

Training tegen langdurige pijn

Langdurige pijn is pijn die vaak langer dan 3 maanden aanwezig is. Naast lichamelijke aspecten zijn er ook andere factoren die invloed hebben op de hoeveelheid pijn en de mate van beperkingen door de pijn.



20% van de Europeanen heeft langdurige pijn

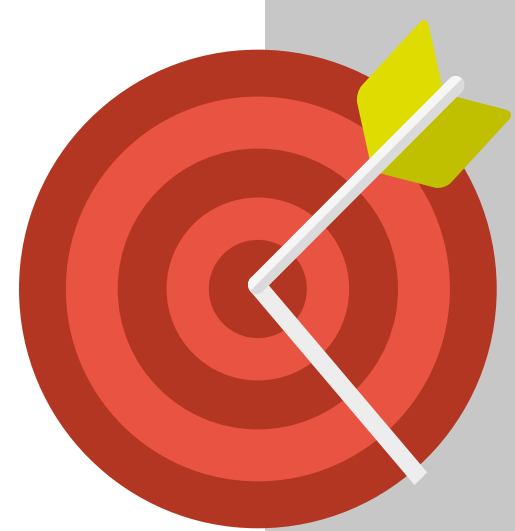


34-79% is ontevreden over de behandeling van langdurige pijn



De kosten in NL worden op 20 miljard per jaar geschat

In dit protocol gaan we uit van de volgende definitie van gezondheid: Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. (Huber et al., 2011)



Het doel van het programma is dat u met langdurige pijn beter leert functioneren in het dagelijks leven. We gebruiken hiervoor een voor u op maat gemaakt trainingsprogramma. Het zal niet reëel zijn dat hierdoor de pijn verdwijnt. De focus ligt op het verhogen van uw belastbaarheid en het aanleren om de regie in eigen handen te krijgen. Door te bewegen onder begeleiding wordt u sterker en krijgt u meer vertrouwen in uw lijf. Ook krijgt u meer kennis over pijn. Dit kan helpen om te begrijpen wat uw probleem inhoudt en hoe u daar mee om kunt leren gaan.

1

FASE 1

U wordt verwezen door uw arts voor een intake. De fysiotherapeut neemt een aantal vragenlijsten af en gaat met u in gesprek om uw klachten en beperkingen in kaart te brengen. Ook bekijken we of u voldoende belastbaar bent voor het volgen van een beweegprogramma. We bespreken tevens met elkaar wat u van ons kunt verwachten en wat wij van u verwachten tijdens het traject.



2

FASE 2

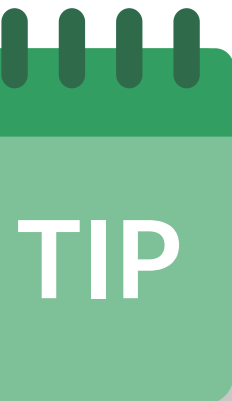
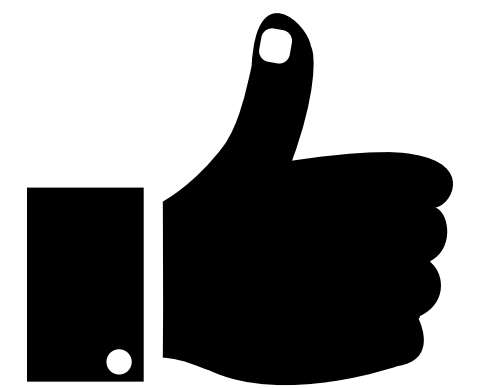
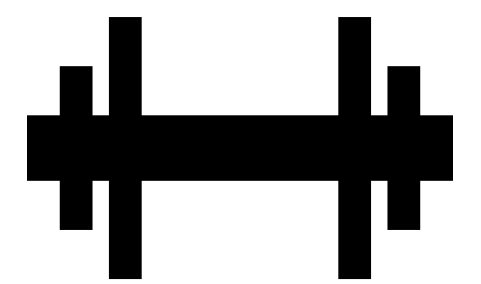
U heeft 2x per week gedurende 3 maanden fysiotherapie gericht op bewegen. In overleg is het mogelijk hier van af te wijken.

Voor goed resultaat is het belangrijk dat u zelf doelen stelt. De doelen liggen op het hervatten van activiteiten en minder op afname van pijn. Bijvoorbeeld; ik wil 20 kilometer kunnen fietsen.

De fysiotherapeut helpt u met het krijgen van positieve bewegervaringen. Het kan zijn dat dit in het begin een beetje reactie geeft. Bespreek dit met uw fysiotherapeut.

Binnen het beweegprogramma wordt niet gemanipuleerd of gemasseerd omdat dit op de lange termijn geen effect heeft.

U krijgt uitleg over pijn en wordt gevraagd hier zelf actief over na te denken en open te staan voor nieuwe inzichten. Indien mogelijk kan het zinvol zijn hier uw thuissituatie in te betrekken.



Om het zo leuk en doeltreffend mogelijk te maken, vragen wij u zelf uw doelen te bepalen. Zo kunnen we samen aan de slag met datgene wat voor u belangrijk is. Denk hier vast over na.

3

FASE 3

Tegen het eind van het programma bespreekt u met uw fysiotherapeut hoe u uw oefenprogramma voort gaat zetten.

De vragenlijsten worden herhaald en u kunt zelfstandig verder aan de slag met uw nieuwe kennis en vaardigheden.



Langdurige pijnklachten vallen qua vergoeding voor fysiotherapie niet per definitie onder de 'chronische code fysiotherapie' die zorgverzekeraars hanteren. Bespreek dit tijdens de intake of bel vooraf met uw zorgverzekeraar. De diagnose die de arts hierbij gesteld heeft is leidend.

4

MEER INFORMATIE / VRAGEN?



- www.smcp.nl
- 088-088 1350
- fysio@smcp.nl

COLOFON
SMCP Kenniscentrum, okt 2019
kenniscentrum@smcp.nl