen mensen in de WAO, waaronder veel mensen met rugklachten. Deze mensen blijken dan ineens in een onmogelijke spagaat te zitten. Aan de ene kant willen ze van de pijn af, aan de andere kant hebben ze de pijn nodig om in de WAO te blijven. Uit onderzoek blijkt dat een dergelijke situatie ertoe kan bijdragen dat pijn blijft bestaan.”

Ziekte winst speelde ook een rol bij de hausse aan whiplashgevallen in de jaren negentig. Verzekeraars claimden schade bij de tegenpartij. Deze claimcultuur en de aandacht voor de

Wat te doen bij pijn:

• **Zoek ontspanning.** Door pijn kan je spierspanning opbouwen en gaan de spieren verkrampen. Zoek ontspanning met yoga, meditatie of door een eindje te wandelen.

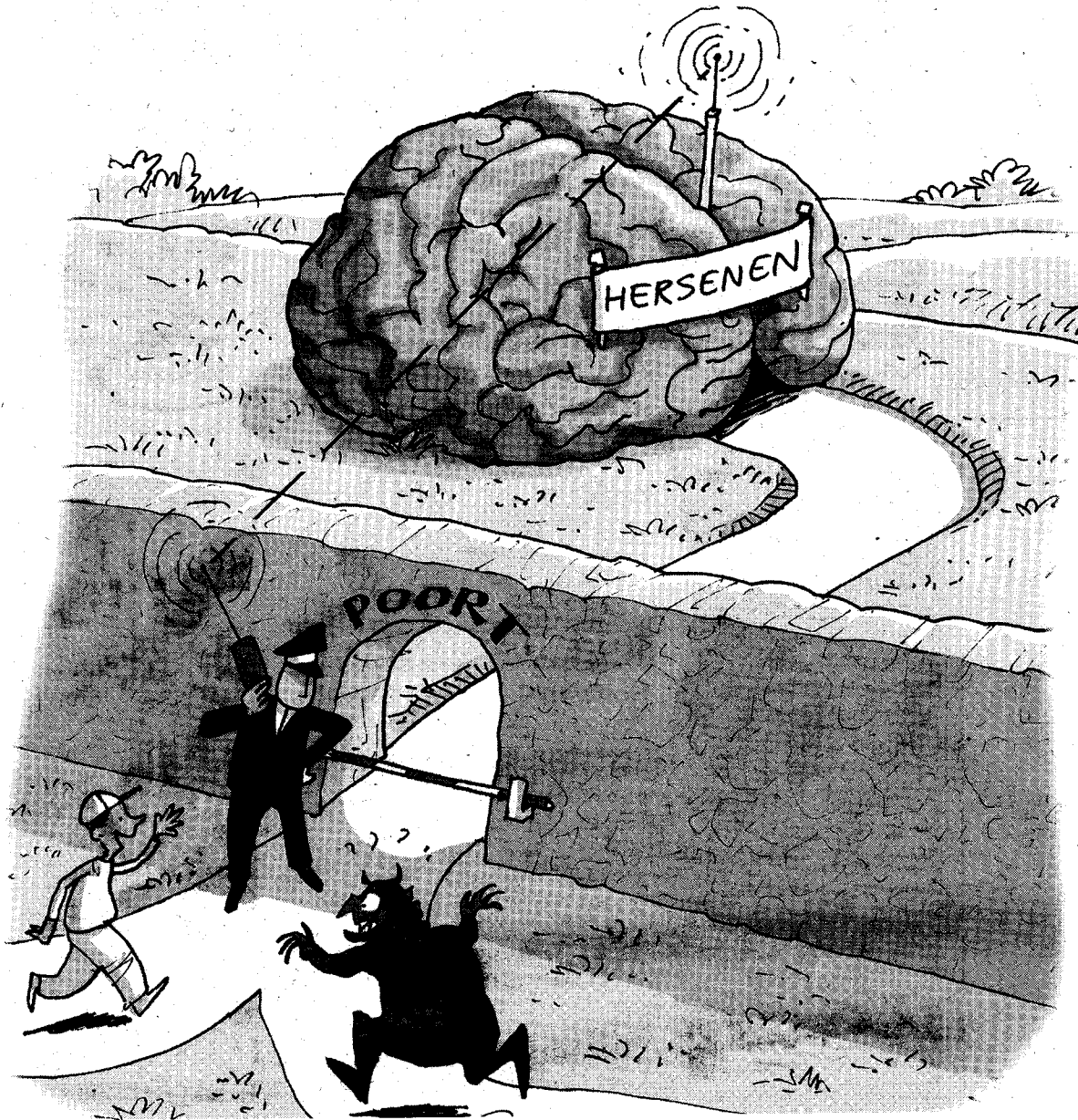
• **Blijf niet 'shoppen'.** Chronische pijn is niet gevaarlijk. Wanneer een aantal artsen geen duidelijke lichamelijke oorzaak heeft kunnen vinden, heeft het geen zin verder te shoppen. In tegenstelling tot acute

pijn is chronische pijn geen waarschuwingssignaal. Wees zeer terughoudend met het bezoeken van alternatieve genezers.

• **Neem pijn serieus.** Vooral als de klachten nog niet zo lang bestaan, is het belangrijk om te luisteren naar het lichaam. Ga op tijd naar bed, neem niet te veel hooi op de vork en vermijd de pijnlijkste bewegingen. Ga naar de dokter als u zich veel zorgen maakt.

• **Blijf bewegen.** Bij chronische pijn is beweging wel belangrijk. Veel mensen met chronische pijn leven volgens het principe 'hollen of stilstaan'. Als ze weinig pijn hebben doen ze de boodschappen, slaan aan het poetsen of spitten de tuin. Als de pijn erg is doen ze het rustig aan, zodat ze op goede dagen het werk weer moeten inhalen. De pijn wordt zo de baas. Een betere wijze is om een planning te maken los van de pijn.

① Het idee dat dieren geen pijn voelen wordt toegeschreven aan de Franse filosoof René Descartes (1596-1650), die argumenteerde dat dieren geen ziel en geen bewustzijn hebben; het waren niet meer dan bewegende 'machines'.



Links: Het overgevoelig worden van het zenuwstelsel wordt weergegeven middels de poorttheorie. De twee mannetjes die komen aanlopen symboliseren de verschillende gevoelszenuwen. Wie zich stoot, gaat vaak onmiddellijk wrijven over de pijnlijke plek. De pijn (het boze mannetje) moet zo concurreren met het vriendelijke mannetje (wrijving). We kunnen immers maar één sensatie tegelijk voelen. Door de wrijving worden er minder pijnsignalen doorgelaten naar de hersenen.

Illustratie: Marcel Jurriëns

Onder: Psycholoog Paul van Wilgen en huisarts Doeke Keizer zijn beiden gepromoveerd op pijn. *Foto: Rens Hooyenga*



pijn die hiermee gemoeid ging, zorgde ervoor dat de pijn in stand werd gehouden. Het was niet zo dat de whiplash-patiënten pijn simuleerden. De pijn was er echt en belemmerde hen. Maar er was vaak geen lichamelijke oorzaak meer voor. Het brandalarm bleef rinkelen door ongerustheid en aandacht voor de pijn.

Ziekterol

Behandelaars adviseren tegenwoordig hun patiënten om bij een hernia of andere pijnklachten actief te blijven. Maar dat is wel eens lastig voor de patiënten.

„Je zit ziek thuis, maar gaat wel fietsen. Mensen zijn bang om als profiteur te worden gezien. Wat dat betreft dwingt de maatschappij je in een ziekterol.”

Almaar blijven zoeken naar een oorzaak is ook funest. Toch zijn behandelaars geneigd hierin mee te gaan. Artsen zijn nu eenmaal getraind om te zoeken naar een oorzaak van klachten. Door hun specialisme zijn ze gefocust op één stukje. Als iemand slijtage heeft in de rug, wordt dat al gauw als het probleem bestempeld, zonder dat dit de oorzaak van pijn hoeft te zijn. Daar komt

nog bij dat in ons zorgsysteem ziekenhuizen baat hebben bij onderzoeken. Tot op zekere hoogte verdienen ze met kijkoperaties en mri's.

Veel patiënten zoeken uiteindelijk hun heil in de alternatieve geneeswereld. Vaak biedt dit hoogstens tijdelijk soelaas, is de ervaring van Van Wilgen en Keizer. „Alternatieve genezers schermen met wetenschappelijk klinkende diagnoses en verklaringen. Een chiropractor bijvoorbeeld zet de wervels recht, maar wervels staan nooit scheef. Dit kan hooguit het geval zijn bij een

aangeboren afwijking of na een fors trauma. Het rechtzetten, dat gepaard gaat met een knapgeluid, is niet meer dan wat je zelf doet als je je vingers knapt. Het helpt misschien eventjes, het geeft een goed gevoel, maar de oorzaak van de pijn wordt niet weggenomen. Bij iemand die bijvoorbeeld een stressvol leven leidt of heel krampachtig blijft bewegen, komt de pijn na een eventuele kortdurende verlichting gewoon terug.”

Van Wilgen en Keizer hebben in Harkema een pijncentrum opgezet: Transcare. Ze werken hierbij met huisartsen, fysiotherapeuten en psychologen en specialisten van ziekenhuis Nij Smeltinghe in Drachten. Patiënten krijgen een uitgebreide intake bij elke hulpverlener van een uur. Hierbij wordt ingegaan op het begin van de klachten en alle factoren die van invloed kunnen zijn op de pijnbeleving, zoals slijtage, houding, angsten, onzekerheden en ook sociale invloeden.

SM

Controle is het toverwoord om pijn te kunnen hanteren. Vandaar dat Keizer en Van Wilgen ook een hoofdstuk over sadomasochisme in het boek hebben opgenomen. Mensen die aan SM doen, beleven plezier aan pijn, ze lijden er niet onder. „Dat komt omdat ze er controle over hebben. De meeste patiënten met chronische pijn hebben juist géén controle over hun pijn.”

Keizer: „Veel patiënten zijn opgelucht met de verklaring van 'sensitisatie' en dat het dus níet tussen de oren zit. Daarnaast krijgen ze een aantal handreikingen wat ze zelf kunnen doen om deze sensitisatie te verminderen en te accepteren. Voor sommigen is de verklaring al een hele eye-opener; zij hebben daarna eigenlijk

geen begeleiding nodig. Anderen hebben langer nodig om te beseffen dat ze niet langer hoeven te zoeken naar een lichamelijke verklaring. Vaak krijgen patiënten psychologische begeleiding om te leren hoe ze de pijn opzij kunnen schuiven.” „Negeren is bijna onmogelijk. Pijn vreet

Pijn negeren is bijna onmogelijk, maar je kunt er wel mee leren omgaan

aandacht, maar je kunt het wel accepteren en naast je neerleggen”, aldus Van Wilgen. Anderen gaan oefenen met een fysiotherapeut. „Mensen zijn ook bang om zich te bewegen. Die mensen herken je aan een voorzichtige, krampachtige manier van lopen bijvoorbeeld. Door die verkeerde houding houden ze de pijn juist in stand.”

Pijnpatiënten moeten vooral leren hoe pijn werkt, hoe het kan dat pijn blijft bestaan zonder lichamelijke afwijking en hoe ze ermee moeten omgaan. Daarover gaat het boek van Keizer en Van Wilgen en daarmee hopen de twee een veel groter publiek te bereiken. Met de juiste adviezen en denkwijze kunnen chronische-pijnklachten in de toekomst wellicht voor een deel worden voorkomen.

1 Chronische pijn verklaard. Doeke Keizer en Paul van Wilgen. Uitgeverij Lannoo Campus, 29,99 euro

CHRONISCHE
PIJN



VERKLAARD
DOEKES KEIZER EN PAUL VAN WILGEN