

Pijncentrum / Fysische geneeskunde campus Bornem

Multidisciplinair pijntraject





Pijn is een alarmsignaal. Pijn waarschuwt jou bij een probleem in het lichaam of bij (dreigende) weefschade zodat er gepast op gereageerd kan worden. Acute pijn reageert zeer goed op klassieke pijnmedicatie.

Therapietrouw is belangrijk. Neem de voorgeschreven medicatie in de juiste dosis op het juiste tijdstip.

Pijn die blijft bestaan, lang nadat het probleem in jouw lichaam opgelost of de weefschade hersteld is, heeft **geen signaalfunctie** meer. De pijn is geëvolueerd naar zinloos en storend, met mogelijk een nefaste invloed op je levenskwaliteit. In het algemeen spreken we van **chronische pijn** als deze langer dan 3 tot 6 maanden aanwezig is. Door veranderingen in het lichaam kruipt de pijn als het ware in de pijnzenuwen. Je kan dit vergelijken met een computerchip die van structuur zou veranderen, waardoor deze continu de boodschap 'pijn' overbrengt. Elke pijn kan evolueren tot chronische pijn. Hoe langer de pijn aanwezig is, hoe moeilijker te behandelen. **Snel ingrijpen is dus de boodschap!**

TIPS

- Hoe sneller een pijnprobleem behandeld wordt, hoe beter de resultaten. Blijf niet te lang met je klachten zitten.
- Heb je pijn na een operatie, praat erover! Onbehandelde pijn staat een goede genezing in de weg en kan op termijn chronisch worden.

Voor chronische pijn is er zelden één pasklare oplossing. Omdat pijn zoveel facetten heeft, wordt het ook vanuit verschillende invalshoeken benaderd.

Zowel biologische (lichaam, ziekte, ...), psychologische (stress, depressie, verdriet, angst, ...) als sociale (familie, vrienden, werk, ...) factoren hebben een invloed op de pijnbeleving en het omgaan met pijn. Deze biopsychosociale factoren beïnvloeden zowel het ontstaan, het verloop als de beleving van ziekte en pijn. Bovendien kunnen deze factoren de pijnbeleving versterken en onderhouden. Ziekte en pijn hebben op hun beurt ook invloed op het psychologisch welzijn en de sociale relaties.

Aan de hand van allerlei vragenlijsten en onderzoeken trachten we een goed beeld te krijgen van jouw pijnprobleem en zo een gepersonaliseerde behandeling te voorzien. Op deze manier komen we tot een effectieve multidisciplinaire pijnbehandeling waarbij zowel biologische als psychosociale factoren worden aangepakt.

Het **multidisciplinair pijncentrum** (MPC) bestaat uit pijnspecialisten, revalidatieartsen, pijnverpleegkundigen, psychologen, sociaal medewerkers, een diëtist, kinesitherapeuten en ergotherapeuten. Daarnaast werken wij nauw samen met de neurochirurgen en de orthopedisten.

Een louter medische behandeling van pijn heeft weinig slaagkans, tenzij de pijn in al zijn aspecten benaderd wordt. Vertrekkend vanuit dit basisbeginsel bieden wij onze patiënten de mogelijkheid hun medische behandeling te combineren met paramedische begeleiding.

Pijnspecialist-algoloog

In eerste instantie trachten we om met medicatie de pijn te verminderen. Vaak zal de pijnspecialist minder voor de hand liggende pijnmedicatie voorschrijven. Zo werken bijvoorbeeld bepaalde antidepressiva pijnstillend. Indien dit onvoldoende effect heeft, kan mogelijk met inspuitingen verder gezocht worden naar een manier om de pijn aan te pakken. In praktijk werken onze pijnspecialisten intens samen, zodat je met meerdere artsen in contact zal komen.

Revalidatieartsen

Bewegen is één van de hoekstenen van (chronische) pijnbestrijding. Door regelmatige fysieke activiteit treden heel wat positieve effecten op. Zo wordt het pijnsysteem gedempt en verbetert je metabolisme (waardoor vermoeidheid gaat verminderen en conditie gaat verbeteren). Ook slaap en mentale functies (bv. aandacht, geheugen en gemoedstoestand) gaan erop vooruit. De revalidatiearts helpt je bij het begrijpen van de werking van het pijnsysteem en de positieve invloed van bewegen op pijn. Bij specifieke spier- of gewrichtsklachten kan een verder onderzoek plaatsvinden om zo gerichte (oefen) therapie op te starten.

Pijnverpleegkundigen

Pijnverpleegkundigen hebben een bijzondere deskundigheid op het gebied van pijn. Zij begeleiden de patiënten van bij de eerste consultatie tot aan het afronden van de behandeling. Zij staan eveneens in voor het regelen van afspraken. Bij vragen zijn zij het eerste aanspreekpunt.

Psychologen

Chronische pijn gooit ons leven overhoop: dingen die vroeger heel banaal leken, vragen nu veel inspanning of lijken onmogelijk. Door dit te bespreken met de psycholoog kan je samen naar zo efficiënte mogelijke oplossingen zoeken. Een aantal factoren die een invloed kunnen hebben op de pijn - zoals stress - worden aangekaart. Aan de hand van vragenlijsten beoordelen we de impact van pijn en daarnaast wordt het onbegrip besproken dat chronische pijnpatiënten ervaren in hun omgeving.

Het hoofddoel van een gesprek met de psycholoog is opnieuw controle verwerven over jouw leven.

Sociaal medewerker

Aanhoudende pijn kan jouw leven op maatschappelijk en sociaal gebied sterk beïnvloeden. Jouw werk, sociale activiteiten en gezinsleven gaan er anders uitzien. Dikwijls blijven veel vragen onbeantwoord omdat je niet altijd weet bij wie je terecht kan. Hoe zit het bijvoorbeeld met werkaanpassingen, huishoudhulp, zelfzorg en vrije tijd? Ook loopbaanbegeleiding kan worden opgestart.

Ergotherapeut

Een ergotherapeut richt zich niet op de ziekte of stoornis, maar op problemen en wensen die de patiënt aangeeft bij de uitvoering van dagelijkse activiteiten thuis en op het werk. Op basis hiervan bekijken we hoe de directe omgeving eruit ziet, of er hulpmiddelen moeten worden voorzien en welke aanpassingen in de woon- en werkomgeving aangebracht moeten worden.

We leren je om te gaan met beperkingen en leren nieuwe vaardigheden aan om zelfstandig activiteiten uit te voeren. Alles is erop gericht om het dagelijks handelen weer te versterken.

Kinesitherapeut

Gezond beweeggedrag start met een plan. Wanneer je dagelijkse fysieke en/of mentale belasting hoger ligt dan je belastbaarheid (wat je van energie kan spenderen op een gegeven dag) dan ontstaat er een tekort. Over een langere termijn, wanneer klachten chronisch worden, wordt dit tekort alleen maar groter en groter. Hierdoor gaat de weerstand tegen pijn afnemen (of de gevoeligheid voor pijn) en gaat vermoeidheid toenemen. De kinesitherapeut helpt je met het uitwerken van een op maat gemaakt plan. Zo kan je jouw conditie, kracht en energiebalans stapsgewijs verbeteren. Naast inspanning krijgen ook ontspanning, ademhaling en de balans tussen belasting en belastbaarheid de nodige aandacht.

Vanuit onze erkenning als multidisciplinair pijncentrum kunnen paramedische consulten bij de pijnpsycholoog, ergotherapeut en/of sociaal verpleegkundige kosteloos aangeboden worden. Voor kinesithérapie gelden er op zijn beurt terugbetalingscriteria.

Diëtiste

Pijn en voeding zijn nauw met elkaar verbonden. Emoties zoals pijn werken vaak een ongezond voedingspatroon in de hand. Ook vitaminetekorten kunnen nefast zijn voor jouw pijnproblematiek. Een gezonde voeding is dus een must. Onze diëtisten begeleiden je hier graag bij.

Rookstopbegeleiding

Roken is nefast voor onze pijndrempels. Door te roken neemt onze tolerantie tegenover pijn af. Een rookstop is dus niet alleen aan te raden in het kader van de preventie van hart- en vaatziekten, maar ook voor de behandeling van jouw pijnprobleem. Onze rookstop-begeleiders helpen jou hier graag bij.

Wij engageren ons om samen met jou een traject op maat uit te werken en te doorlopen. Hiervoor baseren wij ons op doelstellingen door jou aangegeven als belangrijk. Chronische pijn is reeds lang aanwezig, ook de behandeling ervan neemt tijd in beslag. Op regelmatige basis in dit proces wordt er overleg gepleegd tussen de verschillende zorgverleners. Je wordt hiervan steeds op de hoogte gehouden.

Regelmatig organiseren wij **infosessies** rond pijn. Je bent hierop steeds welkom. Voor concrete data en inschrijving kan je elke werkdag tussen 08.00u tot 16.00u terecht op het nummer 03 890 59 23 (secretariaat pijncentrum).

Voor de behandeling van (chronische) pijn, kom je steeds op eerste raadpleging bij de arts en de verpleegkundige. Breng hiervoor zeker de nodige documenten mee (verwijsbriefje, verslagen van onderzoeken zoals MRI, RX, medicatielijst, behandelingsvoorgeschiedenis, ...).



Contact

Voor vragen kan je steeds contact opnemen met het multidisciplinair pijncentrum van AZ Rivierenland campus Bornem op het nummer 03 890 59 23.

Voor vragen kan je steeds contact opnemen met de dienst fysische geneeskunde van AZ Rivierenland campus Bornem op het nummer 03 880 90 11.

Heb je hulp nodig buiten de openingsuren van ons pijncentrum, dan kan je steeds terecht bij onze spoeddienst op campus Bornem via het nummer 03 890 16 03.

Het algemene doel is steeds om de pijn te verminderen, zodat de kwaliteit van je leven toeneemt!

Team

dr. Brenda De Petter | dr. Gomar Bos

dr. Jenny Cheng | dr. Eline Baten

dr. Steve Cools | dr. Ellen Thys | dr. Freja Raps

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

03 880 90 11

spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

03 880 90 11

ref.: 50005622

versie: 30/03/2023

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Leen Groes, pijnverpleegkundige campus Bornem

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

