

Inzicht krijgen in het pijnbrein

„Vijftien jaar lang heb ik niet geweten waarom mijn rug zo'n pijn kon doen”, vertelt Eugenie de Ruiter. Tot ze bij revalidatiearts Marieke van Beugen in Heliomare in Wijk aan Zee kwam. „Die pijn voel je in je rug”, zegt die. „Maar het is een verkeerd signaal vanuit je hersenen.”

De Haarlemse Van Beugen is gespecialiseerd in pijnrevalidatie. De arts, tevens medisch manager bij het revalidatiecentrum, zit als het ware aan het einde van de lijn. Als alle onderzoeken en behandelingen ten spijt, geen fysieke oorzaak voor de pijn is gevonden.

Het frustrerende is: die pijn die je voelt, in je rug, schouders of knieën, die is voor jou heel reëel. Disfunctionerend.

Pijn wil namelijk niet automatisch zeggen dat er schade is, of omgekeerd, schade wil niet automatisch zeggen dat er pijn is. Zo is er een bekend onderzoek waarbij honderd willekeurige mensen zonder pijn onder een scan gelegd werden. Bij de helft van deze mensen waren er afwijkingen te zien die duiden op schade maar verrassend genoeg hadden deze mensen geen pijn. Van Beugen: „Inmiddels weten we dat de oorzaak van de aanhoudende pijn die mensen ervaren terug te brengen is naar een niet goed functionerend zenuwstelsel.”

Andersom

En andersom komt dus ook voor. Van Beugen: „Mensen die van artsen in ziekenhuizen te horen krijgen: 'We kunnen niks meer doen'.”

Je kunt nog pijn voelen op een

plek waar in het verleden wel degelijk serieuze schade zat en waar de hersenen uiteindelijk nog steeds pijnsignalen naar toe sturen. Als een beschermingsmechanisme. Je brein slaat alarm, legt ervaringsdeskundige en coach De Ruiter uit: „Zo was er een patiënt die ooit gevallen was op een tegelvloer. Iedere keer als het brein een tegelvloer signaleerde, ging het pijn maken. Niet omdat er schade was, maar om te waarschuwen. Want die vloer is glad. Het brein denkt 'hier kun je vallen'. Pijn werkt dan beschermend.”

Preventief zelfs. „Dit proces gaat onbewust, maar dat kun je wel weer bewust veranderen.”

Computer

Als je lichaam een computer is, probeert Van Beugen te illustreren, vormen de botten, de spieren en de zenuwen de hardware. Zij kijkt naar de software. „Dat wat je hersenen aanstuurt. Als je centraal zenuwstelsel niet meer naar behoren functioneert. Dat is overigens geen psychologisch, maar biologisch proces. Je brein heeft een geheugenfunctie. Die weet nog waar en waarom het ooit pijn deed.”

„Er zijn zoveel patiënten die van de ene arts naar de andere arts hoppen, maar nog steeds klachten houden. Patiënten die al zijn vastgelopen. Veel meer mensen zouden dit moeten weten. Wat ik heel graag zou willen, is dat een huisarts uiteindelijk kan inschatten: is dit een probleem van een niet goed functionerend zenuwstelsel of is dit een somatisch probleem? Daarmee kun je een deel van de zorg ook weer ontlasten. Ik vind het erg dat patiënten zo lang moeten

wachten voor ze bij ons komen, of kunnen komen.”

Van Beugen onderzoekt en en behandelt. Ze werkt met een team medebehandelaars: fysiotherapeuten, ergotherapeuten en psychotherapeuten, maatschappelijk werkers, bewegingsagogen en arbeidsdeskundigen kunnen allemaal (ook) aan bod komen. Er zijn individuele en groepsbehandelingen. Een traject duurt maximaal vijftien weken. „We doen iets heel anders dan de pijnpoli. Wij doen pijnrevalidatie. We leren het brein af verkeerde signalen te sturen. We maken nieuwe 'neuropaden' aan.”

Injecties

„Ik heb ook bij de pijnpoli gelopen. Ik heb ook die injecties gehad om die pijn tijdelijk te blokkeren”, zegt de Santpoortse De Ruiter. „Na een auto-ongeluk bleef ik pijnklachten aan mijn rechterzijde houden. Ik kon niet langer dan een kwartier autorijden, dan werd de pijn ondraaglijk. Als ik omhoog keek, kreeg ik meteen hoofdpijn. Mijn rechterarm voelde stijf en pijnlijk. Pijn is zo ontwrichtend. Het is wat je aan de buitenkant niet ziet. Pijn is een monster dat je met je meezeult. Je staat op en je dag staat in teken van de pijn.”

„Bij mijn intake in Heliomare werd meteen gezegd: Wij kunnen je helpen. Ik viel zowat van mijn stoel. Ze zeiden: 'We gaan alleen niet met je rug aan de slag. We gaan met je hersenen aan de slag. We gaan jou jouw pijn afleren'. Het is deels pijneducatie, deels kijken naar je gedrag en naar je gedachten. Heliomare gaat je weer leren dat bepaalde bewegingen veilig zijn en dat er door je brein daarom

geen pijn meer gemaakt hoeft te worden. Daar hebben de behandelaren veel goede oefeningen voor.”

Ter illustratie: De Ruiter moest natuurlijk prompt weer leren dat omhoog kijken oké is. Daarmee werd haar brein eerst gefopt. Ze moest op haar hurken, op handen en voeten zitten, en op dat moment omhoog kijken. Er kwam geen pijn. De 'context' was anders: voor het brein was er geen gevaar. Vandaar ging het naar de spiegel. Ervoor staand, en omhoog kijken. En herhalen. „Wat je leert is: Dat wat ik nu ga doen, is oké. Het was echt niet meteen zo dat het geen pijn meer deed. Helemaal pijnvrij ben ik niet. Ik heb een beetje klachten. Het is prima zo. En ik snap veel beter hoe pijn werkt.”

Van Beugen: „Het is echt hard werken. Je brein is ontregeld.” En daar zijn je hersenen dan ook heel halsstarrig in, aldus Van Beugen.

Moeilijk

„Het is een moeilijke boodschap. Al gaat het beter, met de inzichten die er nu zijn”, zegt De Ruiter. „Ik kreeg in 1995 na dat auto-ongeluk te horen: leer leven met je klachten. Heel veel kennis die er nu is, was er toen nog niet.”

Van Beugen: „Iemand heeft ons werk wel eens recreatierevalidatie genoemd. Daarmee doe je ons vak zo te kort. Helaas zijn er veel mensen met aanhoudende pijnklachten, zo'n 1 op de 5. We helpen 300 tot 400 patiënten per jaar. Zij kunnen weer meedoen en op een andere manier in het leven staan. Dat is zowel voor henzelf, als maatschappelijk gezien van grote waarde.”

Robbert Minkhorst

Wij helpen
300 tot 400
patiënten
per jaar. Die
kunnen weer
meedoen



Marieke van Beugen en Eugenie de Ruiter: „Je brein heeft een geheugenfunctie. Die weet nog waar en waarom het ooit pijn deed”.

FOTO HELEEN VINK