

# 2

## Leer meer over jouw pijn

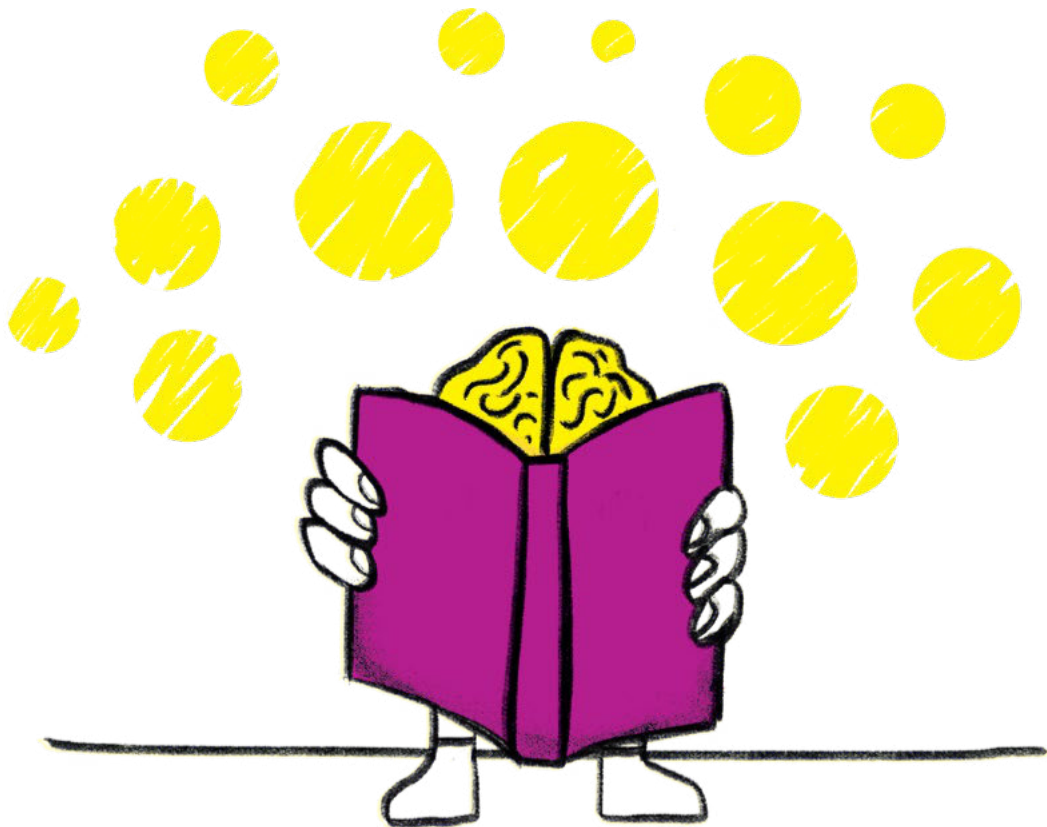


**Pijfakten 2/9**  
Leer meer over  
jouw pijn

**Nederlands  
vertaling**  
Tineke Ruiter

**Correcties**  
Bart van Buchem

Als jouw situatie je hulpeloos en hopeloos laat voelen, is het misschien tijd om een nieuwe aanpak te kiezen, om jouw pijn te overwinnen.



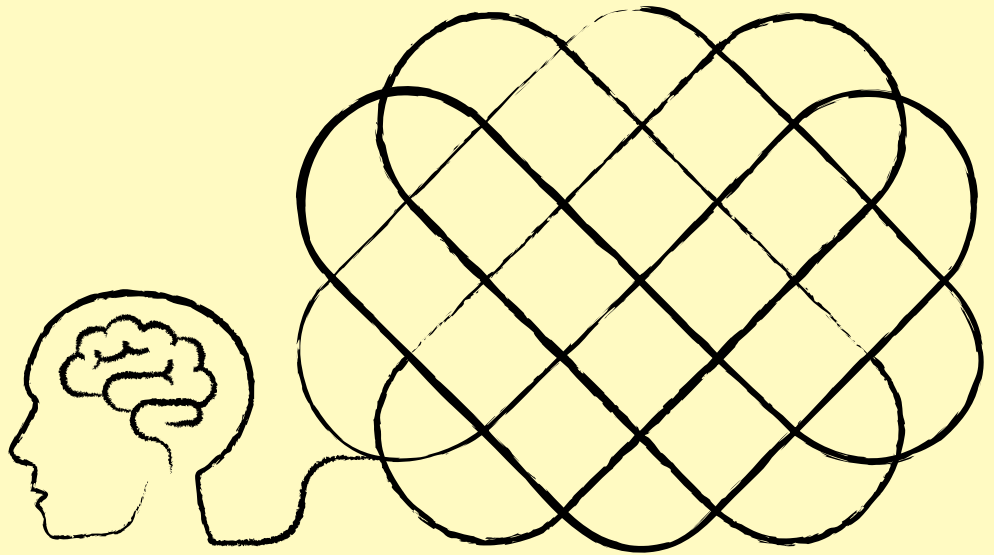
**De eerste stap is beginnen met meer te leren over jouw pijn.**

Het begrijpen van jouw aanhoudende pijn is erg belangrijk. Zonder dat, kan het beste pijnmanagement-advies voelen als een beledigende afwijzing, vooral als je verteld is juist meer te bewegen.

In voorgaande jaren, heeft pijnmanagement zich gefocust op het zoeken naar de oorzaken en daarop reageren met behandelingen. Dit kon maanden, jaren of zelfs decennia van onderzoeken betekenen en teleurstellende resultaten geven.

Vandaag de dag, hebben we een beter begrip van pijnmechanismes en behandeling. We weten dat het begrijpen van jouw pijn essentieel is om je pijn ervaring te veranderen.

**Dankzij pijn  
wetenschap  
weten we nu dat:**



---

● Aanhoudende pijn wordt in het algemeen veroorzaakt door een over-beschermend pijnsysteem

---

● Je hebt meer kans van slagen met een arts, verpleegkundige, fysiotherapeut of professional die werkt als jouw 'pijn-coach' en je helpt een plan te volgen

**Ieders pijn is uniek.  
Leren over jouw  
eigen pijn, kan  
helpen het te laten  
verdwijnen**

---

● Leren over je pijn helpt je op de weg naar herstel

---

● Wanneer je je pijn begrijpt is het makkelijker je activiteiten- en oefenniveau te verhogen en om de voordelen te zien van enkele sessies met een psycholoog

---

● Dit kan leiden tot geleidelijke afname in pijn en beperking – en kan je zelfs helpen, in de loop van de tijd, volledig te herstellen

---

● Dit gebeurt wanneer je jouw pijnsysteem leert minder over-beschermend te zijn

Dit informatieblad bevat geen specifiek medisch advies. Maar we hopen echt, dat als je het eenmaal gelezen hebt, je meer begrijpt over jouw pijn en de nieuwste manieren om het te managen.

Facebook @painrevolutionride  
Instagram @painrevolution