



**Rijndam**

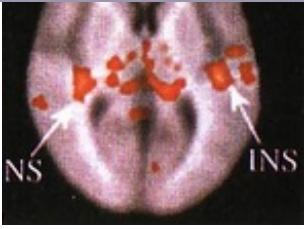
Revalidatie

## Begrippenlijst chronische pijn

Een steuntje in de rug als het gaat om de medische termen die regelmatig terugkomen bij chronische pijn.

› revalidatie › volwassenenrevalidatie › chronische-pijn

- *Wat is allodynie?*  
Allodynie betekent vreemde pijn. Bij Allodynie ervaart u niet-pijnlijke prikkels als pijnlijk. Dit kan een lichte aanraking zijn dor een persoon, maar bijvoorbeeld ook een waterstraal uit de douche op uw lichaam. Allodynie is vaak het gevolg van hyperalgesie.
- *Wat is arbeidsbelastbaarheid?*  
Arbeidsbelastbaarheid geeft aan tot welke werkzaamheden u in staat bent vanuit uw medische situatie.
- *Wat is endorfine?*  
Endorfine is een stof die het lichaam aanmaakt. Endorfine kan onder andere zorgen voor het verminderen van de pijnbeleving.
- *Wat is fascia?*  
Fascia is het bindweefsel dat ligt rond spieren, botten en gewrichten. Fascie geeft structuur aan het lichaam en biedt steun en bescherming aan uw lichaamsdelen.
- *Wat is hyperalgesie*  
Bij hyperalgesie worden de zenuwen steeds gevoeliger. Er ontstaat meer pijn zonder dat er meer schade is.
- *Wat is een MRI?*  
Op een gewone MRI kunnen weefsels in het lichaam worden afgebeeld. Bijvoorbeeld een MRI van de rug om te zien of er een hernia is. Bij een functionele MRI worden hersengebieden afgebeeld. Zo zien we welke hersengebieden actief zijn als iemand pijn heeft of angstig is. Dat is nuttig voor wetenschappelijk onderzoek. Een functionele MRI wordt alleen gedaan bij wetenschappelijk onderzoek, niet om een diagnose te stellen bij een patiënt.



Voorbeeldafbeelding van een functionele MRI scan (fMRI)

- *Wat zijn psychosomatische klachten?*

Er wordt gesproken van psychosomatische klachten wanneer uw lichamelijke klachten na lichamelijk onderzoek niet volledig verklaard kunnen worden door een bekende ziekte. Deze klachten zijn net zo echt als klachten die wel geduid kunnen worden en **hoeven niet psychisch te zijn**. Psychische klachten kunnen een rol spelen bij het ontstaan ervan maar kunnen ook het gevolg zijn van de lichamelijke klachten. Er wordt ook gesproken van somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK).

- *Wat is een posttraumatische stress-stoornis (PTSS)?*

Een posttraumatische stress-stoornis (PTSS) is een angststoornis die kan ontstaan als een trauma niet goed verwerkt kan worden. Een PTSS kenmerkt zich onder andere door herbelevingen (nachtmerries of flashbacks), een verhoogde arousal (het niveau van mentale alertheid of bewustzijn) en vermijding van herinnering aan de gebeurtenis. Deze kenmerken kunnen pijngedrag uitlokken en in stand houden.

- *Wat is sensitisatie?*

Sensitisatie is het steeds gevoeliger worden van het zenuwstelsel bij voortdurende prikkeling. Hierdoor kan de pijn toenemen. Vergelijk het met het diefstalbeveiligingssysteem van uw auto: de gevoeligheid van dat systeem kan bepalen of het alarm reeds afgaat als iemand aan de deurklink trekt of pas als iemand een ruit inslaat.

- *Wat is sensorische integratie?*

Bij problemen met de sensorische integratie is het signaal van het tast- en evenwichtsgevoel te sterk of te zwak. Hierdoor reageert u alsof u in gevaar verkeert, terwijl dat niet zo is, of u geeft deze zintuigprikkelers te weinig aandacht, terwijl dat wel zou moeten. U richt uw aandacht op een verkeerde manier en merkt uw eigen bewegingen onvoldoende op. Hierdoor gebruikt u de informatie uit onze spieren en gewrichten te weinig en ontstaan er problemen met de concentratie en het leren van dingen.

- *Wat zijn trigger points?*

Trigger points zijn kleine samentrekkingen van spiervezels, een soort 'minikramp', in een bepaalde spier. Ze kunnen in elke spier voorkomen en u kunt er meerdere tegelijk hebben. Ze kunnen ontstaan door overbelasting van de spier.

