



Chronische rugpijn ... hoe nu verder?

DOOR LIESBETH VAN DER HEIJDEN

Wat is chronische pijn?

Pijn is een onmisbaar natuurlijk beschermingsmechanisme van het lichaam dat waarschuwt voor (mogelijk) gevaar. Dit is een nuttig mechanisme om blessures of schade aan het lichaam te voorkomen. We spreken dan over: *acute* pijn.

Als het echter over *chronische* pijn gaat, is het probleem ingewikkelder. De relatie tussen pijn en eventuele schade is niet altijd zo duidelijk. Bij chronische pijn gaat het niet (meer) om lichaamsweefsel dat moet herstellen. Er is iets anders aan de hand: een verstoorde balans in het pijnsysteem in de hersenen.

Chronische rugpijn kan grote gevolgen hebben voor het dagelijks leven. Als de pijn langer dan drie tot zes maanden aanwezig is spreken we van chronische pijn of tegenwoordig

ook wel aanhoudende pijn genoemd. Het is niet zo dat bij chronische pijn altijd een medische verklaring gevonden kan worden. Soms is de pijn (deels) medisch te verklaren wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een duidelijke aandoening zoals een scoliose of hernia. In veel gevallen biedt een operatieve ingreep een oplossing maar het is ook mogelijk dat de medisch behandelaar moet besluiten dat een operatie of andere interventie geen resultaat zal hebben. De pijn kan dan blijven bestaan en chronische pijn kan grote gevolgen hebben voor het dagelijks leven en beperkend zijn voor de levensvreugde.

De relatie tussen pijnklachten en dagelijks functioneren

Sinds 2006 biedt RealHealth, onderdeel van de afdeling orthopedie van de Sint Maartenskliniek, een programma aan voor mensen met chronische rugpijn, waarbij bewustwording

en het functioneren met de pijn centraal staan. De behandeling bij RealHealth richt zich op het verminderen van de negatieve gevolgen van de pijn.

Het intensieve deel van het programma duurt twee weken en vindt intern plaats in een hotel in de buurt van Nijmegen. De focus ligt zowel op fysiek- als op cognitief gebied en richt zich op bewustwording, het beïnvloeden van de perceptie van de pijn en uiteindelijk op het verminderen van de negatieve gevolgen die de chronische rugpijn heeft op het dagelijkse leven. Men leert de pijn te accepteren en er beter mee om te gaan.

Praktisch: deelnemers leren onder andere om hun lichamelijke en psychische belastbaarheid stapje voor stapje op te bouwen. Daarnaast worden zij zich ervan bewust gemaakt hun eigen grenzen te stellen en te bewaken, waardoor uiteindelijk meer vertrouwen in het eigen lichaam wordt opgebouwd. Ze leren ook nieuwe, praktische vaardigheden toe te passen in de dagelijkse praktijk. Kortom: ze nemen de regie voor hun eigen leven weer in handen ondanks de pijn waarmee ze te maken hebben.

Voor wie is dit programma bedoeld?

Tijdens een consult met een orthopeed van de St. Maartenskliniek wordt allereerst bepaald of de patiënt baat zou kunnen hebben bij het volgen van het RealHealthprogramma. Patiënten uit andere ziekenhuizen kunnen worden doorverwezen, maar worden eerst beoordeeld door een orthopeed van de St. Maartenskliniek.

Dan volgt een intakegesprek binnen het programma, 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 bent u gewend met de pijn om te gaan?” komen aan de orde. Daarnaast wordt onderzocht of er andere belangrijke aspecten zijn die het functioneren beïnvloeden, zoals in de werk- en thuissituatie. Welke beperkingen ervaart de patiënt in het dagelijks leven?

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 een andere bekende aanwezig zijn. Het doel is om samen een inschatting te maken of het RealHealthpijnmanagementprogramma passend is en potentieel zou kunnen voldoen aan de hulpvraag. Het is belangrijk dat de deelnemer daar zelf goed over nadenkt en zich bewust wordt van de hulpvraag. Het doel van dit programma is dus niet het ‘wegnemen’ van de pijn, maar om de pijn minder leidend te maken in het leven van de deelnemer.

Respectievelijk één maand en één jaar na het volgen van het programma zijn er twee terugkomdagen gepland waarin er aandacht is voor het toepassen van de nieuw geleerde vaardigheden in het dagelijks leven.

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 behandeling, aan geeft beter te functioneren en een betere kwaliteit van leven te ervaren. Onderzoek wijst ook uit dat deze verbeteringen op de lange termijn blijven bestaan, tot wel minimaal 5 jaar na behandeling. Ondanks dat het RealHealthpijnmanagementprogramma geen pijnvermindering op zich nastreeft, blijkt dat de pijnbeleving wel afneemt. Uit onderzoek blijkt dat dit zelfs op langere termijn behouden blijft. Ook zijn de meeste mensen (weer) aan het werk.

Verder blijkt ook uit deze onderzoeken dat vijf jaar na het volgen van het intensieve pijnmanagementprogramma nog maar een kwart van de deelnemers de huisarts of medisch specialist raadpleegt voor chronische rugklachten. Bovendien is er sprake van een grote afname van gebruik van pijnmedicatie.

Onlangs is verdiepend onderzoek gedaan naar de resultaten van het RealHealthprogramma voor een specifieke doelgroep, patiënten met een zgn. Adult Spinal Deformity (ASD) en chronische lage rugpijn. Het blijkt dat de positieve resultaten, zoals hierboven benoemt, ook behaald worden in deze patiëntgroep. Patiënten met een ASD en chronische lage rugpijn laten na behandeling ook verbeteringen zien wat betreft functioneren, pijn en kwaliteit van leven. Deze resultaten blijven tevens op de langere termijn behouden. Dit is bijzonder, aangezien er niet eerder relevante resultaten zijn aangetoond bij een niet-operatieve behandeling voor patiënten met een ASD.

Voor meer informatie:

<https://realhealth.nl>

<https://realhealth.nl/wat-is-realhealth>

<https://realhealth.nl/resultaten-ervaringen/>



Ervaringsverhaal RealHealthprogramma

DOOR LIESBETH VAN DER HEIJDEN

Je zult toch 69 jaar zijn, een actief leven leiden met, naast een studie, allerlei vrijwilligerswerk, en dan krijg je onverwacht te horen dat je een scoliose hebt. Dat overkwam Ineke Keizers.

Diagnose degeneratieve scoliose

Een aantal jaren tevoren kreeg zij te maken met steeds toenemende heup- en rugklachten. In de St. Maartenskliniek stelde de orthopeed een zgn. degeneratieve scoliose vast. Dit is een

scoliose die ontstaat als gevolg van veroudering en slijtage.

Deze diagnose kwam voor Ineke als een donderslag bij heldere hemel; het was nog nooit in haar opgekomen dat ze wel eens een scoliose zou kunnen

hebben. Tegelijkertijd kreeg zij de mededeling dat er geen mogelijkheid was voor een operatie of andere behandeling. De klassieke boodschap was: “u moet hiermee leren leven”.

Hoor ik thuis in het programma?

Wel stelde de orthopeed het pijnmanagementprogramma via RealHealth voor en Ineke pakte die mogelijkheid met beide handen aan. Op dat moment had ze al een kruk nodig bij het lopen, maar ze zag zichzelf niet echt als “patiënt” en vroeg zich de eerste dagen af of zij eigenlijk wel in het programma thuishoorde.

In haar beleving vielen haar eigen klachten eigenlijk wel mee, zeker in vergelijking tot de pijnklachten en beperkingen waar anderen in haar groep mee te maken hadden. Dat bleek toch een beetje anders te liggen en het werden uiteindelijk twee heel leerrijke weken.

Het programma RealHealth

Wat houdt het programma praktisch gezien in? Als deelnemer verblijf je twee keer 5 dagen in een hotel en maak je deel uit van een groep mensen die allemaal pijnklachten hebben als gevolg van een rugaandoening.





De dag is zeer gestructureerd van opzet met veel variatie. Start om 09.00 uur met opwarmingsoefeningen. Die worden per dag langer en intensiever zodat je je eigen fysieke grenzen leert kennen. Je leert om die grens waar mogelijk op te rekken, maar ook hoe je er niet overheen moet gaan.

De psycholoog legt het proces van pijn in de hersenen uit en de orthooped bespreekt de functies van de rug.

Onder begeleiding van een psycholoog en een fysiotherapeut ga je de activiteiten doen, waar je normaal gesproken veel pijn bij ondervindt, bijv. koken, stofzuigen, strijken, tuinieren, wandelen. Je leert om, naast pijn, andere lichaamssignalen te herkennen en op tijd te stoppen, rust te nemen en daarna de activiteit weer op te pakken. Ook krijg je advies over hoe je je energie beter kunt verdelen. De behandeling

bij RealHealth vraagt dat je zelf een vertaling maakt van wat je hebt geleerd naar het dagelijks leven.

Tijdens de lunch en het diner ontmoeten de deelnemers elkaar en worden ervaringen uitgewisseld. Er ontstaat tijdens deze weken een bijzondere groepsdynamiek. Je wordt niet benaderd als patiënt maar je wordt in je eigen kracht gezet en je krijgt meer vertrouwen in je eigen lichaam. Zoals Ineke het zei: "Je hebt de pijn, je bent niet meer de pijn".

Na vijf jaar

In Inekes groep waren relatief veel mensen in de leeftijd tussen de 40-60 jaar. Velen van hen zaten midden in het arbeidsproces terwijl ze met chronische pijnklachten en vaak ook een drukke thuissituatie te maken hadden. Door middel van rollenspellen leerden zij gesprekken voeren over hun situatie

met bijv. de arbeidsarts en de werkgever.

Aan het eind van de twee weken vroegen men hoe Ineke van plan was om wat ze geleerd had thuis toe te gaan passen. Ze had voor zichzelf een schema gemaakt: twee keer per week zwemmen, veel wandelen, ieder dag oefeningen. Tijdens het gesprek bleek dat ze veel te streng voor zichzelf was en van zichzelf veel te veel "moest". Een eyeopener voor haar!

Het advies was: blij zeker fysiek actief, maar doe vooral waar je plezier in hebt en bedenk wat bij jou én de situatie van die dag past. Dit inzicht heeft haar veel gebracht. Inmiddels zijn we vijf jaar verder en is Ineke 74 jaar. Ze loopt zonder kruk en is actief. De pijnklachten blijven maar ze kan er wel beter mee omgaan. Ze is heel blij met haar beslissing van destijds om deel te nemen aan het RealHealthprogramma.