

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Pijnrevalidatie



**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis en het Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over de poliklinische pijnrevalidatie geven.

Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. Indien voor u van toepassing worden aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts en/of uw behandelaar(s) aan u mede gedeeld.

### **Algemeen**

Onze pijnrevalidatie is bedoeld voor mensen met chronische pijn in het houdings- en bewegingsapparaat. Als deze pijnklachten u belemmeren bij uw dagelijkse activiteiten, kan het volgen van pijnrevalidatie zinvol zijn. Het doel van het behandelprogramma is om zelfstandig om te leren gaan met de gevolgen van de pijn.

Acute pijn is een waarschuwingssignaal welke ons beschermt tegen dreigend letsel. Bij chronische pijnklachten lijkt de pijn deze waarschuwingfunctie te hebben verloren. De oorspronkelijke pijnprikkel staat niet meer op de voorgrond. De pijn is eigenlijk geen probleem meer, maar de gevolgen van de pijn vormen het probleem. Dit kan zich lichamelijk, psychisch en/of sociaal maatschappelijk uiten.

### **Voor wie is de behandeling niet bedoeld?**

De behandeling is niet geschikt wanneer de medische onderzoeken naar de pijn nog niet zijn afgerond of als u er van overtuigd bent dat er meer onderzoek naar de oorzaak moet plaatsvinden. Ook een letselschade procedure of een hoog oplopend (arbeid) conflict dat veel aandacht vraagt, dient vermeld te worden bij de revalidatie arts, zodat wij hier bij het screenen rekening mee kunnen houden.

### De poliklinische pijnrevalidatie

De poliklinische pijnrevalidatie is een intensief behandelprogramma dat 3 maanden duurt. U dient hierbij rekening te houden met een wachttijd voor de screening door de psycholoog en de eventuele start van de behandeling.

Tijdens de behandelperiode richt het behandelteam zich op de verschillende gevolgen van chronische pijn: lichamelijke gevolgen, psychische gevolgen en sociaal-maatschappelijke gevolgen.

Gedurende de behandeling komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Kennis en inzicht in de pijnmechanismen (door educatie);
- Het verhogen van lichamelijk en mentale belastbaarheid (door fysieke, mentale en/of sociale training);
- Het afstemmen van de belasting ('wat wil ik doen') op de belastbaarheid ('wat kan ik aan'), door efficiëntere planning, uitvoering, ontspanning, het maken van keuzes etc.

U krijgt behandeling en advies van een multidisciplinair team onder leiding van de revalidatiearts. U stelt samen met de behandelaars uw eigen behandeldoelen op waaraan u gedurende het behandelprogramma aan wilt werken. Om deze doelen te behalen kan gebruik worden gemaakt van verschillende behandelingen. Dit vraagt een open houding en de bereidheid om uw huidige levensstijl onder de loep te nemen en waar nodig aan te passen.

De ervaring leert dat vooral de eerste weken van de behandeling zwaar zijn, zowel lichamelijk als emotioneel. Uw klachten kunnen hierdoor ook tijdelijk toenemen, doordat u meer of anders gaat bewegen of door de confrontatie met uw beperkingen.

Het team heeft onderling regelmatig overleg. Hierdoor wordt er gezorgd voor afstemming tussen de verschillende behandelingen die u volgt en dit zorgt ervoor dat er een eenduidig programma opgesteld wordt.

De beste resultaten worden bereikt wanneer u 3 maanden volledig beschikbaar bent en u zo min mogelijk behandelingen hoeft te missen. Mocht het behandelprogramma plaatsvinden in een periode die voor u slecht uitkomt, overlegt u dan met uw revalidatiearts voor een meer geschikte periode.

## **Programma**

Een poliklinisch behandelprogramma duurt 3 maanden. Het is opgedeeld in 3 verschillende fasen.

### *Observatiefase*

In deze fase brengen de verschillende behandelaren de gevolgen van de chronische pijn in kaart. Uw 'basisniveau' wordt gemeten; hoelang kunt u uw dagelijkse activiteiten volhouden, hoe lang kunt u lopen, fietsen etc. Daarnaast wordt de samenhang van emoties en de lichamelijke klachten ook uitgelegd en in kaart gebracht. U stelt met de behandelaars doelen op waar u tijdens de behandeling mee aan de slag gaat.

### *Behandeling*

U gaat samen met het team aan de slag met uw behandeldoelen. U gaat bijvoorbeeld werken aan verbetering van uw conditie en u leert uw activiteiten efficiënt over de dag en week te verdelen. Daarnaast komt uw rol binnen het gezin en de maatschappij aan bod en wordt er aandacht gegeven aan hoe hier mee om te gaan. Verder wordt er aandacht gegeven aan de invloed van stress op de klachten.

### **Ontslag en nazorg**

In deze fase wordt u voorbereid op de periode na ontslag. Hierin wordt aandacht gegeven hoe u alle gegeven adviezen en oefeningen kunt blijven toepassen. Na uw ontslag komt u nog terug voor controle bij de revalidatiearts. Soms wordt u doorverwezen voor een vervolgtraject en/of wordt er sportadvies gegeven.

## Het revalidatieteam

Het team bestaat uit verschillende behandelaars die elk een eigen deskundigheid hebben:

- De revalidatiearts: dit is de coördinator en eindverantwoordelijke voor het revalidatietraject.
- De fysiotherapeut: samen met de fysiotherapeut kunt u door lichaamsgerichte oefeningen ontdekken hoe u de kwaliteit van bewegen kunt verbeteren en u leert hoe u uw belastbaarheid kunt opbouwen d.m.v. een opbouwprogramma. Bewust worden van spierspanning en leren wat u ermee kunt doen kan onderdeel zijn van de therapie. Heeft u angst voor bewegen, dan leert u stapsgewijs de gevreesde bewegingen en activiteiten weer uit te voeren.
- De ergotherapeut: de ergotherapeut kijkt met u op een praktische wijze hoe u evenwicht kunt krijgen in de activiteiten die u op een dag doet en op welke manier u deze activiteiten uitvoert. Te denken valt aan een efficiënte verspreiding van uw energie over de dag/week en een handige houding of werkwijze.
- De logopedist: behandelt de patiënt als er klachten zijn op het gebied van stem, adem, spraak, taal en/of slikken. Daarnaast besteedt de logopedist aandacht aan ontspanning middels het aanleren van diverse technieken. De behandeling wordt afgestemd op de hulpvraag.
- De psycholoog: samen met u onderzoekt de psycholoog hoe u kan leren omgaan met uw lichamelijke klachten en de gevolgen hiervan op o.a. emotioneel en sociaal gebied. De psycholoog ondersteunt u in het omgaan met verlies van gezondheid, emoties en uw pijnklachten. Op deze manier worden uw probleemoplossende vaardigheden uitgebreid.
- De maatschappelijk werkende: het uitgangspunt van Revalidatie Maatschappelijk werk is dat lichamelijke klachten zowel psychosociaal en/of praktische gevolgen kunnen hebben. Gespreksonderwerpen kunnen zeer uiteenlopend zijn, b.v.

emotionele ondersteuning, verwerkingsproblematiek, leren omgaan met reacties van buitenaf, balans vinden tussen belasting en belastbaarheid, maar er is ook ruimte om de eventuele gevolgen met betrekking tot werk, woning of financiën te bespreken. U leert omgaan met de pijn in contact met anderen, bijvoorbeeld thuis in het gezin of op het werk. U leert hoe u op een prettige manier duidelijk kunt maken aan anderen wat uw mogelijkheden en beperkingen zijn.

De samenstelling van het team dat u behandelt is afhankelijk van uw problematiek. Welke disciplines er bij uw programma horen wordt door de revalidatiearts bepaald en met u besproken.

## **Algemene informatie**

### *Kleding*

U hoeft voor de verschillende behandelingen geen speciale kleding aan te schaffen. Gemakkelijk zittende kleding, waarin u zich vrij kunt bewegen is voldoende. Voor het betreden van de oefenzaal dient u andere schoenen (geen slippers) dan uw buitenschoenen mee te nemen.

### *Verhindering*

Het kan gebeuren dat u niet op een afspraak aanwezig kunt zijn. Op tijd afbellen is dan verplicht, minimaal 24 uur van tevoren. Bij herhaaldelijk niet aanwezig zijn op de behandelafspraken, kan dit leiden tot het stoppen van uw behandeling. Wanneer u meer dan 3 keer afwezig bent geweest zonder geldige reden, wordt de behandeling gestopt en krijgt u eerst een afspraak bij de revalidatiearts om het verdere vervolg te bespreken.

Mocht één van uw behandelaars onverwacht afwezig zijn, dan zullen wij u zo spoedig mogelijk hierover in kennis stellen.

### *Vergoeding van de behandeling*

De behandeling wordt vergoed vanuit het basispakket, mits uw verzekeraar een contract met het betreffende ziekenhuis heeft en afhankelijk van welk type polis u heeft.

Daarnaast kunnen er kosten in rekening worden gebracht voor het verplichte en eventueel vrijwillig eigen risico. Wij adviseren u vooraf contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om na te gaan wat de kosten zijn en in hoeverre de kosten van deze behandeling voor u worden vergoed. Dit voorkomt dat u achteraf voor verrassingen komt te staan!

### **Tot slot**

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan uw behandelaar(s). Zo nodig kunt u, indien u over een verwijzing beschikt, een afspraak maken bij een revalidatiearts (voor uitgebreide toelichting).

### *Telefoonnummers*

- Polikliniek Revalidatie Geneeskunde Maasstad Ziekenhuis (010) 291 36 25
- Polikliniek Revalidatiegeneeskunde Maasstad Ziekenhuis, locatie Spijkenisse Medisch Centrum (route 36) (0181) 65 84 10

### *Meer informatie*

- Pijneducatie Rijndam: <https://bit.ly/311R5U4>
- Film wat is chronische pijn en wat kan revalidatie bieden [www.youtube.com/watch?v=KGjTaCUkNKk](http://www.youtube.com/watch?v=KGjTaCUkNKk)
- Chronische pijn ChangePain: [www.change-pain.nl](http://www.change-pain.nl)
- Online cursus Omgaan met pijn: [www.pijnpatientennaar1stem.nl/onlinecursus](http://www.pijnpatientennaar1stem.nl/onlinecursus)
- Voorlichtingsfilm Chronische pijn [www.youtube.com/watch?v=983yfmB5fKQ](http://www.youtube.com/watch?v=983yfmB5fKQ)



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

