

Chronische pijn

Iedereen heeft weleens te maken met pijn. Maar wanneer spreek je nu van chronische pijn? en wat kun je doen wanneer je chronische pijn hebt?

Pijn is een waarschuwing van het lichaam dat er iets niet in orde is en dat daar iets aan gedaan moet worden.

Acute pijn heeft meestal een duidelijke oorzaak, bijvoorbeeld een verwonding of infectie. Na een tijdje rust of behandeling van de oorzaak gaat deze pijn weer over. Acute pijn is dus nuttig. Pijn kan echter ook chronisch worden.

We spreken van chronische pijn, wanneer pijnklachten langer dan 6 weken blijven bestaan, terwijl de oorzaak van de pijn verdwenen is. De pijn heeft dan geen waarschuwingfunctie meer en er is geen één op één relatie (meer) met het oorspronkelijke letsel.

De pijn gaat als het ware een eigen leven leiden, met gevolgen voor het dagelijks leven. U gaat bijvoorbeeld bepaalde bewegingen vermijden uit angst voor de pijn, omdat deze als acute pijn blijft aanvoelen. Of u bijt zich juist door de pijn heen, wat bij heftige pijn moeilijk of niet vol te houden is.

Behandeling

Goede begeleiding door een therapeut die zich geschoold heeft in de behandeling van chronische pijn kan u helpen weer grip te krijgen op uw klachten.

Bij de behandeling is de pijn niet leidend. De behandeling is dus niet gericht op pijnvermindering, maar het aanleren van vaardigheden om met de pijn om te gaan. In de behandeling wordt via waardevolle doelen gewerkt aan het verbeteren van de activiteiten die voor u belangrijk zijn. Dat betekent voor de één bijvoorbeeld beter kunnen fietsen en voor de ander beter met spanningen omgaan. Belangrijk is dat u kritisch leert kijken naar uw eigen functioneren en bewust wordt van wat u kunt veranderen. Zo leert u gebruik te maken van uw eigen mogelijkheden en rekening te houden met beperkingen.

Waar u aan wilt werken. Op maat! Dus individueel en afhankelijk van uw eigen situatie.

Leren omgaan met uw pijnklachten, optimaal gebruikmakend van de mogelijkheden die er zijn, waarbij rekening gehouden wordt met de beperkingen. U kiest zelf en maakt actief zelf de stappen op weg naar uw eigen doel onder begeleiding van oefentherapeut

Brigit, Nienke en Silvia zijn aangesloten bij het **netwerk chronische pijn**.

Netwerk chronische pijn

Het doel van het netwerk is het begeleiden van mensen met chronische pijn op een professionele en uniforme manier, om daarmee bij te dragen aan een betere kwaliteit van leven en bewegen.

Alle oefentherapeuten binnen het netwerk zijn hiervoor geschoold en werken volgens een protocol dat speciaal ontwikkeld is voor de behandeling van mensen met chronische pijnklachten. Door onderlinge samenwerking en een goede afstemming met andere behandelaars wordt een hoge mate van kwaliteit en efficiency nagestreefd. Het netwerk werkt o.a. samen met revalidatieartsen, reumatologen en pijnpoli.

In totaal zijn 30 praktijken van oefentherapeuten in de regio 's-Hertogenbosch/Uden die werken met het protocol chronisch pijnpatiënten.

Meer informatie: www.netwerkchronischepijn.nl

Nieuwsbrief mei 2014

Welkom!

Welkom bij deze nieuwsbrief van **praktijk Gezonder Bewegen**.
Praktijk voor Oefentherapie Cesar en Kinderoefentherapie.
Gevestigd in Nistelrode, Ravenstein, Schaijk en Heesch

Even voorstellen

Silvia Thyssen-vd Heyden, Praktijk eigenaresse. (tel: 06-23984705)
Oefentherapeut Cesar en kinderoefentherapeut. Werkzaam in Nistelrode (maandagmiddag), Ravenstein (ma en zat ochtend) en Schaijk (woensdag).
Specialisaties: Kinderoefentherapie—schrijfproblematiek, Basale rompstabiliteit en Chronische pijn.
Geeft lessen "Zit met pit" op de basisschool, Volley Gezond Fit en Cool moves 4 kids



Wineke van Anrooij (tel: 06-38797369)
Oefentherapeut Cesar en kinderoefentherapeut. Werkzaam in Nistelrode (dinsdagochtend en zaterdagochtend) en Ravenstein (woensdag en vrijdag)
Specialisaties: Kinderoefentherapie en Basale romp- en schouderstabiliteit.
Groepslessen Nistelrode en Ravenstein



Brigit van Aanholt (tel: 06-38795379)
Oefentherapeut Cesar.
Werkzaam in Schaijk (dinsdag) en Heesch (vrijdag en woensdagavond)
Specialisaties: Chronische pijn, Groepsles Schaijk



Nienke Daalman (tel: 06-19919779)
Oefentherapeut Cesar.
Werkzaam in Nistelrode (woe middag en avond) en Heesch (donderdagmiddag)
Specialisaties: Basale rompstabiliteit en Chronische pijn.
Groepsles nistelrode, Hydrotherapie.



Carolien Ranzijn, vaste waarneemster
Oefentherapeut Cesar.



Verwijzing en vergoedingen

Oefentherapie Cesar is direct toegankelijk, een verwijzing van huisarts of specialist is niet noodzakelijk. Bij aanmelding vindt er een screening plaats, waarin wordt bekeken of u op de juiste plek terecht bent gekomen. Indien nodig wordt u alsnog verwezen naar de huisarts.

Wanneer u wel bij de huisarts bent geweest is het verstandig om toch een verwijzing te vragen voor oefentherapie Cesar. Dit heeft te maken met de vergoeding. Een screening kost namelijk een extra behandeling.

Behandelingen worden vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Wanneer u een chronische machtiging heeft komen de eerst 20 behandelingen uit de aanvullende verzekering.

Behandelmogelijkheden

- ⇒ nek-/ schouder-/ hoofdpijnklachten,
- ⇒ rugklachten (onder andere scoliose, scheuermann), hernia, uitstralende zenuwpijn
- ⇒ bekkenklachten, heupklachten, knie-/ voetklachten,
- ⇒ CANS (voorheen RSI), SOLK (somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten)
- ⇒ Hyperventilatie, spanningsklachten
- ⇒ CVA, Parkinson, MS
- ⇒ Reumatische klachten, fibromyalgie
- ⇒ whiplash