

## Over het boek

Er is veel onderzoek gedaan naar wat er onder een pijnklacht schuilgaat. Er gebeurt bij aanhoudende pijn namelijk iets bijzonders in je hersenen: als pijn niet stopt dan past je centrale zenuw stelsel zich aan en wordt gevoeliger voor prikkels. Als de pijn maar lang genoeg duurt dan kan je zenuwstelsel zelfs zo overgevoelig worden dat de klachten niet meer horen bij wat er eigenlijk speelt.



In Verklein je pijn leer je dat bij pijn die langer dan een half jaar aanhoudt het er vaak niet meer om gaat welk letsel je hebt en wát je mankeert, maar hoe je de door pijn ontstane overgevoeligheid van je zenuwstelsel kunt stoppen.

Verklein je pijn leert je het mechanisme achter aanhoudende pijn te doorgronden. Wanneer je inzicht hebt in de factoren die ervoor zorgen dat je pijn niet overgaat, en je hersenen die factoren niet langer als bedreigend ervaren, zullen je overgevoelig geworden beschermmechanismen ophouden je te waarschuwen. Hierdoor kun je effectieve stappen in pijnvermindering zetten en opnieuw de regie over je leven nemen.

In Verklein je pijn wordt uitgebreid ingegaan op pijneducatie en worden patiënten aan het woord gelaten. Verklein je pijn bevat naast theorie, meer dan 50 ervaringsverhalen, 13 uitgebreide interviews met pijnpatiënten en veel praktische opdrachten om beter grip op je pijn te krijgen.

Verklein je pijn helpt mensen met aanhoudende pijnklachten inzicht te krijgen en regie te pakken. Bovendien geeft het behandelaars handvaten om ingewikkelde materie op een begrijpelijke wijze te verwoorden.