

Revalidatiebehandeling kinderen en jongeren met chronische pijn

Bianca Knoester, revalidatiearts
Maria Stelma, GZ-psycholoog

- aanbod Reade
- voorlichtingsmodule
- samenwerken?!?

- pijn die langer dan 3 maanden bestaat
- geen behandelbare oorzaak gevonden
- forse beperkingen in het dagelijks leven
- therapie 1^e lijn onvoldoende effectief
- hulpvraag op activiteiten/participatieniveau

Niets gevonden...

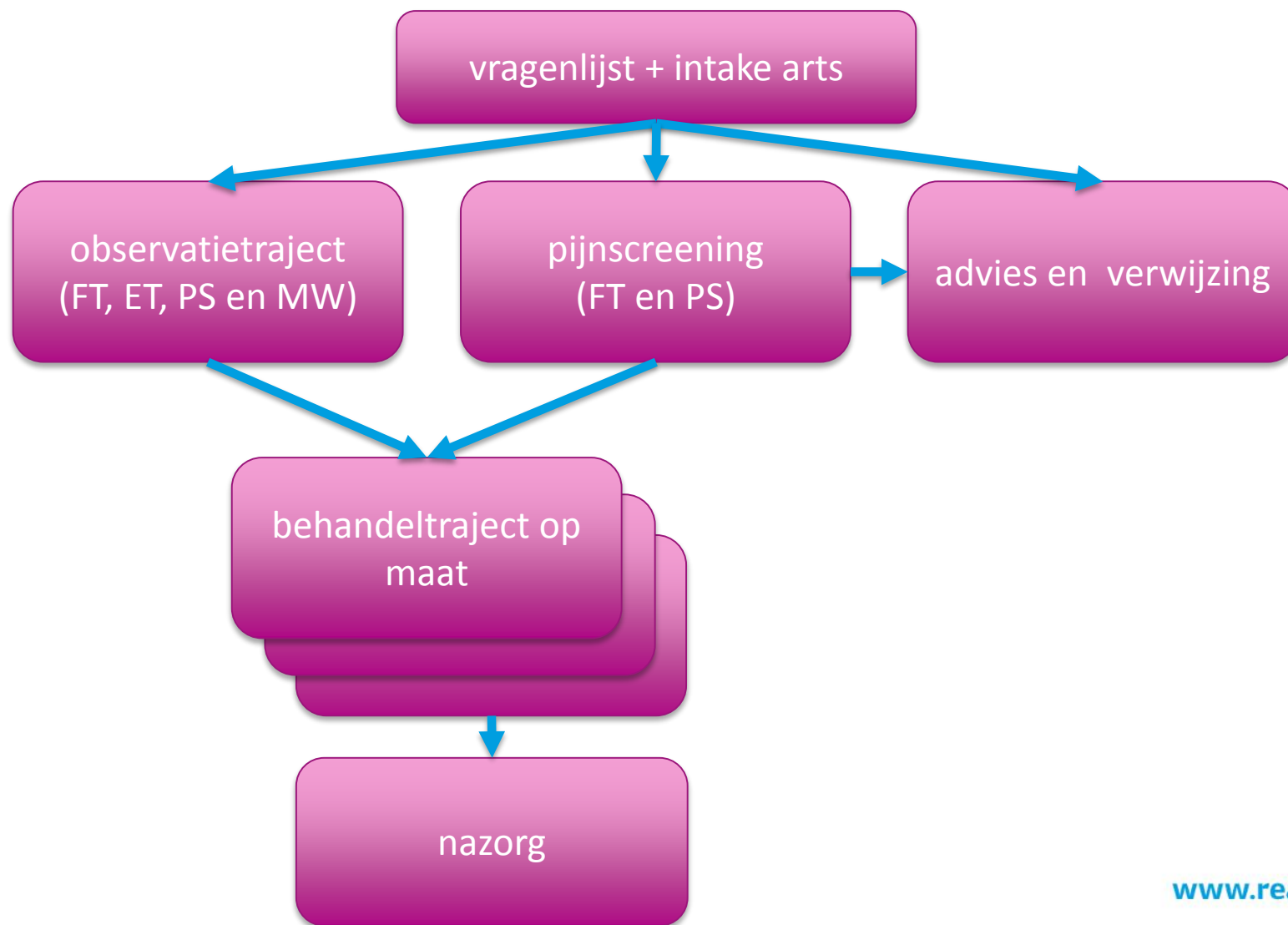
...maar wel pijn!

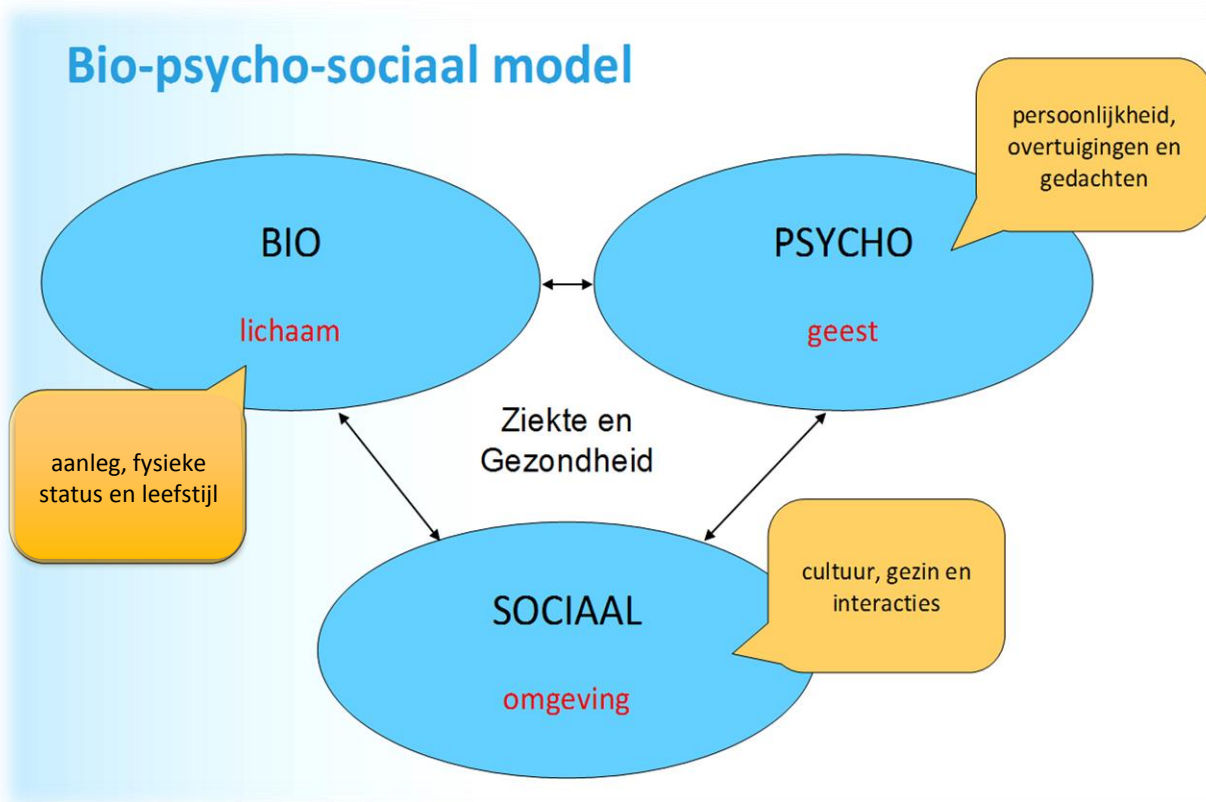
- Gestopt met sport / minder bewegen
- Verslechtering conditie / toename gewicht
- Niet goed kunnen slapen / vermoeid
- Schoolverzuim / niet goed kunnen concentreren / slechtere cijfers
- Gestopt met bijbaantje
- Minder contact met vrienden
- Boos / gefrustreerd / vaker ruzie
- Verdrietig / somber / angstig
- Piekeren / zorgen over toekomst (ook bij ouders)
- ...

Wat doen we **niet**:

- Chronische vermoeidheid
- Hoofdpijn / buikklachten
- Voorliggende psychiatrische problematiek

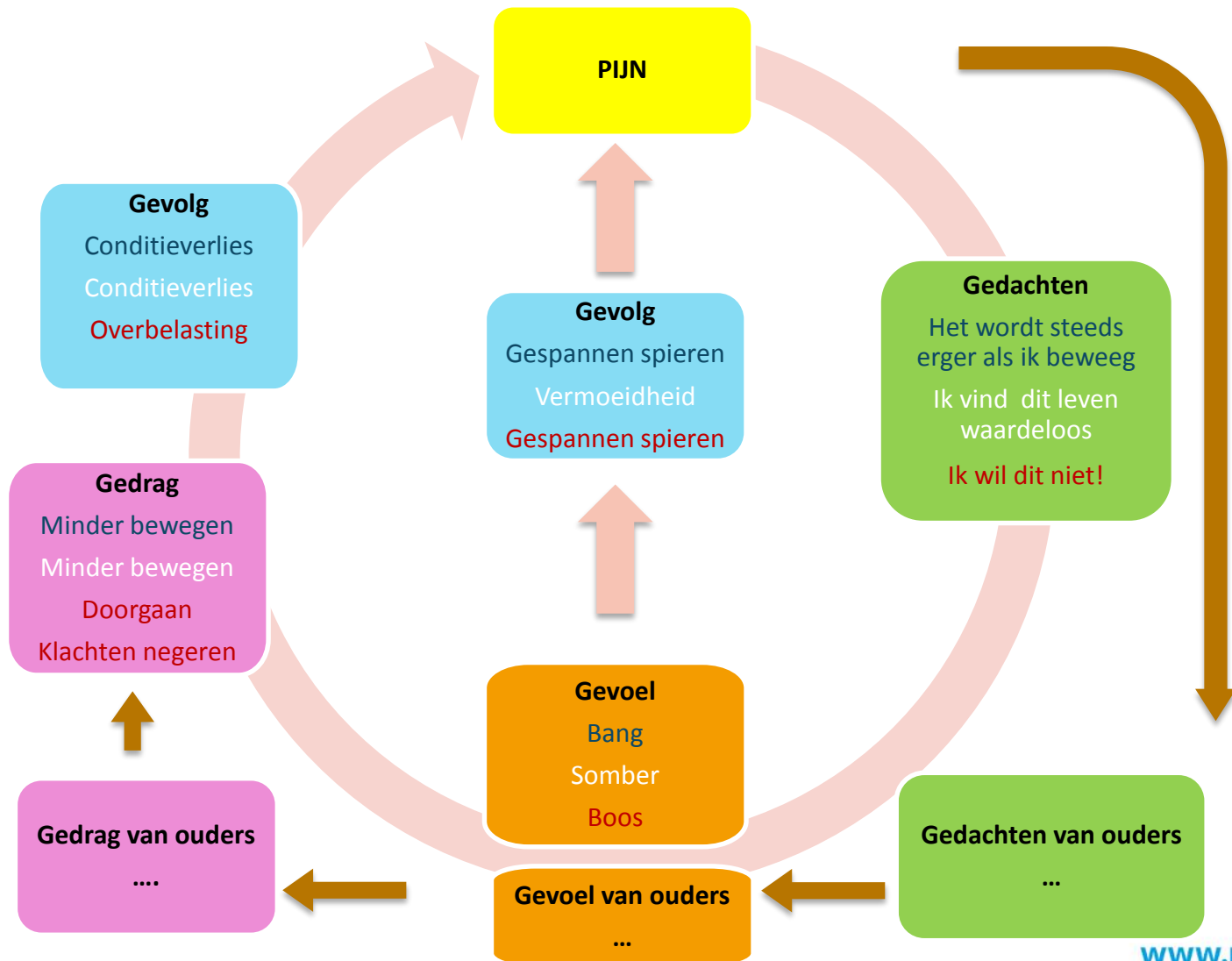
- Uitgebreide diagnostiek
- Primair pijnvermindering
- Klinische behandeling





(Van Houdenhove, 2005)

	<i>Bio</i>	<i>Psycho</i>	<i>Sociaal</i>
<i>Voorbeschikende factoren</i> <i><u>Aanleg</u></i>	Motorische ontwikkeling Lichaamsbouw Hypermobiliteit	Persoonlijkheidskenmerken	Gezin
<i>Uitlokkende factoren</i> <i><u>Triggers</u></i>	Incident / ziekte	Stressoren	Life events
<i>Onderhoudende factoren</i> <i><u>Herstel belemmeraars</u></i>	Verminderde fysieke fitheid Overmatige spierspanning Slaapstoornissen Over- of onderbelasten	Somberheid Boosheid (Faal)angst Rampdenken Verzetten of vermijden Niet weten hoe ermee om te gaan	Overbezorgdheid Onbegrip Verlies sociale contacten
<i>Sterke of beschermende factoren</i>	Sportieve aanleg	Doorzetter	Betrokken systeem



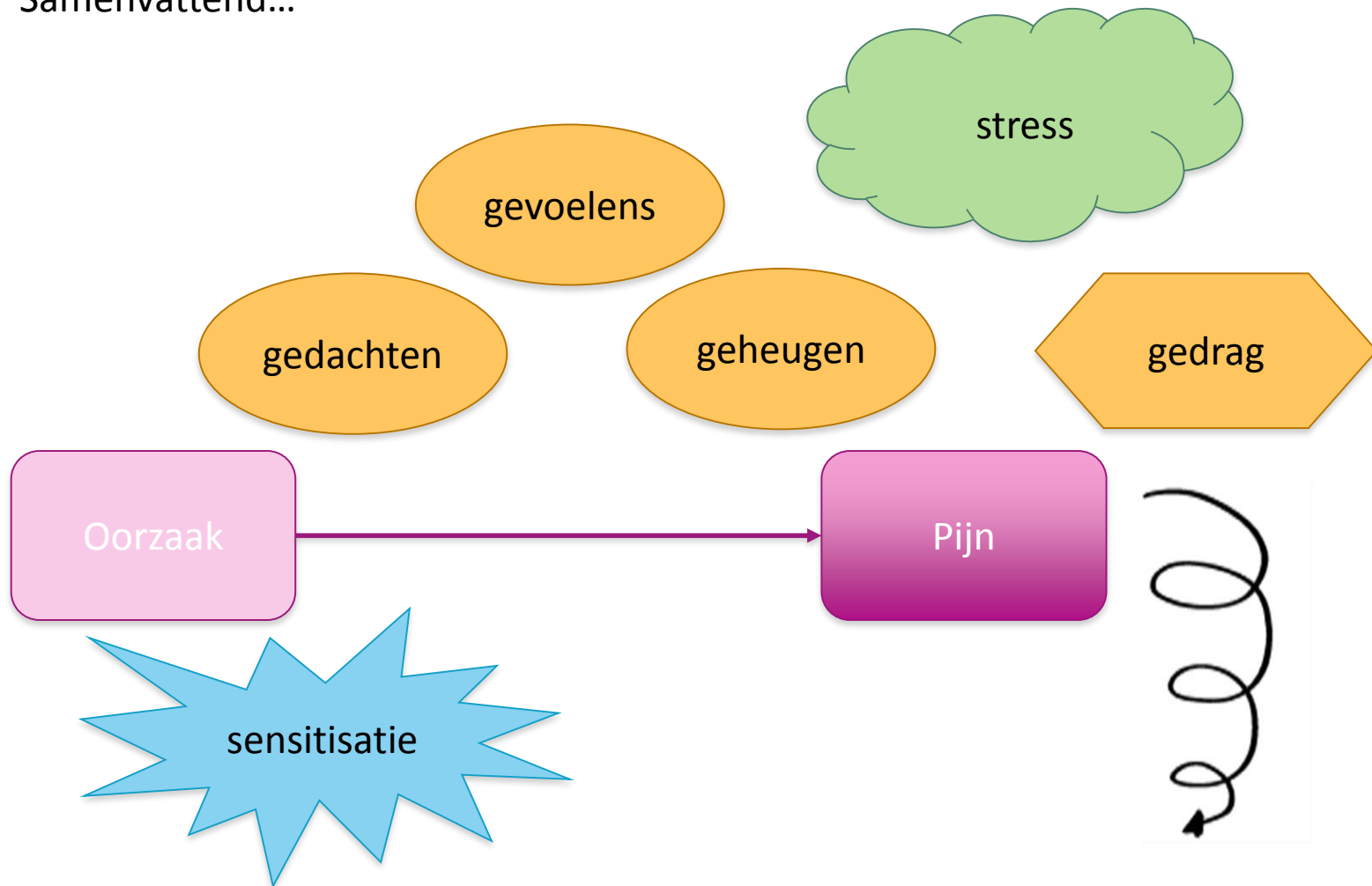
	<i>Bio</i>	<i>Psycho</i>	<i>Sociaal</i>
<i>Voorbeschikkende factoren</i> <i><u>Aanleg</u></i>	Motorische ontwikkeling Lichaamsbouw Hypermobiliteit	Persoonlijkheidskenmerken	Gezin
<i>Uitlokkende factoren</i> <i><u>Triggers</u></i>	Incident / ziekte	Stressoren	Life events
<i>Onderhoudende factoren</i> <i><u>Herstel belemmeraars</u></i>	Verminderde fysieke fitheid Overmatige spierspanning Slaapstoornissen Over- of onderbelasten	Somberheid Boosheid (Faal)angst Rampdenken Verzetten of vermijden Niet weten hoe ermee om te gaan	Overbezorgdheid Onbegrip Verlies sociale contacten
<i>Sterke of beschermende factoren</i>	Sportieve aanleg	Doorzetter	Betrokken systeem

- 2 bijeenkomsten van 1,5 uur
- Jongeren + hun ouders
- 1^e deel – uitleg arts/psycholoog
- 2^e deel – in 2 groepen uiteen / met elkaar in gesprek / lotgenotencontact

- Kenmerken van langdurige stress
 - slapeloosheid
 - toegenomen spierspanning > hoofd-, nek-, en rugklachten
 - hartklachten, hyperventilatie, duizeligheid
 - maag- en darmklachten
 - vatbaarheid voor ziekten en infecties

- Hoe reageer jij zelf op pijn?
- De pijn negeren, doorgaan, overbelasten?
- De pijn vermijden, onderbelasten?

- Samenvattend...



- Doelgroep revalidatie chronische pijn
 - houdings- en bewegingsapparaat
 - geen behandelbare oorzaak gevonden
 - forse beperkingen in het dagelijks leven
 - therapie 1^e lijn onvoldoende effectief
 - hulpvraag op activiteiten/participatieniveau
- Behandeling richt zich op
 - onderhoudende factoren
 - bio-psycho-sociaal
- Begint met goede uitleg:
- spreken we dezelfde taal?

- Goed om te weten:
 - wisselende wachtlijst
 - geen spoedplekken
 - PS / MW verplicht onderdeel
 - intensief traject > gedragsverandering
- **Niet** geschikt bij primair:
 - vraag om pijnvermindering
 - chronische vermoeidheid
 - hoofdpijn / buikpijn
 - psychiatrische problematiek