

EENVOUDIG

MINDER PIJN



TOOLKIT

Onverklaarde chronische pijn
aan spieren en gewrichten,
fibromyalgie en post-COVID

Egwin Ponette & Heidi Walleghe

EENVOUDIG MINDER PIJN

TOOLKIT

Onverklaarde chronische pijn
aan spieren en gewrichten,
fibromyalgie en post-COVID



INHOUD

WAAROM DIT BOEK?	7
INLEIDING	9
JE BREIN EN ZIJN INFORMANTEN	13
JE BREIN WEET MAAR WEINIG UIT ZICHZELF	15
HORMONEN BRIEFEN JE BREIN	17
ZENUWCELLEN LEVEREN SNELPOST AAN JE BREIN	19
ONTHOUD.....	23
ACUTE PIJN	25
HOE WERKT ACUTE PIJN?	27
JE PIJNMATRIX.....	31
WAT MAAKT JE GEVOELIGER VOOR PIJN?	35
HET NUT VAN PIJN.....	37
ONTHOUD.....	39
CHRONISCHE PIJN	41
GEEN SCHADE (MEER), MAAR TOCH PIJN.....	43
CHRONISCHE PIJN KAN EEN PROBLEEM VAN JE ZENUWSTELSEL ZIJN.....	45
Waardoor wordt je zenuwstelsel overgevoelig?	50
Hoe herken je pijn door centrale sensitisatie?	53
Hoe herken je fibromyalgie?.....	55
LANGDURIGE STRESS MAAKT PIJN ERGER.....	59
Stress saboteert de rem van je zenuwstelsel.....	62
Stress ontregelt je hormonen	65
Stress maakt je darmen ziek.....	71
Stress ontregelt en verzwakt je immuniteit	73
ONTHOUD.....	75
TOOLKIT: MINDER PIJN, SOEPEL BEWEGEN	77
WORD MANAGER VAN JE PIJN	79

OP ZOEK NAAR EEN CORRECTE DIAGNOSE.....	83
Welke soort pijn heb je? Hoe kan je testen?.....	83
Een goede diagnose stellen is niet eenvoudig	85
Diagnose: centrale sensitisatie. En nu?	88
JE PIJN BEGRIJPEN: DE BASIS VAN JE HERSTEL	91
JE BREIN OPTIMAAL VOEDEN MET BRAINFOOD	95
Koolhydraten voor energie.....	96
Vetten voor een gesmeerde hersenwerking	98
Eiwitten voor nieuwbouw- en herstelwerken	100
Ook vitaminen en mineralen zijn van belang	101
Extra ondersteuning van je darm en immuunsysteem	104
WEG MET AFVAL!	109
Je leverontgiftig ondersteunen	111
Je lymfesysteem een handje helpen	113
KIEZEN VOOR LICHAAMSVRIENDELIJKE PIJNSTILLERS.....	129
Wanneer is klassieke pijnmedicatie nuttig?.....	129
Het voordeel van natuurlijke middelen tegen pijn.....	132
KIEZEN VOOR MEDICATIEVRIJE PIJNBEHANDELING	135
Osteopathie.....	135
Myofasciale therapie	137
Visuele therapie en oefentherapie	139
Virtual reality	143
JE GEDACHTEN OVER PIJN EN JE GEDRAG BIJSTUREN	147
Vermijd negatieve gedachten	147
Je gedachten afleiden verzacht de pijn	150
Ook gedrag heeft invloed op pijn	152
Je pijngeheugen hertrainen met exposure-therapie.....	153
DURVEN BEWEGEN	155
Stilstaan is achteruitgaan, ook voor je brein	155
Bewust spierspanning loslaten	158
Bewegen met pijn: hoe vaak, hoelang en hoe intens?.....	162
Angst om te bewegen	165

ONT-SPANNEN: SPANNING LOSLATEN	167
Chronisch opspannen zorgt voor veel pijn	167
Het belang van doseren.....	169
(Verdrongen) negatieve emoties ontladen.....	172
Mentale stress loslaten	174
Roken om te ontspannen?	177
Traag en volledig ademen.....	178
Hartcoherentietraining.....	182
Je nervus vagus stimuleren.....	185
VOLDOENDE SLAPEN.....	193
Slapen is tijd nemen voor herstel	193
Slapen begint overdag.....	195
De impact van blauw licht op slaap en pijn	196
Problemen bij het inslapen?	198
Moeite met doorslapen?	200
Natuurlijke middelen bij slaapproblemen	201
WEGWIJZER CHRONISCHE PIJN	203
Welke stappen zet je als je chronische pijn hebt?.....	203
En wat als men geen oorzaak van de pijn vindt?.....	204
Interessante testen bij chronische pijn.....	205
Stappenplan voor een kalmer zenuwstelsel	206
REFERENTIELIJST	209

WAAROM DIT BOEK?



In de praktijk komen veel patiënten langs met chronische pijn aan het bewegingsapparaat: spieren, botten en gewrichten. Ze sukkelen al maanden en zelfs jaren met rugpijn, pijn aan de knie, schouder, elleboog of heup. Het is niet normaal dat hun pijn niet overgaat. Drie maanden en maximum zes maanden na een val, een operatie of een (kanker)behandeling zou de pijn weg moeten zijn, want dat is de normale herstelperiode van het lichaam. En toch blijft bij veel mensen de pijn hangen.

In dit boek willen we laten zien wat de reden daarvoor kan zijn. Welk mechanisme steekt hierachter en welke rol spelen je hersenen daarbij? Je leert begrijpen waar pijn vandaan komt, waarom pijn chronisch kan worden en welke eenvoudige maatregelen je kunt nemen om die chronische pijn te verlichten of beter nog: om ervoor te zorgen dat pijn bij jou geen chronisch karakter krijgt.

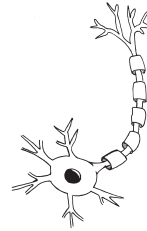
Dit boek moest vooral praktisch worden. Geen boek dat na het lezen in je kast verkommert, maar een exemplaar waarin je keer op keer terugkijkt en aantekeningen maakt. Een werkboek waarmee je echt aan de slag gaat. Je leest deel 1-3 om te leren begrijpen hoe pijn ontstaat en wat ervoor kan zorgen dat pijn chronisch wordt. Vervolgens krijg je van ons in een bijzonder uitgebreid deel 4 een TOOLKIT, een gereedschapskist waaruit je eenvoudig materiaal kunt selecteren om je chronische pijn te

verminderen: voedingstips voor een sterke breincommunicatie, advies over pijnstillende voedingssupplementen en over medicatievrije pijnbehandelingen, tips om je leverontgifting te ondersteunen en je lymfesysteem te stimuleren, houdings- en bewegingsadvies voor mensen met pijn, toelichting bij ontspanningstechnieken zoals stimulatie van de nervus vagus en hartcoherentietraining, heel wat advies om de kwaliteit van je diepe slaap te verbeteren ... We kunnen nog wel even doorgaan met opsommen, maar de bedoeling is uiteraard dat je zelf aan het lezen gaat.

Wij reiken je een stok aan.
Het is aan jou om te springen.

Veel succes!

INLEIDING



Wim (53 jaar) kampt al 10 jaar met chronische lage rugpijn. Die werkt inmiddels zo invaliderend dat Wim zijn job niet langer kan uitvoeren. Ook zijn sociale leven is sterk achteruitgegaan. Er zijn dagen dat hij niet meer alleen het huis uit kan. Hij heeft alles al geprobeerd: kinesithérapie, pijnmedicatie, infiltraties ... Zit er dan niets anders op dan met de pijn te leven?

Lisa (42 jaar) lijdt al 7 jaar pijn. Haar ribbenkast zit als een strak harnas om haar heen. De dagelijkse spanning in haar schouders en nek zorgen voor hevige hoofdpijn. Lisa slaapt slecht en voelt langzaam alle energie uit zich wegglijden.

Naar schatting 1 op de 5 Europeanen heeft te maken met chronische pijn. In België en Nederland lijdt zelfs meer dan 25 procent van de volwassenen chronische pijn. Dat is massaal. Waar komt die pijn vandaan en vooral: waarom geraken we er niet vanaf?

In de geneeskunde ging men er tot voor kort van uit dat er in feite twee soorten pijn bestonden: enerzijds pijn met een duidelijke, lichamelijke oorzaak zoals een genetische afwijking, een kwetsuur of een aandoening. Anderzijds pijn zonder lichamelijke oorzaak, die de stempel psychische pijn kreeg. Maar wat blijkt? Die dubbele denkpiste over pijn klopt niet meer. Die is achterhaald.

Pijnneurowetenschappers hebben de laatste tientallen jaren veel kennis opgedaan over de werking van onze hersenen en ons zenuwstelsel. Zij stellen vast dat er nog een derde belangrijke oorzaak kan zijn voor pijn, namelijk centrale sensitisatie. Een vakterm die erop wijst dat sommige mensen alsmaar pijn hebben omdat hun zenuwstelsel en brein overprikkeld zijn geraakt en daardoor verkeerd zijn beginnen werken. Centrale sensitisatie kan bijvoorbeeld ontstaan als gevolg van zeer ernstige verwondingen, een zware operatie of behandeling, een trauma, te zware mentale belasting, langdurige stress ... Die zaken kunnen ons pijnsysteem ziek maken, waardoor onze hersenen niet meer ophouden met pijn opwekken.

Bij sommige mensen speelt centrale sensitisatie een prominente rol bij het in stand houden van hun pijn. Bij patiënten met fibromyalgie en CVS/ME is dat bijvoorbeeld vaak het geval. Bij anderen speelt het misschien een mindere rol, maar dat betekent niet dat het de pijn niet kan in stand houden. We denken aan alle patiënten die maar niet afraken van disfunctionele pijn aan hun spieren, botten en gewrichten: lage rugpijn, nek- en schouderpijn, kniepijn ... Centrale sensitisatie verklaart bijvoorbeeld ook waarom fantoompijn bestaat. Mensen voelen echt pijn in een arm die al jaren geamputeerd is. Ook heel wat kankerpatiënten blijven pijn voelen na hun behandeling, zelfs al zijn ze al lang kankervrij.

Chronische pijn door een ziek zenuwstelsel is niet ingebeeld of psychisch zoals men lange tijd dacht. Die pijn is echt. Hij is echter geen gevolg meer van schade in het lichaam of van een aandoening. Dat is meteen ook de reden waarom artsen geen lichamelijke oorzaak vinden. Dit soort pijn is namelijk zélf de aandoening geworden. En het vervelende is dat operaties en

pijnstillers er maar weinig tegen helpen. Integendeel, ze maken het alleen maar lastiger voor het lichaam. Als je chronische pijn hebt en je vindt geen oplossing, dan moet je eens verder durven kijken dan wat de klassieke geneeskunde momenteel biedt.

We zien bijvoorbeeld dat 80% van de chronische pijn beïnvloed wordt door onze eigen leefstijl, maar ook door de manier waarop we over die pijn denken. Die factoren hebben een reusachtige invloed op ons zenuwstelsel en ons brein en kunnen centrale sensitatie in stand houden. Vandaar het belang van een gewijzigde aanpak en nieuwe soorten behandelingen die inspelen op onze leefgewoonten, op onze omgang met pijn of rechtstreeks op onze hersenen. We denken o.a. aan pijneducatie, brainfood, ontspanning, afleiding, ademhalingstechnieken of manuele behandeling van het zenuwstelsel. Bij heel wat van die zaken kun je zelf een grote, actieve rol spelen. Daar willen we jou met dit boek bij helpen.

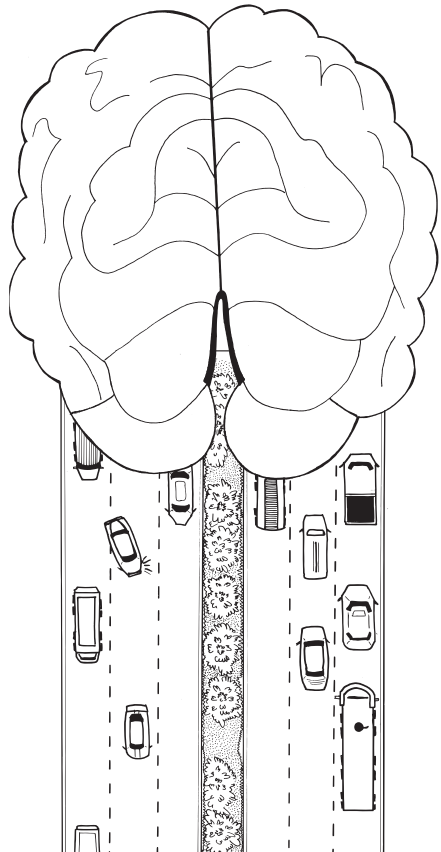
Als je chronische pijn voelt en je hebt weinig baat bij de huidige klassieke behandelingen, lees dan vooral verder. En informeer eens bij je arts, therapeut of pijnspecialist of er bij jou sprake kan zijn van een verziekt zenuwstelsel of centrale sensitatie. Je moet namelijk één iets goed beseffen: pijn en vermoeidheid door een verziekt zenuwstelsel hoeven absoluut geen eindstadium te zijn. Je kunt beter worden!

Chronische pijn en chronische vermoeidheid gaan heel vaak samen. Daarom is er een logisch vervolg op dit boek, met als titel: *Eenvoudig minder moe*. Het boek over vermoeidheid bevat eveneens een uitgebreide TOOLKIT, maar dan specifiek bedoeld voor mensen met chronische vermoeidheid, CVS/ME en post-COVID.

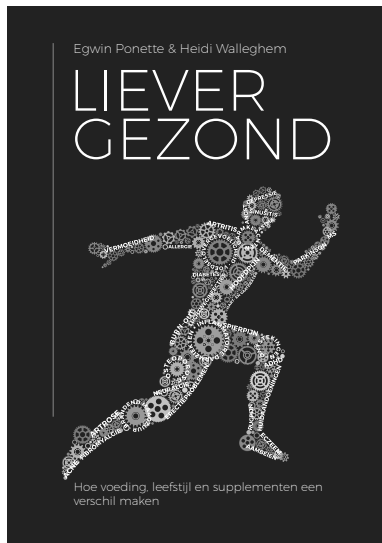
Voor wie nog meer achtergrondinformatie zoekt over hoe het lichaam werkt en hoe je het in balans kunt brengen met de juiste voeding, leefstijl en supplementen, is er ons eerste boek: *Liever gezond*.

1

JE BREIN EN ZIJN INFORMANTEN



Liever gezond



Reis mee door de wondere wereld van je organen, cellen, genen en darmmicroben en ontdek hoe je daar balans kunt brengen met de juiste voeding, leefstijl en supplementen.

‘Een basisboek voor wie zijn gezondheid op een natuurlijke manier wil versterken.’

“Ik ben fructose-intolerant en heb dankzij dit boek de weg gevonden naar de juiste testen en natuurlijke middelen om mijn spijsvertering te helpen. Ik gebruik wekelijks de voedseltabellen om inkopen te doen.”

www.osteoponette.be

Eenvoudig minder moe



Pijn en vermoeidheid gaan vaak samen. Daarom dit logische vervolg op het boek *Eenvoudig minder pijn*. Wat veroorzaakt chronische vermoeidheid en hoe geraak je uit die eeuwige dip?

‘Een boek om zelf je energie te managen.’

“Ik heb veel spierpijn en ben al jarenlang vermoeid. Er is nooit een oorzaak of een oplossing gevonden. Door de toolkit van Eenvoudig minder pijn te gebruiken, heb ik gemerkt hoe kleine aanpassingen in mijn leefstijl toch een grote impact hebben op mijn pijn. Ik vind het super dat ook Eenvoudig minder moe zo’n toolkit heeft!”

www.osteoponette.be

Het beste medicijn tegen onverklaarde chronische pijn? Meer rust in je brein.

Als je altijd maar pijn hebt aan je spieren en gewrichten - je hebt een zere rug, nek, schouder, heup of knie - en artsen vinden geen oorzaak, dan kan een overgevoelig brein mogelijk de verklaring zijn voor je pijn. Pijnstillers en operaties helpen daartegen niet. Ze maken het alleen maar erger.

Het enige wat écht helpt, is je brein weer rustig maken. Dat kun je doen door je zwakke punten aan te pakken: je zicht, je houding, gebrekkige slaap, verdrongen emoties, slechte spijsvertering, negatieve gedachten, en nog heel wat zaken waar je misschien zelfs geen besef van hebt. In dit boek leer je ze kennen. Elke kleine stap naar meer balans in je lichaam, is een stap naar een rustiger brein en minder pijn.

Ontdek in dit boek:

- Hoe het pijnalarm in je brein werkt.
- Wat je brein overgevoelig kan maken.
- Hoe een opgewonden brein pijn in stand houdt.
- Wat je kunt doen om je brein te kalmeren, zodat je pijn vermindert.

De **T O O L K I T** in dit boek wordt jouw personal coach op weg naar minder pijn en meer levenskwaliteit.

Osteopaat D.O. Egwin Ponette en auteur Heidi Walleghem laten in dit boek hun jarenlange ervaring met chronische pijnpatiënten samengaan met de meest recente wetenschappelijke inzichten over pijn. Ze leren je begrijpen hoe pijn werkt en geven je praktische, eenvoudige adviezen mee om je pijn te verminderen.