



De behandeling zal uit de volgende onderdelen bestaan:

1. Pijnanalyse

De beginfase van de behandeling bestaat uit de analyse. De oefentherapeut brengt samen met u de pijnklachten in kaart en onderzoekt de gedachten die u heeft over de klacht en over de gevolgde behandelingen tot nu toe. Tevens inventariseert de oefentherapeut de gevolgen van de klacht voor de dagelijkse activiteiten, gedachten, gevoelens en relaties met anderen.

2. Leren omgaan met de pijn

Om goed met de pijn en de gevolgen om te kunnen gaan, is het belangrijk om te weten hoe pijn precies werkt. Hoe ontstaat pijn en welke factoren hebben invloed op pijn? Daarbij wordt gekeken naar uw eigen situatie. U krijgt informatie over pijn en u leert manieren waarop u zelf invloed kunt hebben op de pijn. Denk hierbij aan afleiding zoeken, gedachten over pijn veranderen, ondersteuning vragen en ontspannen.

3. Evenwicht belasting-belastbaarheid

Bij chronische pijn is een gezond evenwicht tussen belasting (dat wat u op een dag doet) en belastbaarheid (dat wat u op een dag aankunt) extra belangrijk. Vaak zien we patronen van overbelasting of onderbelasting. In de behandeling krijgt u handvatten aangereikt voor een gezonde balans. Zoals afwisseling tussen rust en activiteit, bewust kiezen tussen energiegevers en energienemers. Vanuit een goede balans bouwt u uw conditie of de voor u belangrijke activiteiten verder op.

4. Lichaamsbewustwording/ontspanning

Chronische pijn beïnvloedt het dagelijkse bewegen, kost energie en er is vaak sprake van een hogere spierspanning. Leren ontspannen en u bewust worden van lichaamssignalen die iets zeggen over spanning of ontspanning, helpen u bij het leren voelen van grenzen, (bewuste) keuzes maken en beter tegen de pijn kunnen. U wordt zich bewust van de manier waarop u uw lichaam gebruikt en hoe u dit kunt veranderen om beter te functioneren.

Behandeling

In de behandeling bekijkt de oefentherapeut samen met u de chronische pijn en wat zijn de gevolgen daarvan, wat betekent dit voor u en op welke manier zou u hiermee anders kunnen omgaan. Het uiteindelijke doel is dat u zelf invloed leert uitoefenen op de pijn, een betere kwaliteit van leven ervaart en beter kunt gaan functioneren.

Bij veel mensen blijkt dat door anders op de pijn te reageren pijn vermindering tot stand komt.

Aangezien ieder mens chronische pijn met alle gevolgen anders beleeft, geven de oefentherapeuten behandeling op maat, de behandelduur wisselt per persoon. De behandeling leert u vaardigheden aan die u helpen bij het omgaan met chronische pijn. Tijdens de behandeling is uw oefentherapeut uw coach: Samen in beweging naar beter.