

Pijnrevalidatie

Orbis Revalidatie

Inleiding

U hebt al langere tijd last van pijn in uw houdings- en bewegingsapparaat oftewel in uw spieren, pezen, botten of gewrichten. De onderzoeken en behandelingen die u tot nu toe hebt ondergaan hebben geen of onvoldoende effect gehad op uw klachten. Misschien is er zelfs geen oorzaak gevonden voor de pijn. Door uw huisarts of specialist bent u naar de revalidatiearts doorverwezen met het verzoek om te bekijken of u voor pijnrevalidatie in aanmerking komt.

Pijnrevalidatie

Pijnrevalidatie heeft als hoofddoel: het leren omgaan met pijn en het verminderen van de hinder van deze pijn voor het dagelijks functioneren. Dit gebeurt onder andere door het verschaffen van inzicht in de aspecten die pijn veroorzaken of onderhouden. Het is belangrijk voor u om te weten dat pijnrevalidatie zich dus niet richt op het verminderen van de pijn en het zoeken naar de oorzaak. Dit is immers in het verleden al uitgebreid gebeurd.

De behandeling vraagt een actieve rol van u!

- U neemt zelf verantwoordelijkheid in het behandelproces
- U bent bereid tot het aanbrengen van veranderingen in uw dagelijks leven
- U gaat aan de slag met aangereikte tips en adviezen.

Omdat ook uw directe omgeving te maken heeft met de gevolgen van uw pijn, zal deze ook betrokken worden bij de fasen van behandeling. Hiervoor is het belangrijk dat u zich kunt vinden in onze aanpak binnen de pijnrevalidatie.

Onze doelgroepen

Pijnrevalidatie is geschikt voor mensen met verschillende soorten pijnklachten, bijvoorbeeld:

- Mensen met fibromyalgie (pijn in spier- en/of peesaanhechtingen).
- Mensen met Complex Regionaal Pijnsyndroom type 1 (CRPS 1). Bij mensen met CRPS 1 ontstaan de langdurige pijnklachten na een letsel in hand of voet. CRPS 1 is de meest recente naam voor het syndroom. Voorheen werd het ook wel posttraumatische dystrofie, Sudeckse dystrofie of reflexdystrofie genoemd.
- Mensen met een whiplash syndroom oftewel aanhoudende nekklachten na een ongeval (ook wel Whiplash Associated Disorder oftewel WAD genoemd).
- Mensen met chronische aspecifieke lage rugpijnklachten (CANS). CANS betekent Complaints of Arm, Neck and/or Shoulder (klachten van arm, nek en/of schouder). Tot voor kort werd een deel van deze klachten RSI genoemd.
- Mensen met lage rugpijnklachten.
- Mensen met pijn elders in het 'houdings- of bewegingsapparaat'.

Leven met pijn

Pijnklachten hebben veel invloed op uw dagelijks functioneren. Met een aantal activiteiten bent u mogelijk gestopt (bijvoorbeeld werken of sporten). Andere activiteiten doet u wellicht steeds minder of deze kosten u meer moeite. Veel mensen met langdurige pijn ervaren dan ook dat hun lichamelijke conditie langzaam achteruit gaat.

Behalve dat pijn invloed heeft op uw lichamelijk functioneren werkt het ook in op emoties. Het niet meer kunnen doen van bepaalde (leuke) activiteiten kan iemand verdrietig maken. Een gevoel van machteloosheid kan ontstaan als er maar geen oplossing lijkt te bestaan. Ook boosheid of irritaties komen vaak voor, omdat men het gevoel heeft dat de pijnklachten niet serieus genomen worden.

Al deze emoties zijn normale reacties op het hebben van pijn die niet over wil gaan. Dit betekent niet dat deze emoties de oorzaak zijn van pijn. Wel zorgen deze ervoor dat u meer last van de pijn ervaart en dat u meer beperkt bent in uw dagelijkse doen en laten.

Ook uw partner en familieleden krijgen te maken met de gevolgen van pijn. Uw rol in het gezin kan veranderen, taken worden overgenomen door anderen.

Steun en onbegrip kunnen wisselend aanwezig zijn. Revalideren met langdurige pijn is dan ook alleen mogelijk als de directe omgeving betrokken wordt in het hele proces. Het is van groot belang hoe de partner en/of (naaste) familie denkt over de klachten die u ondervindt en de gevolgen hiervan voor uw werk en overige vrijetijdsbesteding.

Het revalidatieteam

Omdat verschillende factoren invloed kunnen hebben op langdurige pijn is een multidisciplinaire diagnostiek en behandeling van groot belang. Dit houdt in dat u te maken krijgt met een team van verschillende hulpverleners, ieder met hun eigen deskundigheid.

De aandacht richt zich niet alleen op lichamelijke (biologische) factoren, maar dat ook de (emotionele en gedragsmatige) psychologische en (sociale) omgevingsfactoren worden bekeken.

Het revalidatieteam bestaat uit:

- de revalidatiearts
- de fysiotherapeut
- de ergotherapeut
- de maatschappelijk werker
- de psycholoog.

De gang van zaken

Aanmelding

Nadat de verwijzer (uw huisarts of specialist) u schriftelijk bij ons heeft aangemeld, ontvangt u een vragenlijst over de pijn en een uitnodiging voor een afspraak bij de revalidatiearts. We verzoeken u deze vragenlijst vóór het eerste bezoek bij de revalidatiearts in te vullen en terug te sturen. De revalidatiearts beoordeelt dan of u voor het pijnrevalidatieprogramma binnen de Revalidatiedagbehandeling in aanmerking komt.

U krijgt van de arts aanvullende vragenlijsten. Afhankelijk van de situatie kan hij u ook voor een aanvullende intake naar de psycholoog van ons revalidatieteam verwijzen.

Tijdens een vervolgspraak zal de revalidatiearts met u afspraken maken. Hij bespreekt onder andere met u aan welke (revalidatie)doelen u wilt gaan werken.

Behandelprogramma

Het pijnrevalidatieprogramma op onze afdeling betreft een *poliklinische* behandeling. U komt meerdere dagen per week naar de afdeling Revalidatiedagbehandeling, maar wordt niet opgenomen. De behandelingen worden zoveel mogelijk op elkaar afgestemd. Het is mogelijk dat u op één dag meerdere hulpverleners ziet. Hierdoor kan de behandelsessie op één dag enkele uren in beslag nemen.

De totale duur van het pijnrevalidatieprogramma bedraagt maximaal 12 tot 16 weken. Het programma is opgebouwd uit een observatiefase en een behandelfase.

Observatiefase

De eerste periode van 3 tot 4 weken (de observatiefase) is bedoeld om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van uw problemen. Ieder teamlid bekijkt welke behandelmogelijkheden op zijn of haar vakgebied aanwezig zijn.

Behandelvoorstel

Na de observatiefase vindt een teambespreking plaats. Tijdens deze bespreking wordt een voorstel voor het behandelplan uitgewerkt. Kort na deze teambespreking vindt een vervolgspraak met uw revalidatiearts plaats. De revalidatiearts bespreekt met u de bevindingen van het team en het behandelvoorstel. U krijgt informatie over de totale duur en de specifieke behandeldoelen van het verdere revalidatieprogramma.

Behandelfase

Tijdens de behandeling op onze afdeling wordt u wekelijks individueel behandeld door de fysiotherapeut en de ergotherapeut. Verder heeft u een keer per één of 2 weken gesprekken met de maatschappelijk werker en/of de psycholoog.

De behandeling binnen het pijnrevalidatieprogramma heeft een aantal belangrijke aandachtspunten:

- u kennis en inzicht geven in het fenomeen 'pijn'. Waardoor wordt deze veroorzaakt en hoe kunt u zelf de pijn proberen te 'verlichten'
- verbeteren van uw mentale en lichamelijke belastbaarheid en conditie. Het is bekend dat mensen met langdurige pijnklachten minder bewegen en minder activiteiten uitvoeren. Dit leidt weer tot een verslechtering van de algehele conditie, wat weer leidt tot meer beperkingen in het dagelijks functioneren.
- vergroten van uw zelfstandigheid
- opbouwen van uw dagelijkse activiteiten
- belasting en belastbaarheid beter op elkaar afstemmen (door een betere dagindeling, uitvoering van activiteiten, ontspanning, het maken van keuzes)
- aanleren van goede bewegingspatronen en werkhoudingen
- ontspanningsinstructie
- leren omgaan met eigen grenzen (en deze stapsgewijs verleggen).

In de contacten met de maatschappelijk werker en de psycholoog wordt ondermeer gesproken over de pijn en welke factoren in uw leven deze pijn (kunnen) beïnvloeden. Het is bekend dat een pijnervaring mede beïnvloed wordt door uw eigen gedachten en gevoelens over de pijn, wat u doet of laat vanwege de pijn en hoe uw omgeving met u omgaat.

Verloop van de behandeling

Gedurende het revalidatieprogramma vinden regelmatig teambesprekingen plaats over het verloop van de behandeling en de behaalde behandoelen. Na iedere teambespreking heeft u een gesprek met uw revalidatiearts. U wordt geïnformeerd over uw voortgang en vermoedelijke duur van de revalidatiedagbehandeling.

Naast de activiteiten op de afdeling Revalidatiedagbehandeling krijgt u ook huiswerk oefeningen en -opdrachten. In de eindfase van het programma worden ook adviezen gegeven over het voortzetten van (sportieve) activiteiten na beëindiging van het pijnrevalidatieprogramma. Zo kunt u de door u bereikte resultaten in het dagelijkse leven vasthouden en eventueel nog verder verbeteren.

Ongeveer 3 tot 4 maanden na beëindiging van het programma vindt er nog een controle bij uw revalidatiearts plaats.

Vergoeding

De kosten van de revalidatiedagbehandeling worden meestal volledig vergoed door uw zorgverzekeraar. De revalidatiearts vraagt de revalidatiedagbehandeling voor u aan. Bij twijfel over de vergoeding van het pijnrevalidatieprogramma kunt u het beste uw polisvoorwaarden nalezen of zelf contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

Uw deelname

Het pijnrevalidatieprogramma is langdurig en intensief. U zult hard moeten werken om de door u gewenste veranderingen te bereiken. Om de behandelmogelijkheden optimaal te benutten is het belangrijk dat u aan alle onderdelen van het pijnrevalidatieprogramma deelneemt. Dit betekent dan ook dat u de gehele periode van het pijnrevalidatieprogramma beschikbaar moet zijn. Een onderbreking van het revalidatieprogramma door bijvoorbeeld vakantie is niet wenselijk. Mocht u al vakanties gepland hebben voor de komende maanden, dan verzoeken wij u dit in een vroeg stadium door te geven aan ons secretariaat. Bij het inplannen van het pijnrevalidatieprogramma kunnen we hier dan rekening mee houden.

Tenslotte

Met deze folder hopen wij u voldoende geïnformeerd te hebben over de doelstellingen en de inhoud van het pijnrevalidatieprogramma op onze afdeling. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u op werkdagen tussen 8:30 en 15:00u. contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Revalidatiedagbehandeling. Het telefoonnummer van de Revalidatiedagbehandeling vindt u op de achterkant van deze folder.

Bezoekadres

Orbis Revalidatie
Meldpunt: West 06
Dr. H. van der Hoffplein 1
6162 BG Sittard-Geleen
Telefoon: 088 - 459 7730

Postadres

Orbis Medisch Centrum
Orbis Revalidatie
Postbus 5500
6130 MB Sittard

Revalidatieartsen

Volwassenenrevalidatie
Mw. Drs. M. Müschenich
Dhr. Drs. R.H.F. Haenen
Dhr. Drs. E.P.F. Janssen
Dhr. Drs. P.A.A. Struyf

Kinderrevalidatie
Dhr. Drs. D.W. Jaeken

Internetadres

www.orbisrevalidatie.nl
www.orbismedischcentrum.nl