

# Pijn bij kanker

Pijn is een onaangenaam gevoel en kan grote invloed hebben op uw dagelijks leven. Pijn kan verschillende oorzaken hebben.

De arts probeert altijd de oorzaak van uw pijn te achterhalen. Dit is belangrijk omdat verschillende soorten pijn om verschillende behandelingen vragen. Aarzel nooit om aandacht te vragen voor uw pijn.

## Oorzaken van pijn

Bij patiënten met kanker kunnen oorzaken van pijn zijn:

- De ziekte zelf. Een tumor (gezwel) of een uitzaaiing die groeit, neemt steeds meer plaats in. De weefsels in de buurt worden hierdoor weggedrukt, geprikkeld of beschadigd. Dit kan pijn veroorzaken.
- Lichamelijke achteruitgang tijdens uw ziekte. Wanneer u door uw ziekte weinig kunt bewegen, kunt u bijvoorbeeld last krijgen van pijnlijke spieren.
- De behandeling die u krijgt om de kanker te bestrijden. Tijdens een operatie kunnen zenuwen beschadigd raken. De littekens van operatiewonden kunnen pijnlijk zijn. Ook bestraling en chemotherapie kunnen bijwerkingen geven die gepaard gaan met pijn. Dit komt omdat bij deze behandeling ook gezonde weefsels worden beschadigd. Chemotherapie kan bijvoorbeeld het slijmvlies van uw mond doen ontsteken; bestraling kan de huid plaatselijk irriteren.
- U kunt ook pijn hebben die niet direct met kanker te maken heeft. Bijvoorbeeld door slijtage aan de gewrichten, of spanningshoofdpijn.

## Pijnklachten bespreken: pijndagboek

Het is moeilijk om anderen uit te leggen hoeveel pijn u heeft en hoe die pijn aanvoelt. Toch bent u de enige die iets over de ernst en de aard van uw pijn kunt zeggen. Het is belangrijk dat u zelf een goed beeld heeft van uw pijn. Zo kunt u meer controle over uw situatie krijgen. Het pijndagboek

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2020-09/ONC-202A%2520pijndagboek.pdf>) kan hierbij een hulpmiddel zijn.

## Pijndagboek

Geef in de ochtend (O), middag (M) én in de avond (A) op een vast tijdstip uw pijn een cijfer tussen 0 en 10.

- Een 0 betekent geen pijn en 10 is de ergste pijn die u zich kunt voorstellen. Vanaf het cijfer 4 is er sprake van matige tot ernstige pijn. U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om de pijn die u ervaart.
- Heeft u op meerdere plaatsen pijn? Dan kunt u het beste uitgaan van de pijn die u als ergste ervaart.
- Is de pijn één week ongeveer gelijk? Dan is het voldoende om 1 keer per dag het dagboek in te vullen (op een vast tijdstip).
- Heeft u geen pijn of de pijn is stabiel/draaglijk? Dan kunt u (tijdelijk) stoppen met het pijndagboek. Het is wel belangrijk dat u het dagboek weer gaat bijhouden als uw pijnklachten veranderen.
- Heeft u alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij het bewegen of bij het plassen? Geef dan een cijfer geven voor dat pijnmoment. In het pijndagboek kunt u ook nog andere zaken noteren die van invloed kunnen zijn op de pijn.

Laat uw pijndagboek zien wanneer u een afspraak heeft met de (huis-)arts of (wijk-)verpleegkundige. Neem het mee als u voor

controle/opname naar het ziekenhuis gaat. Aan de hand van uw pijndagboek heeft de arts inzicht in uw pijnklachten en kan dan bepalen of uw pijnbehandeling aangepast moet worden.

Ga naar het pijndagboek

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2020-09/ONC-202A%2520pijndagboek.pdf>)

## Behandeling van pijn

Pijn heeft een grote invloed op uw dagelijks leven. Als u minder pijn heeft, kan dat de kwaliteit van uw leven aanzienlijk verbeteren. Het is voor u dus van groot belang dat uw pijn zo goed en snel mogelijk wordt bestreden.

Tegenwoordig is pijn beter te bestrijden dan vroeger. Het is heel goed mogelijk dat de arts verschillende methoden kiest om de oorzaak van uw pijn te behandelen. Dit kan gebeuren door middel van radiotherapie (bestraling), een operatie, chemotherapie, hormoontherapie of een combinatie van deze behandelingen. Voor elke behandeling geldt dat het enige tijd kan duren voordat vermindering van de pijn optreedt. Het is dan van belang dat de pijnbestrijding met behulp van medicijnen (tijdelijk) ondersteund wordt.

Het is niet altijd mogelijk om iets aan de oorzaak van de pijn te doen. Als de oorzaak van de pijn niet bekend is, zal de arts er voor kiezen om alleen de pijn zelf te behandelen. Dat kan op verschillende manieren.

## Behandeling van pijn met medicijnen

Pijnbestrijding met behulp van pijnstillers kent verschillende stappen:

Stap I : bestrijding met niet-morfineachtige pijnstillers;

Stap II : bestrijding met morfineachtige pijnstillers die via de mond, als zepil of via de huid door middel van een pleister worden gebruikt;

Stap III : bestrijding met morfineachtige pijnstillers die onder de huid, in de bloedbaan of via het ruggenwervelkanaal worden toegediend.

U moet pijnstillers op vaste tijden innemen. Verder is het belangrijk om niet zelf de dosering van uw medicijnen te veranderen. Overleg altijd eerst met de arts die de medicijnen heeft voorgeschreven.

## Morfine

Veel mensen zijn angstig voor het gebruik van morfine. Voor alle duidelijkheid:

- Morfineachtige medicijnen om de pijn te bestrijden zijn niet verslavend.
- Een verhoging van de dosis is meestal noodzakelijk omdat de pijn toeneemt, niet vanwege gewenning.
- Verdwijnt de oorzaak van de pijn dan verdwijnt ook de behoefte aan de morfineachtige pijnstillers. Het gebruik zal geleidelijk worden verminderd.

Lees eventueel ook de folder 'Feiten en fabels over morfine' (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/morfine>).

## Doorbraakpijn

Ondanks de behandeling van pijn met morfine, kan er sprake zijn van doorbraakpijn. Dit is pijn die plotseling optreedt, terwijl u toch dagelijks medicijnen tegen de pijn gebruikt. Voor doorbraakpijn worden kortwerkende pijnstillers voorgeschreven die u dan extra kunt innemen.

## Aanvullende medicijnen

Soms krijgt u ook andere medicijnen voorgeschreven die eigenlijk geen pijnstillers zijn, maar in combinatie met pijnstillers wel goed kunnen helpen.

## Bijwerkingen

Heeft u last van bijwerkingen, zoals: misselijkheid, verstopping of sufheid? Vertel dit dan altijd aan de arts. Meestal kan er iets aan worden gedaan.

## Andere methodes om pijn te verlichten

### Praten over uw pijn

Het is zinvol om af en toe over uw pijn te praten met mensen in uw omgeving. Ook als u langdurig pijn heeft. Vaak kunt u de pijn dan beter aan. Het kan u helpen om gevoelens die met pijn gepaard gaan – zoals verdriet, boosheid, angst en onzekerheid – beter de baas te blijven. Door erover te praten kunnen mensen in uw omgeving zich bovendien beter inleven in wat u voelt.

### Rust

Als u goed uitgerust bent, is pijn beter te verdragen. De pijn kan er zelfs minder door worden. Als u moeite heeft om in slaap te komen kunt u een beker warme melk, een glaasje wijn of een warme douche nemen. U kunt ook proberen overdag wat extra rust te nemen. Overleg met uw arts als de pijn een goede nachtrust in de weg staat.

### Warmte of koude

U kunt de pijnlijke plaats verwarmen of verkoelen. Warmte zorgt voor een betere doorbloeding zodat uw spieren zich ontspannen. Dit kan de pijn verminderen. Hiervoor kunt u een kruik of een warme handdoek gebruiken. Sommige mensen hebben meer baat bij een warme douche of een warm bad.

Koude kunt u toepassen wanneer u de druk of de zwelling op een bepaalde plaats wilt verlichten. Ook bij een ontsteking biedt kou verlichting. Het kan de plaats van de pijn als het ware verdoven. Gebruik een koud washandje of ijsklontjes die u in een handdoek wikkelt.

Bij de drogist en apotheek zijn zogenaamde 'cold-hot packs' verkrijgbaar, die u zowel koud als warm kunt gebruiken.

### Afleiding

Ontspanning kan de pijn verlichten of voorkomen dat de pijn door spierspanning erger wordt. Een ontspannen gevoel zorgt er bovendien voor dat andere methoden van pijnbestrijding beter werken. Er zijn verschillende oefeningen die kunnen helpen bij het ontspannen. Informeer bij uw verpleegkundige. U kunt ook proberen om uw gedachten van de pijn af te leiden door activiteiten te ondernemen die voor u ontspannend werken, bijvoorbeeld muziek luisteren, een boek lezen of ergens op bezoek gaan. De pijn is er dan nog wel, maar u zult deze als minder sterk ervaren omdat uw aandacht bij iets anders is.

### Bewegen

Om de pijn zo min mogelijk te voelen, beweegt u zich misschien minder of neemt u een andere houding aan. Om pijnlijke spieren of stijve gewrichten te voorkomen is het raadzaam om toch te bewegen. Het is belangrijk om bijvoorbeeld regelmatig te lopen of om bepaalde oefeningen te doen. In bed of op uw stoel kunt u proberen om af en toe van houding te veranderen. Dit vermindert de spanning van uw spieren. Informeer voor mogelijkheden bij de arts of fysiotherapeut.

### Massage

Massage kan verkrampte en pijnlijke spieren weer soepel maken. Daarnaast stimuleert een massage de bloedsomloop en werkt een massage ontspannend. De fysiotherapeut kan u verder helpen.

## Redenen om een arts te waarschuwen

Heeft u last van een of meer van de volgende klachten, waarschuw dan de arts:

- Verergering van de pijn
- Braken langer dan 24 uur en/of misselijkheid
- Verstopping (obstipatie) langer dan 2 dagen
- Pijn in de botten (heupen, rug, benen) die verergert bij staan en lopen
- Suffheid /slaperigheid langer dan 2 dagen
- Duizeligheid
- Koorts als u gebruik maakt van pijnstilling via een pleister
- Ook als u twijfelt of zich onzeker voelt over bepaalde klachten, neemt u dan contact op met de arts.

Code ONC-202