

7

Jouw overbezorgde pijnsysteem

Pijnfeiten 7/9
Jouw overbezorgde pijnsysteem

Nederlandse vertaling
Tineke Ruiter

Correcties
Bart van Buchem

Het doel van pijn is om ons te beschermen. Maar soms kan het te beschermend worden. Dit komt doordat het pijnsysteem, net als alle andere biologische systemen in ons lichaam, leert en zich aanpast. Als je lange tijd met pijn hebt geleefd, wordt je pijnsysteem efficiënter en meer beschermend voor dat specifieke lichaamsgebied. Met andere woorden, het pijnsysteem kan soms te actief reageren op prikkels, waardoor de pijn aanhoudt en intenser wordt dan nodig is.



Als gevaar-berichten vanuit de gevaardetectoren gestuurd worden in de weefsels, gaan ze naar het ruggenmerg.

Als dit steeds weer gebeurt, leert het ruggenmerg beter te reageren en versterkt het de berichten voordat ze naar de hersenen worden gestuurd. Hierdoor wordt het lichaam gevoeliger en overbeschermend voor veranderingen in de omgeving van het weefsel. Dit geldt vooral voor mechanische prikkels, zoals beweging, rek en druk, en minder voor warmte, koude en chemische prikkels. Met andere woorden, het ruggenmerg raakt gewend aan de pijn en reageert sterker op signalen, waardoor het lichaam overgevoelig wordt voor bepaalde bewegingen en druk op het weefsel, terwijl het minder gevoelig is voor warmte, koude en chemische prikkels.

Wanneer de versterkte signalen de hersenen bereiken, is de kans groter dat de hersenen pijn ervaren. En na verloop van tijd leren de hersenen ook beter en efficiënter te worden in het produceren en versterken van pijn. Met andere woorden, naarmate de tijd verstrijkt, worden de hersenen gevoeliger en reageren ze sneller en sterker op de pijnsignalen die ze ontvangen.

Wanneer de hersenen veranderen om meer beschermend te worden, heeft dit een grote impact. De hersenen reageren namelijk niet alleen op gevaarberichten vanuit het ruggenmerg, maar kunnen ook reageren op elk signaal van gevaar, waar dan ook. Dit omvat zelfs signalen die voortkomen uit opgeslagen herinneringen en eerdere ervaringen. Met andere woorden, de hersenen kunnen pijnervaringen creëren op basis van verschillende prikkels, inclusief psychologische en emotionele factoren, die ons doen denken aan eerdere gevaarlijke situaties.

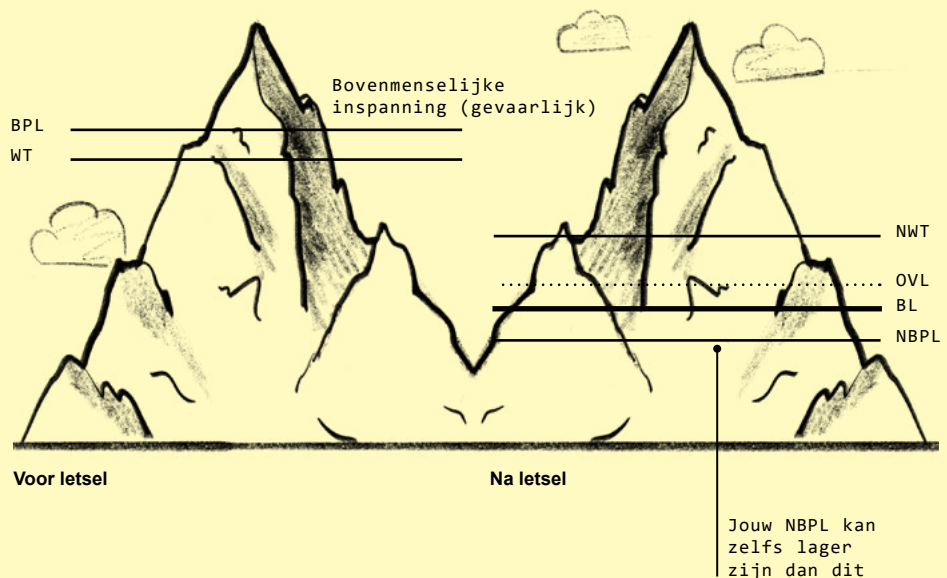
Het pijnsysteem fungeert als een beschermende buffer die groot genoeg is om gebeurtenissen te stoppen die tot weefselschade zouden kunnen leiden, maar klein genoeg om te voorkomen dat er onnodige pijn ontstaat. In een normaal functionerend systeem werkt deze buffer bijna altijd perfect - we ervaren pijn wanneer dat nodig is, maar krijgen niet vaak daadwerkelijk letsel. De enige situaties waarin de buffer niet goed werkt, zijn wanneer een gebeurtenis te snel plaatsvindt (zoals een auto-ongeluk) of te langzaam, waardoor het lichaam niet effectief kan reageren.

Dankzij pijnwetenschap, weten we nu dat:

Twin Peaks model

Verklaring

WT (Initiële) oude weefseltoerantie lijn
BPL (Initiële) Beschermd door pijn lijn
NBPL Nieuwe beschermd door pijn lijn
NWT Nieuwe weefseltoerantie lijn
OVL Opvlammings lijn
BL Basislijn



Adapted from *Explain Pain Second Edition*
Butler & Moseley (2013)

- Als het pijnsysteem overbeschermd wordt, kunnen er verschillende tekenen zijn. Bijvoorbeeld, je kunt overgevoelig worden voor mechanische prikkels, zoals bewegingen, rekken of druk, terwijl je minder gevoelig bent voor warme of koude prikkels. Een ander teken kan zijn dat de pijn zich verplaatst van de ene kant van het lichaam naar de andere kant, zonder een duidelijke reden.
- Zodra het pijnsysteem overbeschermd wordt, kan alles het in gang zetten, zelfs de context waarin we ons bevinden
- Bewegen of oefeningen kunnen soms pijn veroorzaken, maar het moet geen ondragelijke pijn zijn. Het doel is namelijk om het pijnsysteem te resetten en te laten wennen aan activiteit

- Zelfs zeer lichte beschadigingen kunnen resulteren in aanhoudende pijn als het pijnsysteem genoeg redenen heeft om gevoeliger te worden
- De grootte van de buffer, ofwel de gevoeligheid van het pijnsysteem, kan verminderd worden door geleidelijk de belasting op het systeem te verhogen. Elke stap moet groot genoeg zijn om een kleine aanpassing te weeg te brengen, maar niet genoeg om een heftige pijnreactie te veroorzaken

Het kost tijd om je pijnsysteem-buffer te resetten, maar blijf volhouden. Het goede nieuws is dat je lichaam elke kleine stap vooruit zal onthouden en langzaam maar zeker vooruitgang zal boeken. Het is belangrijk om geduldig te zijn en niet te snel op te geven. Elke overwinning, hoe klein ook, draagt bij aan het herstelproces.

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