

Aandoening

# Chronische pijn

Chronische pijn is pijn die langer duurt.

Als iemand al langere tijd pijn heeft, spreken we over chronische pijn. Dit is anders dan acute pijn, die sinds kort aanwezig is. Acute pijn gaat vaak samen met een lichamelijke afwijking. Er is dan verband tussen de oorzaak en de pijn die u heeft. Bij chronische pijn is dit minder duidelijk of niet aanwezig.

Na uitgebreid onderzoek kan dan blijken dat er geen oorzaak en/of lichamelijke afwijking (meer) is, terwijl u wel pijn heeft. Na 3 maanden pijn ontstaan er veranderingen in het zenuwstelsel en in de hersenen. Deze veranderingen zorgen ervoor dat u sneller pijn heeft.

Wanneer acute pijn overgaat in chronische pijn is moeilijk te zeggen. De grens ligt niet precies vast. Bij chronische pijn spelen de volgende factoren een rol:

- Lichamelijke/biologische factoren.
- Geestelijke (psychische) factoren.
- Sociale factoren.

Meer informatie? Kijk op de website van het 'samenwerkingsverband pijnpatiënten...'  
(<https://www.pijnpatientenaar1stem.nl/zorgstandaard/patientversie-zorgstandaard/>)

## Behandelingen

We willen bereiken dat u zo goed mogelijk leert omgaan met uw pijn. Zodat u de dingen die u belangrijk vindt weer kunt doen ondanks uw pijn.

Hiervoor zijn verschillende vormen van therapie mogelijk. De specialist bespreekt met u waar u voor in aanmerking komt.

### **Pijn verminderen met medicijnen**

Uw arts kan u medicijnen geven in verschillende vormen, zoals pillen, pleisters en/of injecties. Vaak gaat dit in overleg met de anesthesioloog.

### **Fysiotherapie of oefentherapie**

Deze therapie bestaat uit het opbouwen van uw activiteiten ondanks de pijnklachten. De fysiotherapeut of oefentherapeut maakt een opbouwschema. Daarmee doet u de activiteiten in de juiste houding.

### **Begeleiding van een psycholoog**

Chronische pijn kan uw stemming veranderen en een negatieve invloed hebben op uw werk en relaties. De psycholoog kan u helpen om beter met uw pijnproblemen om te gaan.

### **Pijnrevalidatie**

Uw arts kan samen met u besluiten dat u start met pijnrevalidatie. Dit kan bij Tolbrug of bij externe partners waar het Jeroen Bosch Ziekenhuis mee samenwerkt. Deze revalidatie richt zich ook op het leren omgaan met uw pijn.

## Revalidatieprogramma chronische pijn

Als u al langere tijd pijn heeft, kunt u deelnemen aan het revalidatieprogramma chronische pijn.

Dit programma heeft als doel om de pijn en de gevolgen van de langdurige pijnklachten te verminderen. Zo proberen we uw kwaliteit van leven te verbeteren.

Om deel te nemen heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts. Daarna ontvangt u een uitnodiging om u aan te melden. Belangrijk is dat u eerst onderstaande video en presentaties bekijkt, om te beoordelen of het programma bij u past. Leest u ook de praktische informatie.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/revalidatieprogramma-chronische-pijn>

## Tips bij chronische pijnklachten

Een aantal tips kunnen u helpen om zelf beter om te gaan met chronische pijn en met de gevolgen daarvan.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tips-bij-chronische-pijnklachten>

## Poliklinieken en afdelingen

### Revalidatiegeneeskunde (Tolbrug)

Tolbrug is het regionale expertisecentrum voor revalidatie in noordoost Brabant. U kunt zowel poliklinisch (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/poliklinische-revalidatie-voor-volwassenen>) als klinisch (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/klinische-revalidatie>) revalideren.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/tolbrug-revalidatiegeneeskunde>

### Neurologie

Het specialisme Neurologie richt zich op ziekten van het zenuwstelsel (hersenen, ruggenmerg en zenuwen) en de spieren.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/neurologie>

### Orthopedie

Het team van professionals van het specialisme Orthopedie behandelt mensen met problemen aan gewrichten, botten, spieren en pezen.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>

### Pijnbestrijding

De afdeling Pijnbestrijding is bedoeld voor patiënten met pijnklachten die langere tijd bestaan. We spreken dan van chronische pijnklachten.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdeling/pijnbestrijding>

