

Chronische pijn

Algemene informatie

Bij Rijndam Revalidatie kunnen patiënten medisch-specialistische Pijnrevalidatie volgen. Hieronder staat hoe dit in de praktijk gaat. Voor inhoudelijke achtergrondinformatie over chronische pijn is er de folder 'Chronische pijn: inhoudelijke informatie.' Pijnrevalidatie gebeurt op verschillende locaties van Rijndam, zie onze website www.rijndam.nl

Voor wie is de behandeling bedoeld?

Veel mensen hebben af en toe pijn in het bewegingsapparaat zoals rug, nek, armen of benen. Meestal gaat dat na verloop van tijd weer over. Er zijn mensen bij wie de pijn na 3 maanden nog niet overgaat. Dan spreken we van chronische pijn. Ook chronische pijn kan weer overgaan, al kunnen we dat niet vooraf voorspellen.

Vaak kunnen artsen geen specifieke oorzaak vinden. Medische behandelingen, pijnstillers en fysiotherapie hebben niet altijd succes. Door de pijn lukken allerlei dagelijkse activiteiten niet meer, zoals werken, huishouden, sport, zorg voor kinderen en sociale contacten.

De behandeling is bedoeld voor mensen met deze klachten. In de revalidatie zien we meestal patiënten die al minstens een half jaar pijn hebben. Om de behandeling te kunnen volhouden is een stabiele psychische en sociale situatie een voorwaarde.

Voor wie is de behandeling niet bedoeld?

De behandeling is pas zinvol als medische onderzoeken naar de oorzaak van de pijn zijn afgerond en als u ervan overtuigd bent dat meer onderzoek naar de oorzaak niet nodig is. Een hoog opspelend conflict of een lopende claim die veel aandacht vraagt, is niet te combineren met pijnrevalidatie. Immers: bij revalidatie gaat u werken aan beter functioneren. Dat is lastig als u tegelijkertijd moet bewijzen ernstig beperkt te zijn.

Wat houdt de behandeling in?

De behandeling in Rijndam helpt u om anders om te gaan met uw pijn. Immers, de manier die u tot nu toe volgde heeft u niet gebracht wat u wilde. Het belangrijkste doel van pijnrevalidatie is activiteiten doen die voor u belangrijk of betekenisvol zijn. Welke dat zijn, hangt van uw persoonlijke situatie af.

U leert om activiteiten geleidelijk op te bouwen en uit te breiden. Ook leert u inspanning en ontspanning op een gezonde wijze af te wisselen. Door op een verantwoorde manier te trainen, kunt u conditie

en spierkracht verbeteren, zodat u lichamelijk meer aan kan. U leert om spierspanning te herkennen en te beïnvloeden.

Als u weer vertrouwen krijgt in uw lichaam en uw mogelijkheden, kan u actiever worden ook met pijn. U leert uw gewoontes, denkbeelden en valkuilen kennen die een rol spelen in hoe u met de pijn omgaat. Hierdoor kunt u keuzes maken in wat voor u belangrijk is, zonder dat de pijn alles bepaalt.

Dit vraagt een open houding en bereidheid om iets te willen veranderen. Pijnvermindering treedt vaak later op: de pijnpieken worden minder hoog, duren minder lang en komen minder vaak voor.

Hoeveel tijd en energie vraagt de behandeling?

De ervaring leert dat vooral de eerste weken van de behandeling zwaar zijn, zowel lichamelijk als emotioneel. Uw klachten kunnen tijdelijk toenemen, doordat u meer of anders gaat bewegen of doordat u geconfronteerd wordt met uw beperkingen.

Voor een goed resultaat van de behandeling is het belangrijk om thuis en op het werk regelingen te treffen. Blijven werken is in het algemeen mogelijk op de dagen dat u niet naar Rijndam komt. Een dag revalideren is net zo belastend als een dag werken. Bovendien is tijd en rust nodig om na te denken over alles wat u leert en krijgt u opdrachten mee naar huis. Het is raadzaam om de behandeling met uw bedrijfsarts en uw werkgever te bespreken om alles goed te kunnen regelen.

Als u niet meer werkt en weer werken wel belangrijk is voor u, dan kunt u in overleg met uw behandelaars een plan maken hoe u uw werk kunt hervatten en opbouwen. Door dit tijdens de revalidatie al te doen kunt u bij uw werkopbouw nog gebruik maken van onze hulp en expertise. Meestal gebeurt dit vanaf de zesde week of eerder.

Hoe vindt aanmelding plaats?

U heeft een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig. Als die is ontvangen, krijgt u een e-mail met het verzoek om online vragenlijsten in te vullen. Als u dit heeft gedaan dan krijgt u een afspraak bij de revalidatiearts, de physician assistant (PA) of de arts-assistent. Tijdens dit eerste gesprek wordt bekeken of de behandeling mogelijk zinvol is voor u.

Als u en de arts allebei denken dat pijnrevalidatie zinvol kan zijn voor u dan volgt een screening. Deze screening bestaat uit meerdere onderdelen. De fysiotherapeut kijkt naar het bewegen, geeft u opdrachten en vraagt in een tweede afspraak hoe dit is gegaan. Met de psycholoog is er één gesprek. Soms is er ook een gesprek met een ergotherapeut of met een maatschappelijk werker. Welke onderdelen voor u van toepassing zijn bespreekt de revalidatiearts met u.

Aan het einde van de screening is er een teamoverleg. Daarna bespreekt de revalidatiearts het behandeladvies met u. Pas dan wordt u definitief aangemeld voor behandeling. Zo begint u goed voorbereid aan de revalidatie. Ook is het mogelijk dat de revalidatiearts u een andere behandeling adviseert en u niet verder gaat in Rijndam.

Sommige vormen van behandeling zijn alleen op bepaalde locaties van Rijndam aanwezig.

Het kan gebeuren dat de revalidatiearts u doorverwijst naar een andere locatie als daar een meer geschikte behandeling voor u is. Het kan ook zijn dat de wachttijd op de ene locatie langer is dan op de andere. U kunt dan kiezen voor behandeling op een locatie die voor u verder weg is, om sneller te kunnen starten.

Hoe ziet het programma er uit?

Meestal bestaat het behandelteam uit een revalidatiearts of physician assistant, fysiotherapeut, ergotherapeut, psycholoog en maatschappelijk werker. Afhankelijk van de locatie kunnen er ook andere behandelaren betrokken zijn. De behandelingen zijn deels individueel en deels in groepsverband. De behandeling vindt plaats op twee of drie dagen per week. Per dag duurt de revalidatie een aantal uren. Na een opbouw in de eerste weken is er tegen het einde weer een afbouw. Zo heeft u voldoende tijd om het geleerde in uw eigen omgeving te gaan toepassen. De eerste 3 weken zijn bedoeld om een indruk te krijgen hoe het gaat met de revalidatie. Dat geldt zowel voor u als voor het behandelteam.

De totale behandelduur is maximaal twaalf weken. Tijdens de behandeling heeft u regelmatig een gesprek over het verloop van uw behandeling met uw arts, het behandelteam en belangrijke naaste. Er is na afloop een terugkombijeenkomst met uw behandelaars. De revalidatie is alleen effectief als u alle keren aanwezig bent. Lukt dit niet, dan bespreekt de revalidatiearts met u of voortzetting zinvol is.

Bij een geplande vakantie overlegt de afdeling planning met u of het beter is om pas na de vakantie te starten.

Soms wordt iemand na afloop van de revalidatie doorverwezen voor vervolgbehandeling, bijvoorbeeld naar een psycholoog.

Welke behandelaren zijn er?

- De revalidatiearts: is de coördinator van de behandeling. Tijdens het programma kunt u eventueel een afspraak maken over medische klachten die te maken hebben met de reden waarom u in behandeling bent. Heeft u echter bijvoorbeeld oorspijn of buikpijn, dan gaat u gewoon naar de huisarts. Ook kunt u met de revalidatiearts bespreken of er geschikte medicijnen voor u zijn. Of over het afbouwen van medicatie die u gebruikt.
- De physician assistant: neemt taken van de revalidatiearts over. Hier kunt u medische klachten bespreken en bespreekt u het verloop van uw behandeling. De physician assistant ziet zelfstandig patiënten, onder eindverantwoordelijkheid van de revalidatiearts.
- De fysiotherapeut: bij deze behandelaar traint u uw conditie en spierkracht. Zo wordt u fitter en kunt u meer lichamelijke belasting aan. Naast inspanning leert de fysiotherapeut u ook hoe u zich beter kunt ontspannen met behulp van verschillende ontspanningsoefeningen.
- De ergotherapeut: gaat met u kijken hoe u een evenwicht kunt bereiken in de activiteiten die u doet op een dag. Door middel van een weekplanning gaat u praktisch aan de slag. U verdeelt activiteiten zó over de dag en de week dat u meer aankunt met dezelfde inspanning.
- De psycholoog: u krijgt inzicht in de manier waarop u omgaat met klachten. U leert ook om uw gedachten en valkuilen te herkennen en te beïnvloeden. Zo krijgt u meer grip op de pijn en de pijn minder grip op u.

- De maatschappelijk werker: u leert hoe u omgaat met de pijn in contact met anderen, bijvoorbeeld thuis in het gezin of op het werk. U leert hoe u op een prettige manier duidelijk kunt maken aan anderen wat uw mogelijkheden en beperkingen zijn.

Welke mogelijkheden zijn er?

Alle locaties van Rijndam bieden globaal dezelfde behandeling.

De locatie Westersingel biedt behalve poliklinische behandeling ook een klinische opname als dit nodig zou zijn.

Voor verdere informatie verwijzen wij u naar de website van Rijndam Revalidatie www.rijndam.nl.

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

T 010 - 241 24 12

E info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



februari 2023