





– ANTJE O. –

# LEVEN *met pijn*

Een gids voor CRPS-patiënten & hun omgeving

Copyright © 2016 An Ostijn

Auteur: An Ostijn

Uitgever: Amsterdam Publishers, [www.amsterdampublishers.com](http://www.amsterdampublishers.com)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN: 978-94-92371-10-2

NUR: 860

De tijd is de beste heelmeester.

*Publius Ovidius Naso*



# – INHOUD –

<b>VOORWOORD</b>	<b>7</b>
<b>INLEIDING</b>	<b>9</b>
<b>1. WAT IS CRPS?</b>	
INLEIDING	12
OORSPRONG	12
SYMPTOMEN	14
VERLOOP	15
DIAGNOSE	15
<b>2. EEN WIRWAR AAN EMOTIES</b>	
INLEIDING	18
IMPACT OP JE LEVEN	20
IMPACT OP JE LICHAAM	21
IMPACT OP JE PSYCHE	24
IMPACT OP JE STUDIE OF JE WERK	25
ROUWPROCES	28
<b>3. BEHANDELING VAN CRPS</b>	
INLEIDING	38
WELKE BEHANDELING KIES JE?	38
MEDICATIE	40
INVASIEVE BEHANDELING	48
REVALIDATIE	55
PSYCHOTHERAPIE	72
ALS JE NIET BETER WORDT...	74
<b>4. IK BEN NIET GEK!</b>	
INLEIDING	80
IK BEN NIET GEK!	80

## **5. PIJN EN VERMOEIDHEID**

INLEIDING	92
PIJN	93
VERMOEIDHEID	95
SLAAPPROBLEMEN	96
UPS AND DOWNS	101
RUST	103
ONTSPANNING	105

## **6. JIJ EN JE PARTNER**

INLEIDING	110
IMPACT OP JULLIE DAGELIJKSE LEVEN	110
IMPACT OP JE PARTNER	112
IMPACT OP JULLIE RELATIE	113
IMPACT OP JULLIE SEKSLEVEN	116

## **7. JIJ EN KINDEREN**

INLEIDING	120
MAMA IS ZIEK	120
IMPACT OP JULLIE DAGELIJKS LEVEN	122
IMPACT OP JE KINDEREN	124
IMPACT OP JE KINDERWENS	125
VAN KINDERWENS NAAR PRAKTIJK	127

## **8. JIJ EN DE OMGEVING**

INLEIDING	130
IMPACT OP JE SOCIALE LEVEN	130
IMPACT OP JE NABIJE OMGEVING	134
HOE GAAT DE OMGEVING MET JE OM?	135
HOE GA JIJ MET DE OMGEVING OM?	138
HOE WIL JE DAT DE OMGEVING MET JE OMGAAT?	143

## **9. LEVEN MET CRPS**

INLEIDING	148
HOE JE NIEUWE LEVEN VORM TE GEVEN	148
JE ACTIEPLAN	151
LEVEN MET CRPS	159

## **BRONNEN**

161



# – VOORWOORD –

Toen ik 26 jaar was, werd ik ziek. Ik dacht dat het na een paar weken over zou gaan. Helaas werden die weken maanden en nu heb ik al vier jaar CRPS, ofwel het Complex Regionaal Pijn Syndroom.

*Leven met pijn. Een gids voor CRPS-patiënten en hun omgeving* wil de lezer informeren over CRPS, en over de ervaringen van mezelf (Antje), mijn ouders en mijn partner (Elias) met deze aandoening. De autobiografische fragmenten zijn steeds in een grijs kader gevat.

Deze gids is niet bedoeld ter vervanging van het medisch advies van een arts.

Omwille van de leesbaarheid heb ik voor de vrouwelijke vorm gekozen wanneer het over de patiënt gaat. Wanneer ik naar de partner verwijs, heb ik voor de mannelijke vorm gekozen.

Ik draag dit boek op aan mijn partner en aan mijn ouders, die mijn grote steun en toeverlaat zijn. Zij waren tevens mijn grootste supporters bij het schrijven van dit boek, en bovendien de eersten om het te lezen en feedback te geven.

Verder wil ik alle anderen bedanken die er voor me waren in deze moeilijke periode, waaronder mijn zussen en vrienden. Speciale dank gaat uit naar mijn zus, die me geholpen heeft met de cover en lay-out van dit boek.

