

Mini training Grip op pijn

www.ericavanleeuwen.nl



Inhoud

2
Inhoudsopgave

3
Welkom

4
Intentie en doel

5
Grip op pijn
De theorie

10
De pijncirkel
Ken je triggers

11
De vragenlijst
Hoe waarschijnlijk is een niet fysieke oorzaak van chronische pijn

14
Stop je interne dialoog
Vergroot je blikveld en stap uit de pijngedachtencirkel

15
Slijtage
Een normale afwijking

16
Audio verklein je pijn

17
Hoop en wens voor jou



Hey hallo!

Welkom bij de minitraining Grip op pijn!

De titel van deze mini- training suggereert dat je grip kunt krijgen op pijn. En als ik daar niet van overtuigd was en het niet zelf zou hebben ondervonden, dan zou ik dat niet zo opschrijven. Dus het is ook precies waar het over gaat. Grip op pijn krijgen, wellicht al na het lezen van deze training, de oefening of de meditatie. Inzicht en kennis zijn essentiële onderdelen om jezelf te ondersteunen in een pijnproces. En je brein is tot ongelooflijk krachtige dingen in staat.

Alleen is nu nog de algemene opinie dat we geen grip op pijn hebben. Zo hebben we geleerd dat pijn komt door "schade" aan je lichaam. Ergens in het lichaam is er iets "stuk" en dan krijg je pijn. Dat is de boodschap van pijn zoals we die nu kennen. En die je van artsen ook te horen krijgt. En daarom zoeken we ook in het lichaam naar een reden waarom er pijn is. En dan, als er geen schade is, of iets echt stuk is? Wat is dan de reden? Daar is dan lastig een antwoord voor te vinden....je moet er mee leren leven is het antwoord.

Gelukkig is de kennis uitgebreid, verdiept. Helaas is de nieuwe kennis nog niet zo wijd verbreid, zelfs niet bij artsen. Vandaar deze minitraining, om die kennis over pijn verder te verspreiden. Zeker voor mensen die er dagelijks mee te dealen hebben.



Intentie & doel

Mijn doel is niet jou te overtuigen dat de gedachte over pijn anders zit dan wat de dokter je nu verteld, en dat ik gelijk heb en dat de oude gedachte in de prullenbak kan.

Ik wil je alleen op de hoogte brengen van nieuwe inzichten en het is aan jou wat jij daar mee wilt doen.

Je hoeft mij niet te geloven, ga ook vooral zelf op onderzoek uit en zie wat je kunt vinden over chronische pijn en de body en mind verbinding. En als je wilt, en misschien wel omdat je nu niet of nauwelijks geholpen kunt worden op de traditionele manier, kun je eens kijken of er iets inzit wat voor jou zou kunnen werken.

Het makkelijkste is om dit met een nieuwsgierige en open mind te benaderen en te bedenken..... stel nou dat.....het kan, dat het klopt, dat er een mogelijkheid inzit, dat.....

Enfin, lees het, denk er over na, lees nog meer over het onderwerp en kijk of je er iets uit kunt halen.

Zelf heb ik inmiddels geen dagelijkse pijn meer, ik leef zonder de symptomen van fibromyalgie dus voor mij is het duidelijk dat dit klopt.

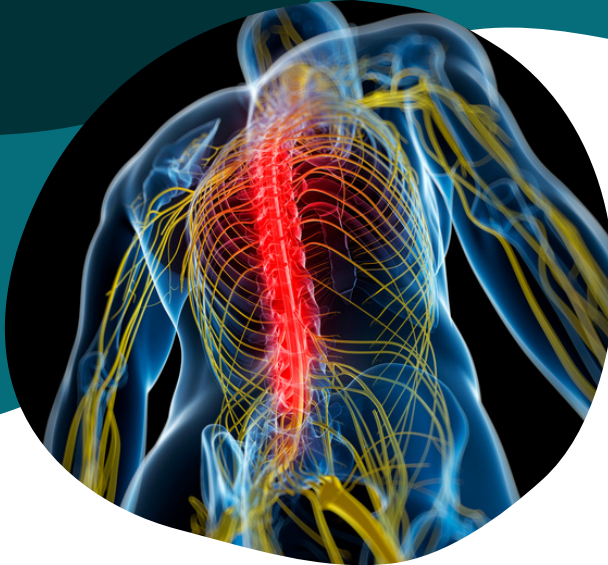
En als er nog iemand door deze kennis het lukt ook de pijn te verkleinen of zelfs te overwinnen dan is voor mij de reden om deze mini training te schrijven en te verspreiden gelukt. Ik hoop dat het jou kan helpen....en hoe meer mensen hoe beter.

Heel veel succes, lees het en herlees het, doe de oefening en luister de audio een paar keer en... ga op onderzoek uit.

Want stel nou dat.....

Grip op pijn

de theorie



Het lijkt alsof wij geen grip hebben op pijn, dat het ons overkomt afhankelijk van wat er met ons lichaam aan de hand is. Hoe erger de pijn, hoe erger de schade aan het lichaam moet zijn.

Toch blijkt uit nieuwe inzichten dat het wel degelijk mogelijk is om pijn te beïnvloeden. Zonder medicatie.

En als jij chronische pijn hebt, zul je vast wel eens gemerkt hebben dat je pijn minder is als je ontspannen of afgeleid bent, doordat je iets leuks aan het doen bent.

Maar als pijn alleen door een kapot lichaam komt, dan zou dat toch altijd even erg zijn?

Dus om het duidelijk te maken hoe het nu echt zit, beginnen we even bij het begin.

Wat is pijn precies?

Wat pijn nou eigenlijk is en waar is het voor bedoeld is geeft meer inzicht in waarom we pijn voelen. Niets in ons lichaam en geest is er zomaar zonder enige aanleiding (ook als dat ongelooflijk lijkt). Om daar inzicht in te krijgen is het handig om de laatste ontwikkelingen op het gebied van pijn erbij te nemen.

De pijnmodellen

Wij zijn allemaal opgegroeid met het idee dat als je pijn hebt er iets met je lichaam aan de hand is. Je valt en schaaft je knie en dat geeft pijn, of je houdt je hand tegen een hete pan en het doet zeer of je ziet het en je haalt vliegensvlug je hand weg. Je voelt de pijn van de hitte. Dat is hoe wij gewend zijn geraakt aan het voelen van pijn. Het gevolg van schade, niet goed functionerend lichaam.

Oftewel, het bio-medische model, je lichaam is ergens stuk, beschadigd en daardoor krijg je pijn.

Dus is het dan ook logisch dat als je pijn hebt, er in je lichaam naar een verklaring wordt gezocht.

Maar als je pijn hebt en er kunnen geen fysieke verklaringen gevonden worden, dan ga je er dus niet zo snel van uit dat er een andere oorzaak zou kunnen zijn dan dat er iets mis is met je lichaam.

Je denkt dan al gauw dat de artsen/therapeuten niet goed genoeg gezocht hebben. En volgt er vaak een eindeloze zoektocht en twijfel over testuitslagen en wantrouwen of er wel goed gezocht is.

Maar met het huidige model over pijn is dat wel te verklaren. Pijn kun je namelijk ook hebben zonder fysieke oorzaak.

Pijn is namelijk niets meer en niets minder dan een waarschuwingssignaal.

Als er in het lichaam iets gebeurt dan gaan boodschappersignalen via je ruggenmerg verder naar je hersenen. Op deze route van weefsel, ruggenmerg/zenuwstelsel, hersenen kunnen door andere stoffen (hormonen, neurotransmitters enz.) invloed worden uitgeoefend over hoe de aanvankelijk gestuurde boodschapper-signalen het ruggenmerg en de hersenen bereiken.

Grip op pijn

de theorie



En uiteindelijk wordt in je hersenen de definitieve beslissing gemaakt over wat er gedaan gaat worden met de signalen.

Kortom, er kan nog van alles gebeuren voordat je al of niet pijn voelt.

Foutje, bedankt...!?!

Dat je hersenen het niet altijd bij het rechte eind hebben, blijkt ook wel bij mensen met fantoompijn. Die hebben bijvoorbeeld pijnen in een afgezet been.

Dan kan er niet eens een lichamelijke oorzaak zijn, dus ergens gaat er iets mis in de verwerking van de signalen.

Nieuwe kennis, nieuwe mogelijkheden.

Hoewel de kennis niet heel erg nieuw is, is deze aanname die al in de 60-er jaren gedaan is, steeds meer bewezen door voortschrijdende technologie. Het belangrijkste inzicht is in mijn visie dat er dus invloed vanuit jezelf mogelijk is.

Doordat je de stoffen die onderweg invloed uitoefenen op de hoeveelheid pijn zelf kunt beïnvloeden en doordat je ook je brein kunt beïnvloeden, zijn er nieuwe mogelijkheden met vergaande gevolgen.

Niet zomaar eventjes in een middagje te fixen, maar wel te leren en mee aan de slag te gaan.

Waar het op neerkomt is Je hersenen te overtuigen dat je wel degelijk veilig bent, dat er geen gevaar is en er dus geen bescherming (meer) nodig is.

Het maar door rinkelende brandalarm mag uitgezet worden. Daarvoor is het nodig dat je een algeheel gevoel van veiligheid ervaart.

Wat is chronische pijn?

Chronische pijn kan een acute pijn zijn geweest. Je brak je been, je verstukte je enkel, je bent gevallen en had een hersenschudding. Gelukkig is je lichaam gebouwd om alle schade in je lijf zo snel mogelijk te herstellen.

Ondertussen is er pijn die je beschermt tegen meer schade. Dit gebeurt doordat je je been of enkel ontlast of rust neemt bij een hersenschudding. De pijn neemt dan langzaam af terwijl je lichaam herstelt. En vaak merk je dat als je niet voldoende rust neemt of voorzichtig doet, de pijn langer blijft. Maar als je wel jezelf in acht neemt, verdwijnt de pijn al voordat de schade is hersteld.

Dus wanneer je na 3-6 maanden nog last hebt van die aanvankelijke fysieke schade is er iets anders aan de hand. Je lichaam is waarschijnlijk zo ver mogelijk hersteld en de pijn zou weg moeten zijn gegaan, want er is niets meer om je voor te beschermen. Althans zo zou je denken.

Totdat je het nieuwe pijnmodel erbij neemt, het Bio-Psycho-Sociale model.

Allereerst: pijn is een complex proces waarbij veel verschillende factoren een rol spelen..

Bio = lichaam, fysiek.

Psycho = de geest, je brein.

Socio gaat over de omgevingsfactoren, je opvoeding, je familie/vrienden en andere relaties.

Grip op pijn

de theorie



Al deze factoren spelen een rol bij het voelen van pijn.

Hoe denk je, hoe voel je je, hoe reageer je, hoe leef jij je leven.

Belangrijke conclusies

Uit deze theorie zijn een aantal conclusies te trekken die een verklaring voor chronische pijn zijn:

- Pijn is een “normaal” beschermingsreactie op iets dat als gevaarlijk of bedreigend wordt ervaren **door de persoon (zijn brein)**.
- Het wel of niet ervaren van pijn wordt bepaald door de hersenen.
- Als je in gevaar bent, moet er actie worden ondernomen om de situatie weer veilig te maken.
- Zolang er dreiging is, zal het signaal blijven.
- Bij gevaar zijn ook het stress- en/of het afweersysteem actief, deze systemen beschermen ook.
- Als er pijn is, dan is er sprake van een “onveilige” situatie volgens het brein en moet er beschermd worden.
- Pijn voel je ALTIJD in je lichaam.
- Pijn wordt gemaakt in de hersenen, door de hersenen.

- Alle pijn is ECHT, dus pijnklachten verdienen serieuze aandacht!
- Lichaam en geest zijn niet te scheiden en beïnvloeden elkaar altijd.

Als pijn steeds erger wordt komt dat doordat er steeds meer bescherming nodig wordt geacht door de boodschappers en het brein.

En meer bescherming leidt tot meer pijn. Dat geeft weer meer stress en angst over hoe dit vol te houden. Dus hoe langer de pijn aanhoudt, des te meer gebieden in het brein er mee gaan doen.

Je wordt daardoor steeds gevoeliger voor prikkels en ervaart steeds meer pijn.

Dit wordt ook wel centrale sensitatie genoemd.

Het is niet eenvoudig, wanneer je heel vaak of zelfs altijd pijn hebt, om uit deze cirkel te kunnen breken.

Want altijd pijn hebben is ongelooflijk zwaar.

Je gaat als je (bijna) altijd pijn hebt, al gauw steeds meer beweging vermijden waardoor je lichaam minder goed gaat functioneren. Slapen is moeilijker dus raak je nooit meer uitgerust. En het belangrijkste misschien nog wel is je gedachten erover. Het piekeren, het verdriet, de boosheid. Onbegrip en al het geregeld.

En artsen zeggen ook dat je er mee moet leren leven, maar hoe vertellen ze er niet bij.

Of ze hebben je een verklaring gegeven voor je pijn.

Maar tegelijkertijd hebben ze geen goed antwoord op de aanhoudende pijn. Medicatie helpt soms maar vaak ook maar tijdelijk en dan moet er weer meer ingenomen worden of steeds zwaardere medicatie worden toegediend. Waar dan weer allerlei bijwerkingen bij horen die niet mis zijn. En het idee dat het voor altijd zo zal blijven, hoe je toekomst er dan uit zal zien. Het is een hele heftige situatie.

Grip op pijn

de theorie



Maar als je nu weet dat pijn ontstaat in je brein en op diverse manieren door jouzelf beïnvloed kan worden, dan bied dat ruimte voor nieuwe mogelijkheden.

Want je gedachten, je emoties en je verwachtingen hebben allemaal invloed op de hoeveelheid pijn. En daar kun je echt wel wat mee!

Belangrijk om even de aandacht op te vestigen:

- Het gaat niet over goed of fout zijn of doen. Die zijn er niet. Het gaat erom wat voor jou werkt of niet.

- ***Het gaat dus ook niet om (eigen) schuld!!!!***

Niemand wil bewust pijn voelen of pijn houden. En dat is ook niet wat dit model zegt en wat ik denk.

Waar gaat het dus wel om?

Het gaat erom hoe je een positieve invloed kunt gaan uitoefenen zodat je minder pijn gaat voelen.

Je hersenen en je zenuwstelsel zijn neuroplastisch.

Dat betekent dat deze weefsels niet geprogrammeerd zijn hoe jij je hele leven zal functioneren. Maar dat het steeds kan veranderen.

Als kind is het wel het meest duidelijk, dan leer je heel snel, heel veel nieuwe dingen. Daardoor vinden er veel veranderingen in je hersenen plaats.

Maar je kunt je leven lang blijven leren, nieuwe dingen, dingen anders doen, andere gedachten ontwikkelen ergens over enz. Niet perse heel makkelijk, maar wel te doen.

Ons onderbewustzijn gebruikt heel veel van de in de loop der jaren ingesleten geraakte vaste patronen. Die hebben we geleerd in ons verleden.

Automatisering is ook fijn, zo hoef je niet iedere keer na te denken hoe je ook alweer moest fietsen, ook als je het een tijdje niet gedaan hebt.

In jouw hersenen zit die kennis opgeslagen en wordt automatisch weer toegepast als het nodig is. Ook hoe je met situaties omgaat die uitdagend zijn.

In jouw hersenen zit opgeslagen:

- waarom jij reageert zoals je reageert.
- hoe je omgaat met leuke gebeurtenissen en met uitdagende situaties.
- hoe je omgaat met klussen afmaken.
- wat je doet als er veel van je gevraagd wordt.
- wat de invloed is die negatieve mensen op jouw functioneren hebben.
- hoe je reageert op druk door anderen opgelegd op jou.
- hoe optimistisch je bent of niet.

En al die patronen zijn ontstaan om een goede reden, meestal in het verleden.

En als je nergens last van hebt, dan is het ook helemaal geen punt.

Maar als je wel tegen stress, angst, depressie of chronische pijn aan loopt, dan kan het een goed idee zijn om eens te onderzoeken of er patronen zijn, gedachten zijn, overtuigingen zijn die misschien niet meer helpend zijn.



*“Als je een sterk genoeg 'waarom' hebt,
kun je elke 'hoe' aan.”
F. Nietzsche*

De pijncirkel

Trigger = pijn

Om chronische pijn te verkleinen is het nodig je triggers te kennen.

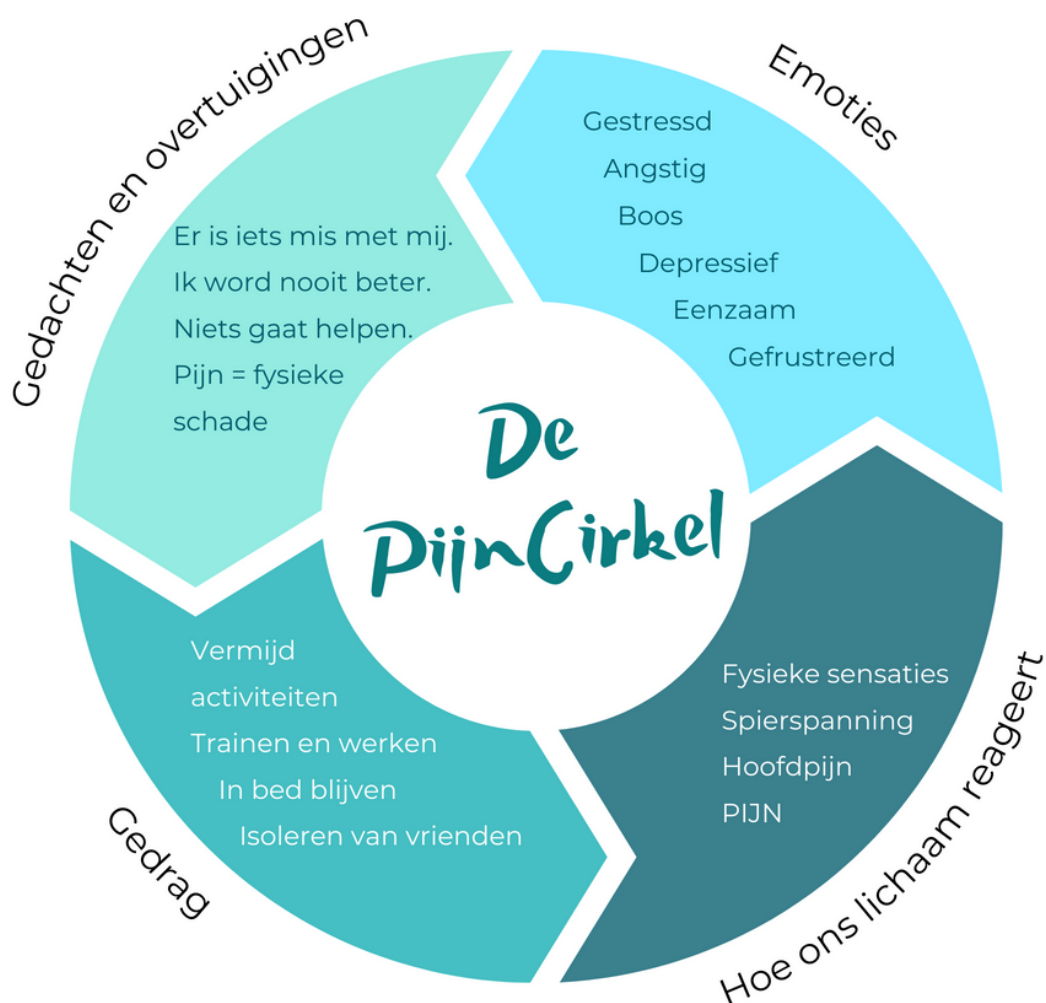
Ken jij de jouwe?

1 Je gedachten

3 Hoe je fysiek wordt beïnvloed

2 Hoe je emotioneel wordt beïnvloed

4 Hoe je gedrag wordt beïnvloed



De vragenlijst



Hieronder vind je een vragenlijst waarmee je kunt onderzoeken in hoeverre de kans dat de chronische pijn die je nu ervaart een andere oorzaak kunnen hebben dan een fysieke.

Ben je benieuwd hoe waarschijnlijk het is dat emotionele factoren onbewust een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van jouw lichamelijke (pijn)klachten?

Onderstaande vragen helpen je hierbij. Hoe meer vragen je beantwoordt met 'ja', hoe groter de kans dat emotionele factoren mede je symptomen veroorzaken.

De vragenlijst is gemaakt door de Stichting Emovere.

Zij verspreiden zoveel mogelijk kennis over SOLK (Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten). De visie van de stichting is dat verdrongen emoties een reden kan zijn voor aanhoudende (of chronische) pijn. Verdrongen emoties is een samenvatting van alles dat ooit in je leven is gebeurd en waar jij op een bepaalde manier een verklaring, een waarde of uitleg aan hebt gegeven. Dat kunnen grote gebeurtenissen zijn maar ook kleine gebeurtenissen. Het gaat erom hoe je het zelf hebt ervaren en de betekenis die je eraan hebt gegeven.

Vragenlijst

Hoe waarschijnlijk is een niet fysieke oorzaak van chronische pijn

(samengesteld door Stichting Emovere)

Lees de vragen rustig door en geef antwoord zonder oordeel over jezelf of wat anderen ervan zullen vinden

- | | |
|---|--------|
| 1. Heb je langer dan drie maanden last van pijn of andere lichamelijke klachten? | ja/nee |
| 2. Is een duidelijke medische verklaring voor je klachten uitgebleven? | ja/nee |
| 3. Heb je verschillende behandelingen (medicijnen, therapieën) geprobeerd en gaf niets blijvende volledige verlichting? | ja/nee |
| 4. Is je verteld dat je met je klacht moet leren leven? | ja/nee |
| 5. Voel je je niet begrepen of geholpen door de gezondheidszorg? | ja/nee |
| 6. Speelden er stressvolle of onprettige gebeurtenissen in je leven rond de periode dat je klachten begonnen? | ja/nee |
| 7. Ervaar je de onzekerheid en onduidelijkheid omtrent je aandoening als beangstigend? | ja/nee |
| 8. Roept het hebben van je (pijn)klachten regelmatig frustratie bij je op? | ja/nee |
| 9. Herken je zes of meer van de onderstaande karaktereigenschappen in jezelf? | |
| • Perfectionisme | |
| • Graag goed of aardig gevonden willen worden | |
| • Je regelmatig schuldig voelen | |
| • Streng voor jezelf zijn | |
| • Hoge verwachtingen van jezelf hebben | |
| • Groot gevoel voor verantwoordelijkheid | |
| • Onzekerheid over jezelf | |
| • Veel behoefte aan controle | |
| • Voortdurend verlangen om beter te zijn | |
| • Vaak pleasen of willen behagen van mensen | |
| • Angst voor conflicten | |
| • Onzeker zijn in contacten | |
| • Neiging om gevoelens en gedachten binnen te houden | |
| • Neiging om boosheid mee te dragen | |
| • Niet voor jezelf opkomen | |
| • Moeite met loslaten | |
| • Regels heel nauwgezet volgen | |
| • Je vaak zorgen maken | ja/nee |
| 10. Ben je bang dat je klachten zullen verergeren of nooit meer weg zullen gaan? | ja/nee |

Vragenlijst

Vragenlijst vervolg

- | | |
|--|--------|
| 11. Is je pijn symmetrisch ofwel heb je last van bijvoorbeeld beide armen of beide zijden van je rug? | ja/nee |
| 12. Zijn je (pijn)klachten soms erger en soms minder, in plaats van constant? | ja/nee |
| 13. Heb je bij een bepaalde activiteit soms geen last en op een ander moment opeens wel last? | ja/nee |
| 14. Verschuift je pijn binnen je lichaam wel eens van plek? | ja/nee |
| 15. Zijn je klachten wel eens een periode (een dag, een week of langer) geheel weg geweest? | ja/nee |
| 16. Heb je opgemerkt dat je pijn of klachten toenemen in of vlak na stressvolle situaties/periodes? | ja/nee |
| 17. Heb je naast je lichamelijke klachten last van angsten, slaapproblemen, burn-out of depressieve klachten? | ja/nee |
| 18. Ben je in je leven slachtoffer (geweest) van fysiek geweld, seksueel misbruik, emotioneel misbruik of emotionele of fysieke verwaarlozing? | ja/nee |

Hoeveel vragen heb je met JA beantwoord?keer

De bovenstaande vragen geven aanwijzingen. Over het algemeen geldt: hoe meer vragen je met 'ja' hebt beantwoord, hoe meer symptomen je hebt, en hoe meer je klachten variëren in intensiteit en locatie, hoe waarschijnlijker het is dat emotionele factoren (onbewust) een rol spelen.

© De Stichting Emovere heeft deze test ontwikkeld, ik heb deze met toestemming gebruikt.

Stop je interne dialoog en stap uit je pijngedachten cirkel



Start door een punt te kiezen en focus rustig maar geconcentreerd op dat punt.
Begin dan heel langzaam je bewust te worden van de ruimte rondom je focuspunt.



Vergroot nu je blikveld verder naar de randen van je beeld, rek het op tot aan de muren, en wordt je daarna ook bewust van de ruimte boven je en beneden je.
En sta jezelf toe je blikveld nog verder uit te breiden alsof je zelfs de ruimte achter je zou kunnen zien.



En breng dan je focus weer terug op je beginpunt.
Wat heb je opgemerkt? Is je interne dialoog gestopt?
Met wat oefening is het simpel, altijd en overal, te doen.
Dus oefen het zo vaak je er aan denkt of het nodig hebt.



Met deze techniek breng je heel snel je aandacht van binnen (waar de dialoog plaatsvindt) naar buiten.
Dat maakt je hoofd stil en rustig. De oefening stimuleert je parasympatische zenuwstelsel waardoor je ontspant.



Slijtage is een normale afwijking

Niet zelden wordt door artsen als verklaring voor aanhoudende of chronische pijn slijtage of andere afwijking van wervels genoemd.

In de onderstaande tabel staan de uitslagen van een groot onderzoek onder mensen zonder pijn. Zij hebben een MRI ondergaan en onderstaand worden de conclusies van de beelden weergegeven.

Slijtage aan de wervels blijkt bijv. al vanaf 20 jaar voor te komen bij mensen met maar ook zonder pijn.

Daarmee is slijtage dus een "normale afwijking" een geen reden tot pijn.

De oorzaak bij mensen mét pijn zal dus ergens anders moeten liggen.

Imaging Finding	Age (yr)						
	20	30	40	50	60	70	80
Disk degeneration	37%	52%	68%	80%	88%	93%	96%
Disk signal loss	17%	33%	54%	73%	86%	94%	97%
Disk height loss	24%	34%	45%	56%	67%	76%	84%
Disk bulge	30%	40%	50%	60%	69%	77%	84%
Disk protrusion	29%	31%	33%	36%	38%	40%	43%
Annular fissure	19%	20%	22%	23%	25%	27%	29%
Facet degeneration	4%	9%	18%	32%	50%	69%	83%
Spondylolisthesis	3%	5%	8%	14%	23%	35%	50%

Audio Verklein je pijn



De audio "Verklein je pijn" is een krachtige hypnotische audio die jou kan ondersteunen in het loslaten van overtuigingen over pijn en het verkleinen van je pijn door eenvoudige visualisatie en ademhaling in combinatie met het hypnotische taalgebruik.

Het luisteren naar audio kan als je er voor open staat je onderbewustzijn aanspreken tot verandering. Indien die niet veilig wordt geacht, gebeurt dit niet. Er zullen geen wijzigingen tegen je wil kunnen plaatsvinden, alleen wat goed en gezond en waardevol is voor jou.

Luister zo vaak als je kunt, het effect zal steeds duidelijker aanwezig gaan zijn.

Veel succes.

[Luister direct naar de audio](#)

Hoop & wens voor jou

Ik hoop dat de mini training je een ander beeld over pijn heeft gegeven. En jij nu met nieuwe ideeën, inspiratie en hoop zelf verder op zoek kunt gaan naar wat jou helpt om grip op pijn te krijgen. Zodat jij weer de regie kunt gaan nemen over je leven. Daar wens ik je alle succes bij. Mocht je hulp nodig hebben, dan ben ik voor je .

Erica van Leeuwen
Praktijk OntSpanJe