

# Pijn & pijnbeleving

## RealHealth pijnmanagementprogramma kan hulp bieden



In december 2015 bracht ik een bezoek aan de Sint Maartenskliniek in Nijmegen om meer te weten te komen over het RealHealth pijnmanagement programma. Ik had een gesprek met Desirée Engelbart, de manager van het programma en met Marieke Soree, die als arbeidsfysiotherapeut betrokken is bij de dagelijkse gang van zaken. In beginsel is het programma bedoeld voor mensen met chronische rugpijn en (op dit moment) nog niet specifiek voor scoliosepatiënten.

DOOR ELISABETH VAN DER HEIJDEN

### De relatie tussen pijnklachten en dagelijks functioneren

RealHealth biedt een programma aan voor mensen met chronische rugpijn, waarbij het functioneren met de pijn centraal staat. Deelnemers leren onder andere om hun lichamelijke en psychische belastbaarheid op te bouwen, grenzen te stellen, medicatie af te bouwen en een mogelijke terugkeer naar het werk op te pakken. Ze leren ook nieuwe vaardigheden toe te passen in de dagelijkse praktijk.

RealHealth is niet gericht op pijnvermindering maar op de pijnbeleving van de patiënt als individu. Dit intensieve programma duurt twee weken. De focus ligt zowel op fysiek als op cognitief gebied en richt zich voornamelijk op het beïnvloeden van de negatieve gevolgen die de chronische rugpijn heeft op het dagelijkse leven. Respectievelijk één maand en één jaar na het volgen van het programma zijn er twee terugkomdagen gepland waarbij de deelnemers feedback geven over hoe zij functioneren.

### Voor wie is dit programma bedoeld?

Tijdens een consult met een orthopeed van de Sint Maartenskliniek wordt allereerst bepaald of de patiënt, medisch gezien, baat zou kunnen hebben bij het volgen van het RealHealth programma. Dan volgt een intakegesprek binnen

het programma zelf, waarbij de situatie van de chronische rugpijn met de patiënt zelf wordt besproken. Onderwerpen als: 'wat zijn de gevolgen in uw dagelijks leven' en 'hoe u gewend bent met de pijn om te gaan' komen aan de orde. Daarnaast wordt onderzocht of er andere belangrijke aspecten zijn die het functioneren beïnvloeden, zoals op het werk, in de thuissituatie, hoe mensen er psychisch mee omgaan, enzovoorts.

Tijdens een tweede gesprek wordt besproken wat de invloed van de rugpijn is op het functioneren binnen het gezin en bij het uitoefenen van hobby's, werk, sport, huishouden en sociale contacten. Bij dit tweede gesprek mag de partner of andere bekende aanwezig zijn. Het doel is om samen een inschatting te maken of het RealHealth pijnmanagementprogramma passend is en potentieel zou kunnen voldoen aan de hulpvraag. Het is belangrijk dat de deelnemer daar zelf goed over nadenkt.

### Wetenschappelijk onderzoek

Vanaf het begin zijn het programma en de resultaten ervan wetenschappelijk gevolgd. Uit deze wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat het merendeel van de deelnemers, direct na het volgen van de tweeweekse training, aangeeft

beter te functioneren en een betere kwaliteit van leven te ervaren. Onderzoek wijst uit dat deze verbeteringen op de lange termijn blijven bestaan. Ondanks dat het RealHealth pijnmanagementprogramma geen pijnvermindering op zich nastreeft, blijkt dat de pijnbeleving wel afneemt. Ook dit blijft op lange termijn behouden.

Verder blijkt uit deze onderzoeken dat twee jaar na het volgen van het intensieve pijnmanagement programma nog maar een kwart van de deelnemers de huisarts voor chronische rugklachten bezoekt en bijna niemand meer een medisch specialist raadpleegt. Bovendien geeft de helft van de deelnemers aan slechts incidenteel medicatie tegen de pijn te slikken. Ook zijn de meeste mensen (weer) aan het werk.

#### Pijn bij scoliose: wat kan de vereniging doen?

In de wetenschappelijke literatuur en volgens artsen zou het hebben van een scoliose op zich geen pijnklachten veroorzaken. Toch krijgen wij als vereniging regelmatig van onze leden vragen over pijn en hoe daarmee om te gaan. Onafhankelijk van leeftijd, het aantal graden afwijking en wel of niet geopereerd, hebben veel mensen met scoliose toch pijn. Het blijkt dat er onderling heel veel verschillen zijn. Zo kan iemand met een bocht van ruim 70 graden pijnloos door het leven gaan terwijl iemand met 25 graden afwijking juist heel veel klachten heeft.

Pijn en pijnbeleving zijn twee verschillende zaken die op individuele basis anders ervaren worden. Wij willen daarom onderzoeken of het RealHealth programma ook voor scoliosepatiënten zou kunnen werken en zijn daarover in gesprek met de St. Maartenskliniek.

In het komend najaar willen wij een informatieve bijeenkomst organiseren waarin medische professionals ons informeren over pijn en pijnbeleving. Een bijeenkomst organiseren kost veel inzet van onze vrijwilligers en daarnaast tijd en geld. Om die reden willen we graag weten of er onder onze leden voldoende belangstelling is.



Heeft u interesse in dit onderwerp en zou u willen deelnemen aan de bijeenkomst in het najaar, stuurt u dan s.v.p. vóór 31 maart 2016 een e-mail met uw naam, leeftijd en kort uw pijnklacht naar: [activiteiten@scoliose.nl](mailto:activiteiten@scoliose.nl). Vermeld in de onderwerp regel: Informatiebijeenkomst over pijn.

U kunt ook telefonisch contact opnemen met de Scoliose infolijn via nummer:

0900-SCOLIOSE / 0900-726 5467

Bij voldoende belangstelling zullen we deze informatiebijeenkomst organiseren. Houd dus de website [www.scoliose.nl](http://www.scoliose.nl) in de gaten met nieuws over dit onderwerp.

# Nieuwe ontwikkelingen in scoliosebehandeling- en onderzoek

DOOR MOSKA HASSANZAI EN ANNET WIJERS

**Dokter Agnita Stadhouders, wervelkolomchirurg in het VU medisch centrum (VUmc), was tot voor kort de enige vrouwelijke wervelkolomspecialist van Nederland. In dit interview vertelt zij over de ontwikkelingen op het gebied van scolioseoperaties en actuele onderzoeken met betrekking tot scoliose.**

Dokter Stadhouders werkt in het VUmc in een team van drie scoliosechirurgen samen met professor Van Royen en professor De Kleuver. VUmc opereert 65 scolioses op jaarbasis. Orthopedie,

en met name wervelkolomchirurgie, is een fysiek beroep. Fitheid is een belangrijk aspect om de operaties, die soms een hele dag in beslag nemen, uit te kunnen oefenen. Misschien is dit

een reden waarom het vooral mannen zijn die het beroep van wervelkolomchirurg kiezen. In deze wereld van mannelijke scoliosechirurgen is dokter Stadhouders een van de twee vrouwelijke wervelkolomchirurgen in Nederland. Wij vroegen haar hoe zij tot deze keuze is gekomen. Zij vertelt dat haar interessegebied altijd al lag bij bewegen en sport, daarbij vindt ze opereren interessant en dan kom je al gauw bij orthopedie terecht. Nadat ze een onderzoek deed naar wervelfracturen rolde zij in de wervelkolomchirurgie.