

5

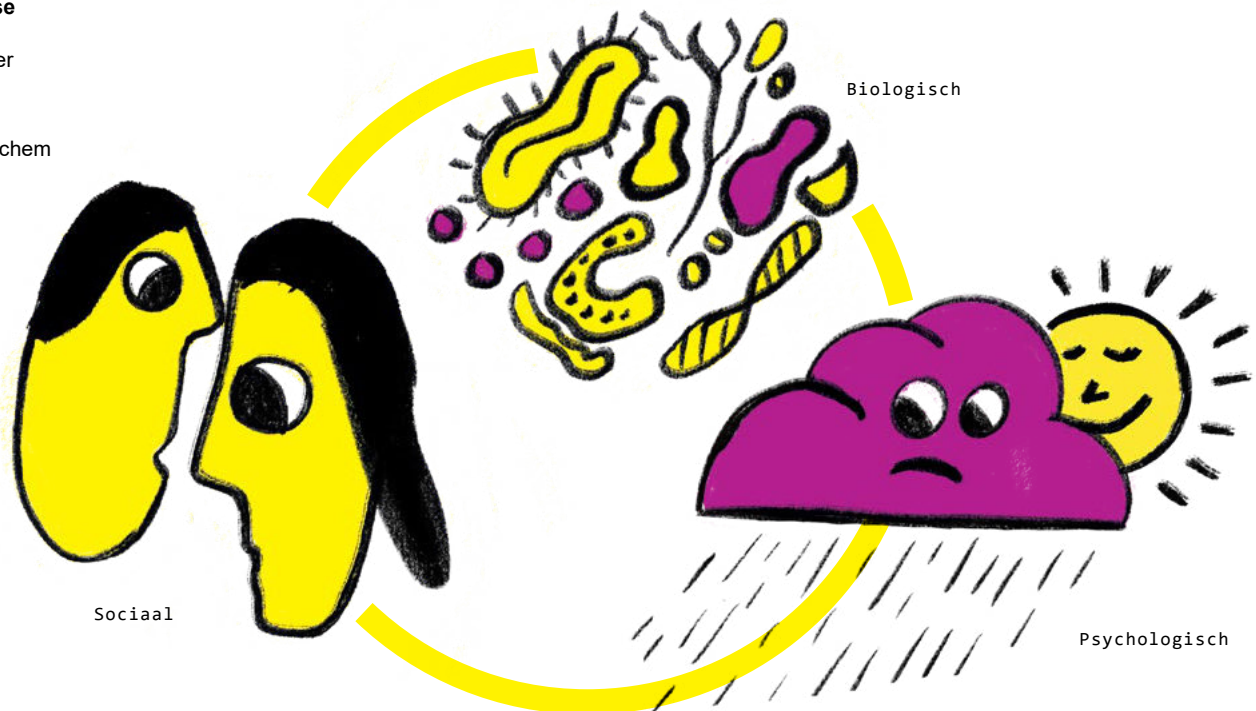
Pijn is afhankelijk van de context

Pijfiteiten 5/9
Pijn is afhankelijk van de context

Nederlandse vertaling
Tineke Ruiter

Correcties
Bart van Buchem

Pijn wordt beïnvloed door biologische, sociale en psychologische factoren.



Sociale factoren omvatten andere mensen, je werk en dingen die je ziet en hoort. Terwijl **psychosociale** zijn verdeeld in cognitieve en emotionele aspecten.

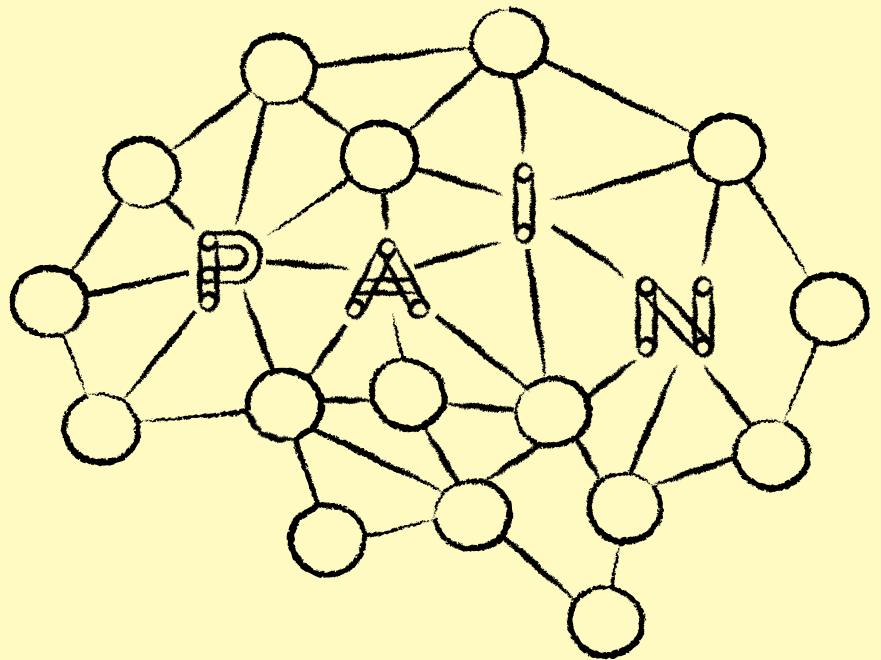
Cognitieve aspecten hebben te maken met jouw begrip, ideeën en manier van denken. Ze omvatten onder andere jouw overtuigingen over de oorzaak van jouw pijn, of je gelooft dat de diagnose juist is, hoeveel vertrouwen je hebt in je behandelaar en hoe je je voelt over de huidige en toekomstige gezondheidstoestand van je lichaam. Kortom, het heeft te maken met jouw mentale perspectieven en hoe deze jouw pijnervaring beïnvloeden.

Emotionele aspecten hebben te maken met de gevoelens en emoties die gepaard gaan met je letsel of pijnklachten. Dit kan inhouden dat je je over het algemeen van streek voelt, depressieve gevoelens ervaart, last hebt van stress, spanning, boosheid of frustratie. Met andere woorden, het betreft de emotionele aspecten die verband houden met je pijnervaring.

Tezamen vormen deze factoren en aspecten de context van jouw pijn. Ze hebben ook een sterke invloed op de pijn die jij ervaart.

Bijvoorbeeld, onderzoeken hebben aangetoond dat pijn die veroorzaakt wordt door een hete prikkel meestal intenser wordt wanneer we tegelijkertijd een rood licht zien in plaats van een blauw licht – dit komt omdat we onbewust de kleur rood associëren met gevaar. Daarnaast is gebleken dat pijn veroorzaakt door een laser intenser wordt wanneer we de deelnemers laten geloven dat het deel van de huid dat gestimuleerd wordt dunner is dan normaal – dit komt doordat we onbewust de bescherming van lichaamsdelen verhogen waarvan we denken dat ze kwetsbaar zijn. Met andere woorden, onze perceptie en verwachtingen kunnen invloed hebben op de intensiteit van pijnervaringen.

Dankzij
pijnwetenschap,
weten we nu dat:



● Context is erg belangrijk

● Context kan pijn-intensiteit, duur en variatie beïnvloeden

● Als je constant bezorgd bent dat er echt iets ernstigs mis is en als je elke toename van pijn interpreteert als een teken van mogelijke rampspoed, dan kunnen beide factoren de pijn juist verergeren en ervoor zorgen dat deze langer aanhoudt.

● Het begrijpen van de impact van de context op jouw pijn, kan je helpen toe te werken naar het verminderen van die impact – inzicht is macht

Dit is geweldig nieuws omdat dit betekent dat door te werken aan het veranderen van situaties of jouw reactie daarop, je goed op weg zult zijn naar herstel.

Dit informatieblad bevat geen specifiek medisch advies. Maar we hopen echt, dat als je het eenmaal gelezen hebt, je meer begrijpt over jouw pijn en de nieuwste manieren om het te managen.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution