

Van pijn naar plezier

9 ESSENTIËLE STAPPEN NAAR EEN LEVEN ZONDER RUG- & NEKKLACHTEN



Helen
Jacobs



Auteur en Mind-Body
Holistisch Coach



Website
www.vrijvanpijnzijn.nl



E-Mail
helen@vrijvanpijnzijn.nl



Vrij van
Pijn Zijn



Vrij van
Pijn Zijn



Helen
Jacobs



Marchierstraat 13
6321AK Wijre

*Helen
Jacobs*

Disclaimer

De informatie in dit e-book bevat geen medisch advies. Daar waar wel een advies wordt gegeven, mag de informatie niet alleen of uitsluitend worden gebruikt als diagnose of behandeling van lichamelijke en/of psychische klachten of ziekte.

Dit boek is géén vervanging voor een gekwalificeerd arts of therapeut. Bij lichamelijke en/of psychische klachten of ziekte zal je je altijd eerst moeten wenden tot een gekwalificeerd arts of therapeut. Voor het geven van een goed gericht advies is een goede anamnese (vraaggesprek met arts/therapeut), een overzicht over de voorgeschiedenis en erfelijke belasting, inzicht in sociaal en psychisch functioneren, een lichamelijk onderzoek en eventueel aanvullend onderzoek, ten alle tijden noodzakelijk.

Dit boek vormt één geheel waarbij alle losse onderdelen onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Het is daarom onverantwoord om losse delen van dit boek als op zichzelf staande informatie met derden te delen; juist het grotere geheel is van belang bij mijn methode, niet de losse stukken op zichzelf.

Ook voor aanvullende behandeling van diverse ziektebeelden met natuurgeneeskundige therapieën, voeding en supplementen is het raadzaam niet zelf te dokteren en ook niet adviezen op te volgen van mensen/therapeuten zonder een deugdelijk medische scholing, bijscholing en controle door een tuchtrechter.

Vrij van Pijn Zijn aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor zowel indirecte als directe schade die kan ontstaan als gevolg van de publicatie van informatie in dit e-book. Vrij van Pijn Zijn wijst alle mogelijke garanties af in verband met informatie die in dit boek wordt verstrekt en aanvaardt evenmin verantwoordelijkheid voor beslissingen, welke op basis van deze informatie door de lezer van het boek en/of derden wordt genomen.

Van pijn naar plezier _____

9 ESSENTIËLE STAPPEN NAAR EEN LEVEN ZONDER RUG- & NEKKLACHTEN

Is het in jouw leven **standaard zonder tegenbericht code geel** als gevolg van jouw pijnklachten? En heb je het gevoel dat je steeds weer de keus moet maken tussen bijvoorbeeld



Leven zonder
kleur of leven
zonder
muziek?



Een feestje 's
avonds met pijn
de dag erna of
weer jezelf
afmelden maar
dan wel iets
minder pijn de
dag erna?



Leven zonder
werk of leven
zonder leuke
dingen te
kunnen
doen?

Hoe zou het zijn als je **die keuze niet meer hoeft te maken** door toedoen van jouw pijn?

Wat ik van mijn cliënten veelvuldig terugkrijg is: **'Had ik dit maar eerder geweten.'** En misschien geldt dat, alleen al na het lezen van dit e-book, ook voor jou. Hetgeen wat ik je meegeef is geen hogere wiskunde. Maar, doordat er vaak zo moeilijk wordt gedacht, is het juist de uitdaging geworden om terug te kunnen gaan naar iets simpels.



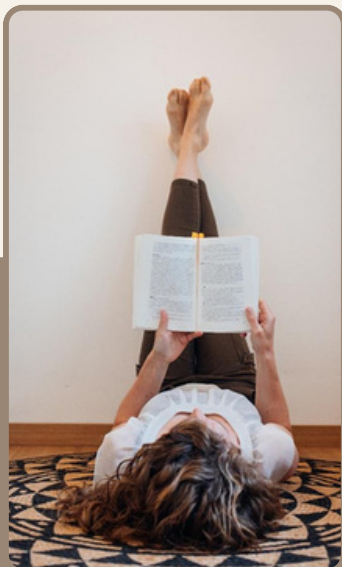
‘Echte verandering treedt
pas op, wanneer je iets
kleins verandert en dit
iedere dag herhaalt’

Helen Jacobs

Dit e-book is bedoeld om je stapsgewijs te begeleiden wanneer je te kampen hebt met langdurige pijnklachten. Ik wil je laten **ervaren** hoe het is om je niet langer te laten beperken door de pijn.

Daarnaast is dit een uitnodiging om jouw pijn vanuit een **ander perspectief** te gaan bekijken en mogelijkheden te gaan zien.

Geen zogenoemde symptoombestrijding, maar een manier om de **diepere oorzaken van de pijn ontdekken** en aanpakken, zodat je een leven kunt leiden met plezier als rode draad.



‘Vrij van Pijn Zijn –
zodat je weer kunt
stralen in alle
kleuren, op volle
sterkte’

 **Ontdek de oorzaak van jouw pijn:** Ontdek waar jouw pijn vandaan komt, waarom jouw lijf reageert zoals het reageert, maar vooral: de eerste stappen met wat jij nu al **zelf kunt doen** om je niet langer beperkt te voelen door de pijn. En leer hoe jij weer op je lijf kunt vertrouwen.

 **9 essentiële stappen:** Dit e-book biedt geen quick-fixes, maar een diepgaande benadering van rug- en nekklachten. Leer essentiële stappen, van bewustwording en acceptatie tot concrete actie en **dingen die je wél wilt**.

 **Empowerment voor ambitieuze vrouwen met gezin:** Speciaal ontworpen voor jou, de ambitieuze vrouw met gezin. Neem de regie terug over jouw lijf en welzijn, leer **denken in mogelijkheden** en ontdek wat jij in je mars hebt om jouw doelen en dromen te bereiken

I

Inleiding &
over mij

II

Over rug- en
nekkklachten

III

Veelvoorkomende
Feiten & Fabels

IV

Voor de liefhebber: een vleugje
filosofie achter rug- en nekkklachten

V

9 essentiële stappen naar een leven
zonder rug- & nekkklachten

I

Inleiding & over mij

Mijn naam is Helen Jacobs

Holistisch Therapeut & Coach | Trauma
Release Ademcoach | Pijn Reset
Methode Practitioner | PMA Practitioner
| Ambassadeur @Emotiemeesters

Met ruim 11 jaar ervaring als fysio- en oedeemtherapeut, ervaringsdeskundige van langdurige pijn en burn-out heb ik mijzelf gespecialiseerd in langdurige en/of steeds terugkerende (chronische) pijnklachten.

Iedere pijn, van welke aard dan ook, is een natuurlijke waarschuwing van je lijf. De oorzaak van de klachten **kan dus niet worden weggenomen** door het nemen van pijnstillers, naaldjes of pijnlijke massages.

Dit geneest niet: het onderdrukt en verdoezelt het probleem.

Er is een reden dat jouw lijf AAN blijft staan en pijnklachten ontwikkeld. Nadat ik zelf langdurige pijn heb gehad, vele trajecten heb doorlopen en steeds de plank mis sloeg, eindigde mijn zoektocht bij de Pijn Reset Methode. Maar dit was niet het einde, dit was pas het begin! Ik ben er eindelijk achter gekomen hoe dit waarschuwingssysteem in het lijf werkt, en belangrijker nog: **Hoe ik jou daadwerkelijk kan helpen om blijvend van je pijnklachten af te komen!**



Hoe ik dit weet?

Na jaren met pijn te hebben gelopen, heb ik mogen ervaren hoe het anders kan. Mijn pijn kwam (werd mij vertelt) door het turnen, door het vele werken in niet altijd geweldige houdingen, door de zwangerschap en hormonale disbalans. Desondanks ging ik door, ik zei nooit 'nee', ondertussen speelde er van alles rond mij. Kersverse mama (2017), relatie die niet lekker liep en uiteindelijk uit elkaar gaan, alleenstaande mama, nieuwe relatie, verhuizingen. En dan heb ik het nog niet over sociale en maatschappelijke druk die ik voelde (ik zei tenslotte nooit 'nee').

Uiteindelijk kwam mijn pijn door mijn scoliose en fibromyalgie, vertelde de specialist. En dat was het dan: 'Leer er maar mee leven'. Daarnaast zou het ook niet verantwoord zijn om een tweede zwangerschap aan te gaan. Dat is nogal wat, zeker bij een erg gewilde wens voor een tweede kindje!

Maar niks is minder waar. Inmiddels ben ik pijnvrij, heb ik veel meer energie, zit ik lekker in mijn vel én mocht ik in 2022 voor de tweede keer mama worden!

(Lees meer, link 'over mij' Over mij – Vrij Van Pijn Zijn)

Ik gun jou deze transformatie, vrijheid en energieboom ook! Doe de Gratis Pijntest (link: Vrij Van Pijn Zijn – De oplossing voor langdurige (pijn)klachten)

Sinds mijn ervaring (eerst als patiënt, daarna direct als cursist) bij de Pijn Reset Methode (PRM), heb ik vele verdiepingsdagen en ook andere opleidingen mogen volgen, zowel bij de Pijn Reset Methode zelf, maar ook bij het PMA Institute en Inner Journey. Sinds 2020 ben ik PRM Practitioner (lees meer Methode – Vrij Van Pijn Zijn), sinds 2022 PMA Practitioner (lees meer Methode – Vrij Van Pijn Zijn) en sinds 2024 Ademcoach (lees meer Methode – Vrij Van Pijn Zijn).

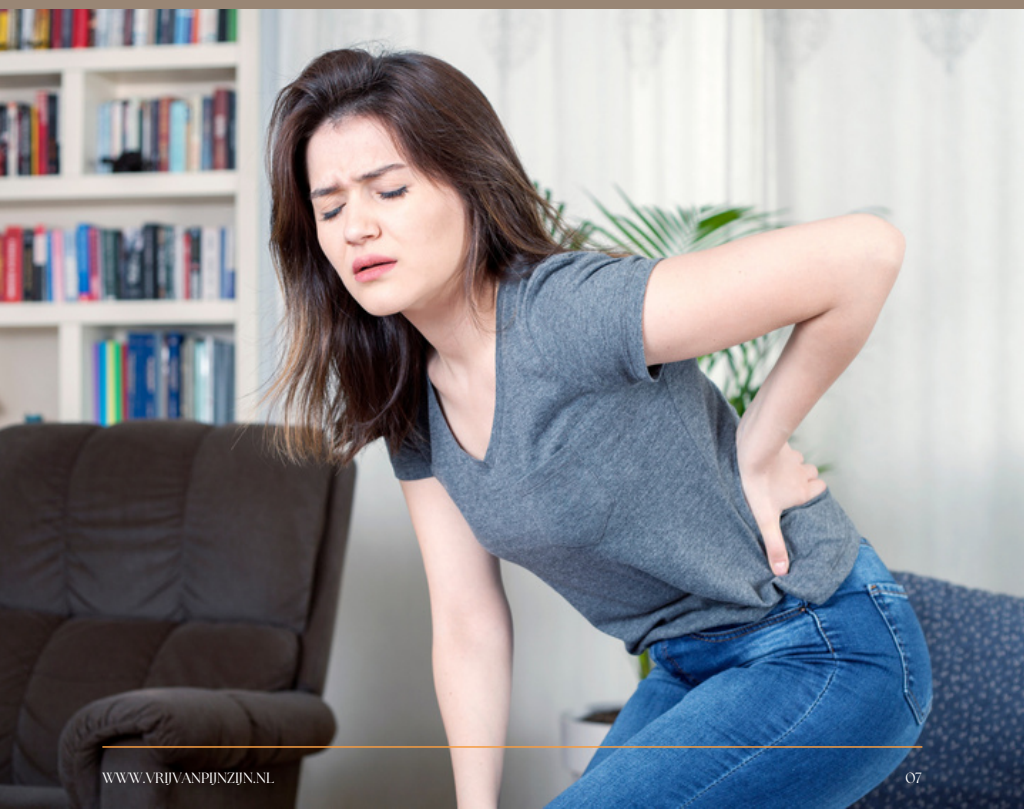
II

Over rug- en neklachten

Rug- en neklachten worden gekenmerkt door ongemak, pijn en beperkingen die voortkomen uit problemen in de wervelkolom, spieren, gewrichten en zenuwen van het nek- en ruggebied. Deze klachten kunnen variëren van lichte spierspanning tot ernstige aandoeningen zoals hernia's of zenuwcompressie.

Een belangrijke factor die bijdraagt aan het ontstaan of in stand houden van rug- en neklachten zijn onderliggende spanningen. Deze spanningen kunnen het zenuwstelsel overbelasten, waardoor het lijf aan blijft staan en niet in de rust stand kan komen en herstel niet op gang kan komen.

Door deze onderliggende spanningen en onderdrukte negatieve emoties aan te pakken, kan het zenuwstelsel weer tot rust komen, waardoor het natuurlijke herstelproces kan plaatsvinden. Dit benadrukt het belang van een holistische benadering van rug- en neklachten, waarbij niet alleen de fysieke symptomen worden behandeld, maar de onderliggende oorzaak, waaronder emotionele en mentale factoren, worden aangepakt.





Rugpijn, nekpijn en de impact op jou en je gezin

Rug- en neklachten kunnen een aanzienlijke impact hebben op jou, maar ook je dierbaren. Je voelt je verantwoordelijk voor de zorg van je gezin en het huishouden.

Maar ondertussen voel je je beperkt en belemmert bij het doen van dagelijkse dingen zoals het tillen van je kinderen, huishoudelijke taken, je werk en dan heb ik het nog niet over de leuke (sociale) dingen zoals lekker gek doen met je kinderen, sporten of intiem kunnen zijn met je partner.

Misschien voel je je daardoor wel gefrustreerd, gestrest en voel je je schuldig omdat je het gevoel hebt niet aan de verwachtingen van jezelf en van anderen te kunnen voldoen.

Misschien ben je het wel zat om continue alle ballen hoog te moeten houden, terwijl je ze het liefst eens wilt laten vallen, eens 'NEE' wilt zeggen..

Maar je gaat toch maar door.. omdat dat van je wordt verwacht?

Wist je dat

Rug- en nekklasten vaak hand in hand gaan met mentale klachten zoals veel piekeren en zelfs burn-out?

Enerzijds kunnen langdurige rug- en nekklasten een bron van stress en frustratie zijn, wat kan bijdragen aan het ontstaan of verergeren van burn-outsymptomen en gepieker. De constante pijn en fysieke beperkingen kunnen het dagelijks functioneren enorm belemmeren, waardoor je je machteloos en overweldigd kan voelen.

Als gevolg kan dit leiden tot gevoelens van uitputting, gedachtenspinsels en gepieker, verminderde prestaties en eigenlijk een negatieve spiraal die kenmerkend zijn voor burn-out.

Anderzijds kan een burn-out ook de kans op het ontwikkelen van rug- en nekklasten vergroten. Stress en spanningen kunnen leiden tot verhoogde spierspanning en slechte houding. Bij een burn-out kan er een enorme lading aan emoties vastzitten.

Op onderbewust niveau brengt dat het zenuwstelsel op hol, waardoor je lijf 'aan' blijft staan en niet in de 'rust-en-herstel-stand' kan komen. Zo houdt het elkaar in (negatieve) stand.



Wist je dat

Ademhaling een enorme invloed heeft bij rug- en nekklachten?

Met je ademhaling kun je namelijk je zenuwstelsel beïnvloeden. Door je te focussen op de inademhaling kun je je lijf aansporen om in de 'actiestand' te gaan. Door de focus te weerleggen op de uitademhaling kun je de 'ruststand' bevorderen. Diepe ademhalingstechnieken kunnen helpen om de spierspanning te verminderen, die vaak gepaard gaat met rug- en nekklachten. Door bewust te ademen en de adem diep naar de buik te laten zakken, kun je een gevoel van ontspanning en kalmte creëren in het lichaam.

Bovendien kan het bewustzijn van je ademhaling ook helpen om een betere lichaamshouding aan te nemen. Daarnaast kan je, door je bewust te zijn van je ademhaling, beter om gaan met stress en angst, wat vaak bijdraagt aan het ontstaan of verergeren van pijn. Het dagelijks bezig zijn met ademhalingsoefeningen is daarom een heel waardevol onderdeel in de behandeling van rug- en nekklachten.

III

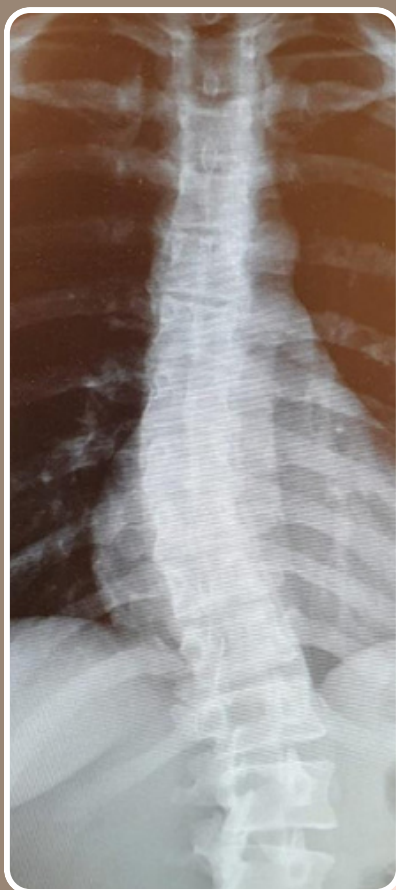
Scoliose zonder pijn, hoe dan?

De foto die je ziet, dat is mijn rug. Desondanks stijldans ik op hakken, ga ik regelmatig hardlopen (gemiddeld 7,5km en graag door het bos & de pratsj 😊) en kan ik alles doen.

Spelen en stoeien met de kinderen, naar het trampoline park en mijn salto skills naar boven halen, mijn werk, het huishouden, verzorgen van de gezellige dierenboel, en ook nog genoeg energie overhouden voor gezelligheid met mijn partner.

Ik neem je mee naar:

Enkele veelvoorkomende Feiten & Fabels rondom rugklachten



FEIT

Rugklachten is een veelvoorkomend probleem

Rugklachten behoren tot de meest voorkomende gezondheidsproblemen wereldwijd. Het wordt geschat dat tot 80% van de bevolking op een bepaald moment in hun leven rugpijn zal ervaren.



FEIT

Het hebben van rugklachten heeft multifactoriële Oorzaken

Rugklachten kunnen worden veroorzaakt door een combinatie van factoren, waaronder slechte houding, overmatig zitten, gebrek aan lichaamsbeweging, spierspanning, letsel, voeding, maar vooral stress en onderliggende spanningen waaronder onbewust onderdrukte emoties. Een holistische benadering van behandeling is vaak nodig om de onderliggende oorzaken aan te pakken.





FEIT

Rug is gemaakt om te bewegen

Voorover, zijwaarts, draaien én achteroverbuigen. Door deze verschillende bewegingen kunnen de spieren doen wat ze moeten doen: aanspannen, ontspannen, verlengen en verkorten.

In onze huidige levensstijl bewegen we voornamelijk naar voren, draaien we slechts op enkele delen van de rug en buigen we nauwelijks naar achter. Essentiële bewegingen van de rug worden hiermee overgeslagen.



FEIT

Onderliggende spanningen kunnen zorgen voor fysieke pijn

Daarnaast is onderliggende emotionele spanning een groot probleem, waardoor rugspieren aangespannen blijven en niet meer goed kunnen verlengen of verkorten.

Een blok beton aan spanning als gevolg. Een tikje meer spanning of stress en pijn komt om de hoek kijken. Door de angst voor pijn ga je nog minder bewegen, nog minder circulatie in het pijnlijke gebied en je zit binnen no time in een vicieuze cirkel.

Mijn pijn is een gevolg van artrose (slijtage)

Het is voor veel mensen een shock om te lezen, maar ook een opluchting! Aan de artrose zelf is weinig te doen, op een gezonde leefstijl na. Kraakbeen komt niet ineens weer terug. Maar dat wil niet zeggen dat er niks aan de pijn te doen is. De pijn op zich, kan veel verschillende oorzaken hebben, of een combinatie van oorzaken.

Artrose valt onder normale abnormaliteit*.

*Met normale abnormaliteit wordt bedoeld bijvoorbeeld een scoliose, artrose, hernia, maar ook het natuurlijk ouder wordende lichaam, etc. Alles wat afwijkt van de norm, wordt al snel als abnormaal beschouwd. Maar wat is dan normaal? Ik heb nog nooit een perfect (tot op detail!) rechte rug gezien, jij wel?



Vanuit welk perspectief



kijk jij?



FABEL

Foto's (röntgen of mri) vertellen waar de pijn vandaan komt.

Beeldvormende diagnostiek, zoals MRI, scans en röntgen, wordt vaak gebruikt bij het onderzoeken van mensen met specifieke lage rugpijn. Deze beeldvormende technieken kunnen afwijkingen of bijzonderheden in de rug laten zien, maar het is belangrijk om te begrijpen dat deze bevindingen niet noodzakelijkerwijs de oorzaak van de pijn aangeven. Een voorbeeld hiervan is artrose, wat verwijst naar slijtage van de gewrichten.

Het is mogelijk dat iemand aanzienlijke artrose op de foto's heeft, maar geen pijn ervaart. Aan de andere kant kan iemand met minimale artrose ernstige pijn ervaren. Dit laat zien dat er geen directe relatie bestaat tussen de mate van afwijkingen op de beelden en de aanwezigheid of ernst van pijnklachten.

Interessant genoeg heeft onderzoek aangetoond dat mensen die beeldvormende diagnostiek hebben ondergaan, vaak langer ziek zijn. Dit kan te maken hebben met het feit dat wanneer er iets wordt gevonden, zoals artrose, mensen angstiger kunnen worden. Deze angst kan leiden tot verminderde fysieke activiteit en een vermijding van beweging uit angst dat dit de klachten zal verergeren.

FABEL

Pijnstillers laten mijn rug of nekklasten verdwijnen.

Een pijnstiller laat de oorzaak niet verdwijnen, maar onderdrukt de pijn. Soms is het goed om iemand zijn pijn te laten verminderen, zodat hij of zij weer durft te bewegen. Maar hou de pijn medicatie beperkt tot het noodzakelijke.

Het lost namelijk niks op, de oorzaak wordt hiermee niet aangepakt en valt dus onder symptoombestrijding.



IV

Voor de liefhebber: een vleugje filosofie achter rug- en neklachten

De filosofische betekenis achter rug- en neklachten kun je zien als een signaal van het lichaam, dat er een onevenwicht is tussen lichaam, geest en ziel.

Deze klachten kunnen dienen als een wake-up call om aandacht te besteden aan gebieden van je leven die uit balans zijn geraakt. Rug- en neklachten kunnen bijvoorbeeld ontstaan door langdurige stress, onderdrukte emoties, gebrek aan zelfzorg, of het negeren van je intuïtie.

Ze kunnen worden gezien als een uitdrukking van een innerlijke conflict tussen wat je voelt en wat je doet, tussen je innerlijke verlangens en de eisen van de buitenwereld.

Op een dieper niveau kunnen rug- en neklachten je uitnodigen om te luisteren naar de boodschappen van je lijf, om bewust te worden van je grenzen en behoeften, en om een meer gebalanceerde en authentieke manier van leven na te streven.



Daarnaast kun je rug- en nekklachten ook zien als een kans voor persoonlijke groei en transformatie. Ze kunnen ons uitnodigen om dieper te graven in jezelf, om te onderzoeken welke onderliggende overtuigingen, patronen en emoties bijdragen aan je pijn.

Door deze innerlijke reis van zelfontdekking en zelfgenezing kun je leren loslaten wat je niet langer dient, je innerlijke kracht en veerkracht versterken, en een diepere verbinding tot stand brengen met jezelf en anderen.

Op deze manier kunnen rug- en nekklachten worden gezien als een poort naar persoonlijke transformatie en spirituele groei, waarbij je wordt uitgenodigd om je innerlijke wijsheid en kracht te omarmen en je leven in lijn te brengen met je diepste waarheid en doelen.





9 essentiële stappen naar een leven zonder rug- & neklachten

Rug- en neklachten worden gekenmerkt door ongemak, pijn en beperkingen die voortkomen uit problemen in de wervelkolom, spieren, gewrichten en zenuwen van het nek- en ruggebied. Deze klachten kunnen variëren van lichte spierspanning tot ernstige aandoeningen zoals hernia's of zenuwcompressie.

Een belangrijke factor die bijdraagt aan het ontstaan of in stand houden van rug- en neklachten zijn onderliggende spanningen. Deze spanningen kunnen het zenuwstelsel overbelasten, waardoor het lijf aan blijft staan en niet in de rust stand kan komen en herstel niet op gang kan komen.

Door deze onderliggende spanningen en onderdrukte negatieve emoties aan te pakken, kan het zenuwstelsel weer tot rust komen, waardoor het natuurlijke herstelproces kan plaatsvinden. Dit benadrukt het belang van een holistische benadering van rug- en neklachten, waarbij niet alleen de fysieke symptomen worden behandeld, maar de onderliggende oorzaak, waaronder emotionele en mentale factoren, worden aangepakt.

Back to BASIS: Bewust worden

Stap 1

De eerste stap begint bij de basis. Daarom heb ik ook letterlijk het woord 'BASIS' gekozen om mee te werken als zijnde 'BASIS principe'.

Het is te vergelijken met een stabiele fundering voor je huis. Die moet stevig zijn om verder op te kunnen bouwen. Stap 1 betreft dan ook de eerste letter, de B. Die staat voor Bewust worden.

Hoe het nou komt dat jouw lijf AAN blijft staan, die pijn blijft aangeven en niet in herstelstand kan komen?

Een metafoor om langdurige pijn uit te leggen is middels de Wasmandtheorie. De wasmand staat symbool voor jouw lijf en de inhoud van die wasmand staat voor de diverse oorzaken voor het ontwikkelen van pijnklachten.

Soms lijkt het namelijk dat pijnklachten weg gaan, maar toch terug komen. De wasmand puilt uit van de kleren en liggen zelfs eromheen op de grond. We willen een zo leeg mogelijke wasmand, want dan heb je pas een symptoomloos lijf.

Bijvoorbeeld spanningshoofdpijn. Een item wat niet meer in de wasmand past, zorgt voor die spanningshoofdpijn. Door één interventie toe te passen, zoals een drastische verandering in het voedingspatroon, kan de deksel weer dicht. Het lijkt alsof er niks meer aan de hand is. Je denkt het opgelost te hebben.



Maar het stukje voeding hoeft niet de enige oorzaak te zijn!

De kans is groot dat de klacht weer terug komt. Want de kleren die uitpilden zijn opgeruimd, maar de wasmand is hiermee niet leeg. Dus een verandering in houding of zwaar lichamelijk werk kan er voor zorgen dat de klacht weer terug komt. En stel je overweegt een andere interventie zoals massage of dry needling. Dan is de spanningshoofdpijn weer weg. Wellicht is hier wederom één van de vullers van de wasmand aangepakt, maar dat wilt niet zeggen dat dit de grootste en hardnekkigste vuller is. Vaak worden slechts kleine onderdelen van de wasmand aangepakt, maar de wasmand wordt bijna nooit geleegd.

Binnen de huidige therapie setting is het niet mogelijk om de allergrootste vuller aan te pakken en weg te werken. Bijvoorbeeld winterjassen van 20 jaar geleden of een carnavalspak uit de kindertijd die in de wasmand is blijven liggen, bijvoorbeeld door dat je vroeger gepest bent of door een ander trauma die je hebt meegemaakt.

Vaak bestaat 60% van die wasmand uit oude traumatische ervaringen en onbewust onderdrukte emoties.

Een vorm van stress die we ons niet bewust zijn. Maar dat is niet het enige. Als je bijvoorbeeld niet aan je houding blijft werken, dan heb je als 80+ dadelijk geen pijn, maar loop je wel zo krom als de klokkenluider van de Notre Dame.



Je wilt alles aanpakken op alle vlakken om die wasmand zo leeg mogelijk te krijgen en te houden.

Dit maakt duidelijk dat langdurige pijn geen quick fix is, maar een ongoing process! Want zodra je de was niet netjes bij houdt, is de wasmand zo weer gevuld en overvol.

Daarnaast heb je te maken met het leven. Dat is continu aanpassen, bijstellen. En er is altijd een next level.

Back to BASIS: Accepteren

Stap 2

Het accepteren van onbewust onderdrukte (negatieve) emoties en negatieve/saboterende overtuigingen. Accepteren betekent niet dat je het leuk moet vinden.

Accepteren betekent dat je bereid bent om jouw pijn anders te gaan bekijken, dat je deze gaat bekijken vanuit een breder perspectief. Daarnaast dat je bereid bent om jouw pijn een plekje te geven en dat je bereid bent om naar jouw pijn te gaan luisteren.

Er is een wezenlijk verschil tussen acute pijn en langdurige pijn:

 ACUTE PIJN	 LANGDURIGE PIJN
Duidelijk begin en duidelijk einde	Vaak geen duidelijk begin, zonder einde
Pijn als alarmsignaal (laat weten dat je voorzichtig moet zijn)	Signaal dat er een bedreiging is voor het algehele welzijn
Vaak door een fysiek trauma (ongeval, blessure, etc.)	Sluimerend ontstaan
Weefselschade	Normale abnormaliteit, oude blessures, littekens
Herstel in 6-8 weken	Herstel komt maar niet op gang

Hiermee neem ik je kort
mee naar een onderzoek
dat recent is gedaan:

Waar of niet waar?

"Een hernia of artrose veroorzaakt pijn."

Nieuw onderzoek naar chronische rugklachten
(n=222) door Howard Schubiner en collega's - dat
recent is goedgekeurd om te publiceren in
@Journal of Pain - geeft de volgende antwoorden:

97,7% van de onderzochte mensen had minimaal 1
afwijking in de wervelkolom zichtbaar op scans.

88,3% van de onderzochte mensen had pijn zonder
aantoonbare correlatie met de fysieke
afwijking(en).

5% van de onderzochte mensen had pijn met
aantoonbare correlatie met de fysieke
afwijking(en).

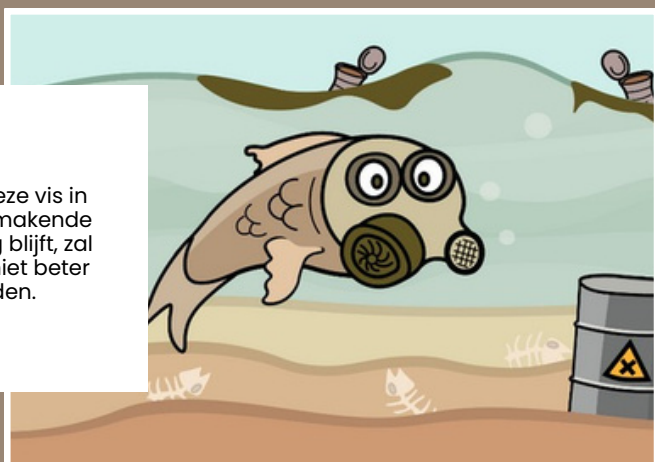
6,8% van de onderzochte mensen had pijn met
een combinatie van wel en niet aantoonbare
correlatie met de fysieke afwijking(en).

Welke conclusie haal jij uit dit onderzoek?

Hiermee kom ik terug op het verhaal van de Wasmand. Een normale abnormaliteit hoeft niet voor pijn te zorgen. Er zijn vele factoren van invloed op het lijf en dus op het ontwikkelen van symptomen en pijn.

Als je kijkt naar dit plaatje, dan zie je alles behalve een gezonde vis. Bij deze vis heeft het dan zin om die te gaan masseren? Heeft het zin om er naalden in te stoppen? Medicijnen te geven? Zou de vis geholpen zijn door zich te laten kraken?

Zolang deze vis in deze ziekmakende omgeving blijft, zal deze vis niet beter worden.



Dit is een belangrijke metafoor voor een omgeving waarin je je bevindt. Hiermee kom ik op een aantal vragen:

- In welke omgeving(en) bevind jij je? (te denken aan privé, werk, binnen, buiten)
- Welke personen bevinden zich in die omgeving? (gezin/dierbaren, vrienden, collega's)
- Hoe bepalend is jouw omgeving voor jou? (/welke invloed heeft jouw omgeving op jou?)
- Hoe gezond is jouw omgeving eigenlijk?
- Hoe voel je je binnen jouw omgeving(en)?

!! Voordat je verder leest: geef jezelf even de tijd om na te denken over bovenstaande vragen. Schrijf de antwoorden eens voor jezelf op.

Als het goed is heb jij zojuist het een en ander beschreven over jouw eigen omgeving en de invloed daarvan. Maar ook de gevolgen ervan. En een van die gevolgen is het ervaren van bijkomende emoties.

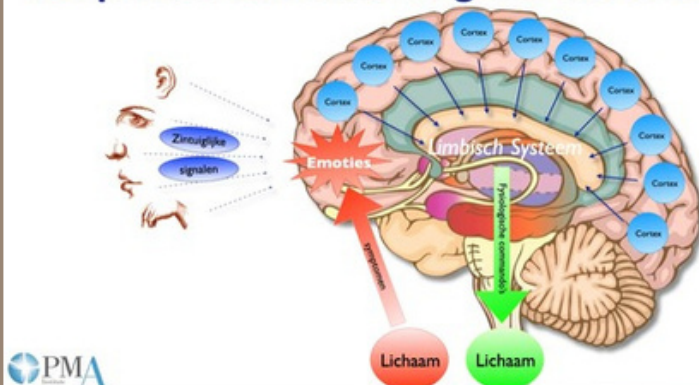
En daarmee kom ik op de volgende vraag:

Hoe kan een emotie nou voor fysieke pijn zorgen?

Laat ik dit eerst kort uitleggen.

Fysieke signalen gaan vooraf aan het voelen van een emotie. Dat begint met een stimulus ofwel een prikkel. Dat wil zeggen dat er informatie binnenkomt via onze zintuigen (zien, horen, ruiken, proeven, tastzin en innerlijk gevoel).

Het proces van extern signaal tot emotie



We functioneren middels actie <> reactie. Neurotransmitters en (stress)hormonen (bijv. serotonine, dopamine, adrenaline) zijn de boodschappers van deze informatie in ons lijf.

Onze hersenen (het limbisch systeem) geven een reactie middels emoties met de bijbehorende respons, fysiologisch en gedragsmatig.

Als reactie op zo'n emotie, bijvoorbeeld boos, komt vervolgens weer een fysiologische reactie. Het kan zijn dat:

- Je hart sneller gaat kloppen
- Je ademhaling oppervlakkiger wordt
- Je spanning voelt in je nek/rug/benen of elders
- Je bloeddruk stijgt
- Je je vuisten balt
- Etc.

Wanneer je zo'n emotie onderdrukt, stapelen al die fysieke symptomen zich op, bouwen er onderbewust spanningen op en worden al deze spanningen in ons lijf opgeslagen.

Je lijf staat daardoor onnodig in de stress stand. En een lijf dat 'AAN' staat, giert van de stresshormonen en komt daardoor niet in de rust-/herstelstand. En rust en herstel is wél nodig voor een gezond en pijnvrij lijf.

Bedenk je eens wat er voor jou mogelijk wordt, wanneer jij je bewust wordt van die vastzittende emoties?! Jouw wasmand is daarmee ineens een stuk leger, waardoor symptomen drastisch afnemen.

!!Het blijft belangrijk om op alle vlakken goed voor jezelf te zorgen (voeding en drinken van water, sport, slaap, buitenlucht, mentaal, emotioneel, omgeving, etc.)

"De meeste mensen besteden meer tijd aan het maken van een boodschappenlijstje, dan aan het maken van een lijst met doelen voor hun leven"

Tim van Orsouw

Wat blijkt. Bijna niemand heeft een lijst met uitgeschreven doelen. Doelloos dus. Niet echt handig, want na de begincoördinaten op de GPS van het brein, is de eindbestemming ook wel handig. Op het moment dat er dan een T-splitsing komt, dan weet je welke richting je op moet om op je bestemming te komen. Ook/Juist als alle andere mensen de andere afslag nemen.

Wat hebben doelen nou met rug- en nekklachten te maken hoor ik je denken?

Als je niet bewust bezig bent met het bereiken van doelen, dan zou je kunnen zeggen dat je dus letterlijk doelloos leeft.

Hoe klinkt dat?



Waar ik nu namelijk vooral benieuwd naar ben, is waar je gecommiteerd aan bent om naar toe te gaan! Op alle gebieden van je leven. De Vrij van Pijn Zijn Methode kijkt zoals je weet niet alleen maar naar triggerpoints/fysieke pijnpunten, maar gaat uit van het principe dat je misschien wel zo sterk bent als je zwakste schakel.

Realiseer je echter dat alle gedachten en acties uit het verleden je hebben gebracht waar je nu bent. Het goede nieuws: dit kan je op z'n minst sturen in de richting die jij op wilt gaan.

Zo is ook de manier waarop je (ook tegen jezelf) praat en schrijft, erg belangrijk! Het heeft direct invloed op jouw hersenen en het wel of niet afgeven van stresshormonen in je lijf.

Zie eventueel het filmpje van Eric Scherder over negatieve woorden (ofwel door een ander, ofwel door jezelf) en wat er dan in je brein gebeurt via deze [link](#):



Ook langdurige pijn patiënten hebben geen problemen met hun lichaam, maar persoonlijke (vaak onbewuste) problemen die zich projecteren in hun lijf.

Je woorden creëren namelijk je realiteit en spelen vaak niet alleen een cruciale rol in het wel of niet ontwikkelen van (langdurige) fysieke klachten, maar kunnen dus ook stimulerend of remmend zijn in het aantrekken van promotie, ideale vrienden of je droompartner.



Opdracht

Schrijf eens minimaal 5 inspirerende, bekrachtigende statements voor jezelf op.

Maak een correct geformuleerd* lijstje met minimaal 5 concrete doelen die je de komende 3 tot 12 maanden wilt bereiken.

*Wat is dan een 'correct geformuleerd lijstje'?

Met correct geformuleerd, bedoel ik:

- Geschreven in de tegenwoordige tijd
- Bij voorkeur tijdgebonden
- Vermijd woorden zoals 'geen', 'minder', 'meer', 'niet meer', 'beter' of zinnen zoals 'ik hoop', 'ik wil', 'ik moet' etc.

Fout voorbeeld: ik wil niet meer elke ochtend wakker worden met hoofdpijn.
Goed voorbeeld: ik word elke dag wakker met een helder gevoel in mijn hoofd.

Het mag zo 'echt' voelen, dat je er bij wijze van spreken een glimlach van op je gezicht krijgt. Droom/voel ook echt hoe het zou zijn als je dit doel hebt bereikt.

Het uiteindelijke idee is dat je de (als het goed is bekrachtigende) zinnen letterlijk als een soort van affirmaties of declaraties op zou kunnen lezen. Zorg er dus voor dat het volledige zinnen zijn.

Je uiteindelijke lijst ga je iedere dag herhalen, uit je hoofd leren, zodat je doelen continue op de radar zijn.

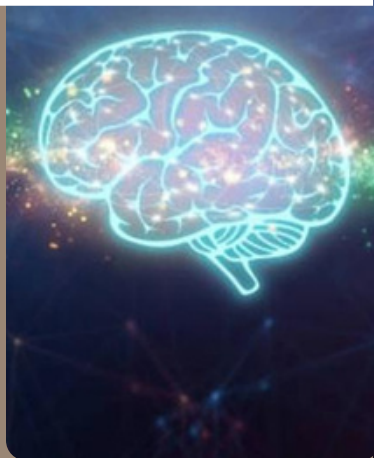


Reticular Activating System

Deze radar wordt ook wel het Reticular Activating System (RAS) genoemd. Dat is een soort filter systeem in onze hersenen die relevant van niet-relevant scheidt.

Bijvoorbeeld: stel je bent zwanger... dan zie je daarna overal wel zwangere vrouwen en babies. Dat komt omdat je RAS systeem dit momenteel relevant vindt.

Of zie je het voor je dat je in die nieuwe auto rijdt? Dan zal je diezelfde auto regelmatig tegen gaan komen. Die auto's reden voorheen ook al rond, maar nu pas vallen ze op vanwege het RAS.



Checklist doelen

- Ieder doel staat geschreven in de tegenwoordige tijd, alsof het nu al realiteit is / sowieso gaat gebeuren op een bepaalde datum
- Vermijd ten alle tijden woorden zoals: niet, geen, meer, minder, stoppen, etc.
- Gebruik enkel positief taalgebruik en beschrijf dus steeds wat je wél wilt.
- Het doel is concreet en meetbaar
- Vermijd de woorden combinaties 'ik wil', 'ik moet', 'ik ga' en 'ik hoop'
- De zinnen zijn geschikt als een soort affirmatie die je hardop tegen jezelf kunt uitspreken
- Het klinkt alsof je het tegen jezelf hebt en je gebruikt de namen om wie het gaat, dus bijvoorbeeld 'Pascal' in plaats van 'mijn partner'

Gaat je lijf er op een positieve manier van tintelen / ga je ervan glunderen?



Back to BASIS: Ins&Outs

Stap 4

Welke details spelen een rol? Koester de positieve, en deal met de negatieve details. Wat mag je gaan waarderen, al zijn het hele kleine dingen? En wat mag je gaan elimineren, waar heb je mee te stoppen?

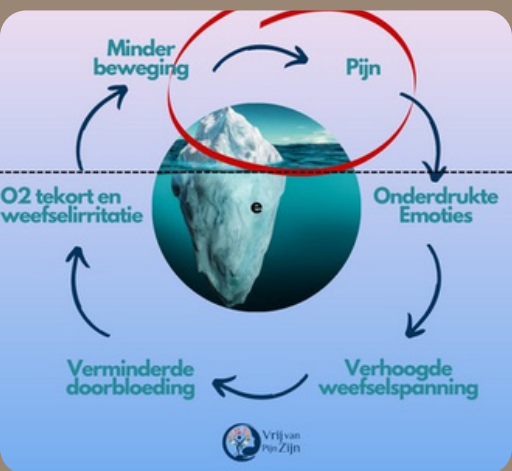
We gaan uit van het gedachtegoed dat veel lichamelijke klachten en slechte gewoonten een gevolg zijn van wat er op onbewust niveau in ons afspeelt. Maar wat is nou het nut van slechte gewoonten en pijn?

In het kort: het levert altijd iets op! Ieder gedrag dat we doen, doen we niet voor niets. Op onbewust niveau dient het namelijk als vervanging of afleiding voor een ongewenst gevoel zoals een negatieve (ondraaglijke) emotie of gedachte.

Zo'n negatieve emotie kan het gevolg zijn van grootste gebeurtenissen of situaties uit het verleden en heden zoals fysiek of mentaal trauma. Zo'n trauma kan een stressvolle gebeurtenis zijn zoals een echtscheiding, overlijden van een dierbare of te veel stress op het werk. Maar het kan ook een opsomming zijn van kleine dingen.

Als je denkt aan bijvoorbeeld een kindertrauma, dan klinkt dat heftig. Maar een trauma kan al zijn dat je je bijvoorbeeld als kind niet goed genoeg hebt gevoeld, omdat jouw ouders heel prestatie gericht zijn en je je alleen maar gezien hebt gevoeld wanneer je hebt gepresteerd.





Verder kunnen kleine ergernissen bij elkaar opgeteld zorgen voor een enorm energielek! Stoor je je bijvoorbeeld aan een collega op het werk, of de sokken van je partner die weer eens naast de wasmand liggen in plaats van erin, of dat je weer vast zit in het verkeer.

Zo is trauma weer direct te linken aan (het in stand houden van) langdurige pijn en onderdeel van de vicieuze cirkel van langdurige pijn.

Terug naar de Ins&Outs. Wat zijn bijvoorbeeld de dingen waar jij je aan stoort? Zijn er klusjes in huis die al jaren of maanden zijn blijven liggen? Heb je kleding in de kast die eigenlijk alleen maar in de weg ligt? Liggen die plinten nog steeds op de stapel in plaats van een netjes afgewerkte vloer? Stoor je jezelf aan iets wat je in de spiegel ziet waarvan je weet dat je er iets aan zou kunnen doen?

Of zoals in mijn geval dat het rekje in de kelder nog altijd niet ophangt en het oud papier nog steeds in de gang in de weg staat en ik er pas 20x over gestruikeld ben..

Wat heeft dit met langdurige pijn te maken?

Een eerste stap in de goede richting naar heling, energie en simpelweg een fijner gevoel over jezelf, is het ongecensureerd schrijven over, én het daadwerkelijk wegwerken van zoveel mogelijk stressfactoren.

In dit e-book wil ik je uitnodigen om simpel te gaan beginnen, en om je vooral te focussen op kleine acties die meteen energie gaan opleveren.

Breindump met alle stressfactoren, losse eindjes en lage standaards

De opdracht:

Braindump
zet een timer op 15 minuten



Maak gedurende 15 minuten een lijstje met al jouw stressfactoren
Ga vervolgens 15 minuten ongecensureerd schrijven over je lijstje met alle
gedachten die in je opkomen. LET HIERBIJ OOK VOORAL NIET OP ZPELVOUTEN
en maak gebruik van KOEIENLETTERS uitroepetekens!! Etc. etc. zolang je maar
goed van jezelf kunt afschrijven totdat de 15 minuten voorbij zijn.

Super, de Outs heb je gedaan! En nu maken we direct een switch naar de Ins.
Wat mag je (meer) gaan waarderen, al zijn het hele kleine dingen?

Breindump met alle dingen om dankbaar voor te zijn. Het zijn de
kleine dingen die het doen, ben jij bereid om die te zien?

Breindump met alle dingen om dankbaar voor te zijn. Het zijn de kleine dingen die het doen, ben jij bereid om die te zien?

De opdracht:

Braindump
zet een timer op 15 minuten

Ga brainstormen over alle (kleine) dingen waar je dankbaar voor bent en maak ook hier een lijst van.

Wat zijn bijvoorbeeld dingen die je voor lief bent gaan nemen, of wat zijn mooie dingen in jouw omgeving die je vergeten bent om überhaupt naar te kijken?



Sta bewust stil bij ieder ding die je hebt opgeschreven en zie het voor je. Hoe voelt het om hier bewust bij stil te staan en er dankbaar voor te zijn?

Back to BASIS: Stralen

Stap 5

Wat moet je doen om te kunnen (blijven) stralen? En wat heb je te trainen?

Een van de vele kenmerken van mensen met langdurige pijn is dat zij enorm streng zijn voor zichzelf.

Wat ik hiermee wil zeggen is: wees niet te streng voor jezelf als iets niet direct verschil maakt of niet direct lukt.

Vervang 'streng' ook eens met 'zacht' en laat je verwonderen wat dat kleine verschil kan doen.

Immers, er treedt pas echt verandering op wanneer je iets kleins verandert en dit iedere dag herhaald.

Wat ik je wil meegeven om te kunnen stralen, en wat je dus hebt te trainen, is het volgende:



Ga iedere dag bewust met jouw doelen aan de slag zodat het RAS activeert. Op het moment dat jij hier bewust mee bezig bent, ga je over in Actie.

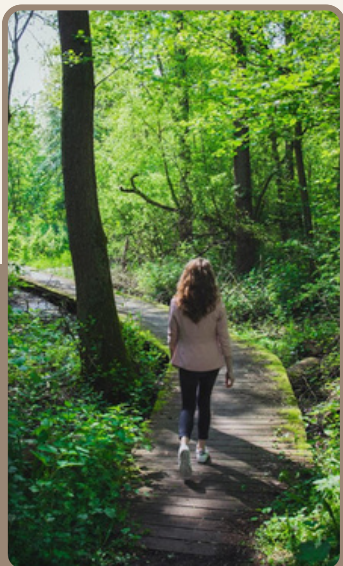
Je kunt wel over dingen blijven nadenken, mijmeren, en in gedachten blijven hangen, maar daar schiet je niks mee op wanneer je echt iets wilt veranderen.



Gebruik regelmatig het ongecensureerd schrijven om letterlijk stress en spanningen van je af te schrijven.

Het zal je verbazen hoe een kleine verandering in jouw actie, andere reacties zal geven.





Back to BASIS:
Stralen

Stap 6

Ga meer bewegen,
vermijd langdurig
zitten of staan.

Bewegen blijft als de olie in een motor, door bewegen blijft alles goed gesmeerd. Mensen die sporten zijn fysiek en mentaal sterker. Door sport kun je hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker voorkomen.

Als je begint met sporten, kies dan vooral iets wat je leuk vindt, dan houdt je het makkelijker vol. Begin eens met meer bewegen in je dagelijkse leven, pak eens de fiets in plaats van de auto en neem wat vaker de trap.

Doe bijvoorbeeld ook oefeningen in je NET-tijd
(=No Extra Time):

- ▶ Ga squatten terwijl je wacht tot de waterkoker uitspringt
- ▶ Ga een rondje buiten wandelen tijdens je pauze
- ▶ Beweeg je rug alle kanten op, naar voor, zijwaarts, draaien én naar achteren tussen je werkzaamheden door

De kracht van ademhaling

Wat is eigenlijk ademhalen? We doen het allemaal zonder erbij na te denken. Onze ademhaling heeft invloed op elk proces in ons lichaam. En als we verkeerd ademhalen, lopen veel van deze processen net even iets minder lekker.

Een goede ademhaling is fundamenteel voor je gezondheid. Door stress gaan we sneller, oppervlakkiger en vaker ademhalen en daarmee verstoren we de zuurstofbalans in ons lichaam.

Ideaal is tussen de zes en tien ademhalingen per minuut. Als je meer dan tien keer per minuutademt, adem je te vaak en te snel. Hierdoor kan je het gevoel krijgen dat je zuurstof te kort komt. Deze manier van ademen is alleen nuttig bij acuut gevaar en bij stresssituaties, maar niet de hele dag door. Bij te vaak ademen is de uitademing te kort. We raken dan niet alle afval- en reststoffen kwijt.

Blijf ontspannen door ademen en zet jezelf niet vast

Dit klinkt heel vanzelfsprekend, kijk maar eens wat je gedachte met je ademhaling doet. Een zucht geeft lucht! Zonder dat we het doorhebben spelen we heel veel met onze ademhaling.

Ontspannen ademhalen is een proces wat vanzelf gaat, maar als we dit gaan beïnvloeden gebruiken we al snel onze hulpademhalingsspieren. Deze spieren lopen van de romp naar de nek, dus als je die spieren constant aanspant kan je hier behoorlijk last van krijgen.

Oefening

Aantal
ademhalingen:



Ga eens tellen hoe vaak je ademhaalt in één minuut

Één ademhaling bestaat uit één in- en uitademing

Tel hoeveel keer je ademhaalt binnen deze minuut

Zet een timer op 1 minuut

Als je een hogere ademhaling hebt, door bijvoorbeeld stress of pijn, en je 'vergeet' om je ademhaling omlaag te brengen, dan blijf je in de vecht-, vlucht- of bevroersstand. Je komt dan nooit helemaal 1 tot rust, wat weer ten koste gaat van je energie en zeker van het ontstekingsremmend vermogen van je lichaam. Eigenlijk wil je dat jouw zenuwstelsel 's nachts in de ruststand staat. Een van de dingen die je kunt doen is de volgende stress verlagende ademhalingsoefening:

Ga liggen op je bed of bank zonder afleidingen, leg je handen op je buik en adem naar je handen. Door 4 tellen in te ademen, 2 tellen vast te houden en 8 tellen uit te ademen, daalt de activiteit op de nervus vagus (tiende hersenzenuw: hersenzenuwen sturen onze meest belangrijke functies aan om te overleven of vangen cruciale signalen op) waardoor het lichaam in staat is om van 'actie' naar 'rust' te gaan. Herhaal deze oefening vijf tot tien minuten.

Door je regelmatig te focussen op je ademhaling, breng je je aandacht van je hoofd naar je lichaam hierdoor worden je hersenen rustiger en krijgt je lichaam het signaal dat het mag ontspannen.

Nu je de techniek hebt gelezen en geoefend
wil ik je vragen om nogmaals te tellen hoe
vaak je ademhaalt in één minuut.

Aantal
ademhalingen:

**Ga eens tellen hoe vaak je
ademhaalt in één minuut**

Één ademhaling bestaat uit één
in- en uitademing

Tel hoeveel keer je ademhaalt
binnen deze minuut
Zet een timer op 1 minuut

Merk je
verschil?

☐

ja

☐

nee

Back to BASIS: Stralen

Stap 8

Iedereen weet eigenlijk wel dat voldoende water drinken belangrijk is. Maar waarom?

Een van de redenen is dat de tussenwervelschijven hydrateren. De tussenwervelschijven zitten als schokdempers tussen onze wervels.

Ze zorgen voor het absorberen van de impact van de schokken die we op de dag krijgen op de rug. Het is dus belangrijk om voldoende te drinken om zo de tussenwervelschijven sterk en soepel te houden.

Hoeveel water heb je nodig?

Het beste is om steeds als je water drinkt, dit royaal te doen. Dit is effectiever dan de hele dag kleine slokjes en zo hoef je er ook minder vaak aan te denken.

Er is een handige formule die jou precies vertelt hoeveel water jij dagelijks nodig hebt. Meestal wordt aangeraden om 30ml water per kilo lichaamsgewicht te rekenen. Vrouwen hebben gemiddeld 1,5 tot 2 liter water per dag nodig, mannen 2 tot 3 liter.

1kg lichaamsgewicht =
30 ml water per dag

60kg =
1,8 liter

80kg =
2,4 liter

100kg =
3 liter



Back to BASIS: Switchen

Stap 9

Piekeren? Deze stappen halen je direct uit je gedachtenspinsels

Wanneer je hoofd blijft doordwalen en niet meer stopt, de ene negatieve gedachte nog niet klaar is en de volgende alweer voorbij komt vliegen, je jezelf weer volledig de grond in aan het boren bent en je alleen maar baalt van alles wat weer niet ging zoals je graag wilde.

Roep je gedachten dan een HALT toe door jezelf deze vragen te stellen:

► Wat zie/hoor ik nu?

Door je focus te verleggen naar je zintuigen, haal je jezelf direct uit je gedachten. Je kunt namelijk niet aan twee dingen tegelijk denken.

► Focus nu op je ademhaling

Door het toepassen van de geleerde ademhaling uit Stap 7, breng je jezelf direct naar het 'NU'. Hoe meer je bezig bent met 'NU', hoe minder kans dat het gepieker kan toe slaan.

Gepieker gaat namelijk niet over het 'NU'. Gepieker is of iets uit het verleden waar je nog aan vast klampt, of het is iets uit de toekomst waarvan nog niet eens vast staat dat dat zo gaat zijn. Het helpt je beiden niet op weg. Het enige wat je verder brengt, is het 'NU'.

► Waren deze gedachten helpend?

Je weet natuurlijk het antwoord al, die negatieve hersenspinsels zijn helemaal niet helpend. Wanneer je dat beseft, kijk dan eens of je de negatieve gedachten kunt ombuigen. Denk eens terug aan je doelen uit Stap 3: Wat wil je wél?

*De kracht van NU
Bedenk je eens
Hoe veel meer je gaat zien
Hoe veel meer je gaat
Waarderen en
verwonderen
Als je niet steeds
Bezig bent met wat was
Waar je niets meer aan
Kunt veranderen
Als je niet steeds
Je zorgen maakt
Over iets waarvan niet
eens
Zeker is dat het gebeuren
gaat
Het enige was zeker is
Is nu
Want nu gebeurt het
Nu komt het binnen
Niet net, niet dadelijk
Maar nu*

Helen Jacobs
Vrij van Pijn Zijn



Een van de dingen die je denk ik wél wilt, is je leven vervullen met
Plezier in plaats van pijn.
Dit was een goede kickstart met de eerste essentiële stappen naar
een leven met plezier vol mogelijkheden, in plaats van beperkt
door pijn...

Wanneer dit e-book je aansprak, en je wilt:



[Hier meer van weten](#)



Weten of mijn [1 op 1 traject](#) bij jou past



Graag [1 op 1 hulp](#) voor jouw langdurige pijn



Meer hulp online door het volgen van mijn 6 weekse programma



Eerst proeven door deel te nemen aan mijn online 5 daagse challenge



Met mij in [gesprek](#)



Een [review](#) achter laten



Ik wil je nogmaals heel erg bedanken voor het downloaden en lezen van mijn
e-book! Ik hoop van harte dat je hebt mogen ervaren hoe relatief kleine
aanpassingen, een groot verschil kunnen maken.

Verder gun ik jou een Vrij van Pijn leven, waarbij je alles mag doen en
ervaren waar jij gelukkig van wordt!

Liefs
Helen