

Chronische pijn/ SOLK

doorbreek de negatieve spiraal

Naar de oorzaak van chronische pijn en SOLK wordt veel onderzoek gedaan. Men weet inmiddels dat er sprake is van een ontregeling in het centrale zenuwstelsel (zenuwen, ruggenmerg, hersenen). Door die ontregeling worden sommige prikkels te sterk en andere prikkels te zwak doorgegeven. Het is nog niet goed bekend waarom sommige mensen wel en andere mensen geen chronische pijn of SOLK krijgen. Het is na wetenschappelijk onderzoek nu wél bekend wat de beste behandeling voor u is!

Basis

Drie factoren zijn van invloed op uw klachten, namelijk biologische (lichamelijke), psychische (mentale) en sociale (omgevings)factoren. Deze factoren hebben invloed op elkaar en ze kunnen de klachten versterken of juist verminderen. Daarom bekijken we al deze factoren in samenhang met elkaar. We noemen dit het biopsychosociale verklaringsmodel.

versie 2015

zorg in beweging

Meer informatie?

Fysiotherapie Heikant
040 253 96 65

fysiotherapie@heikant.nl
www.heikant.nl

Heikant
FYSIOTHERAPIE

A stylized human figure in orange and dark grey, with arms raised, set against a background of a large, light-colored circular shape. To the right of the figure are several smaller orange circles of varying sizes, suggesting movement or energy.



Deze folder geeft informatie over het Chronische pijn/ SOLK protocol van Fysiotherapie Heikant Veldhoven.

Chronische pijn is een vorm van pijn waarvoor geen goede oorzaak wordt gevonden en die langer dan drie maanden bestaat. De pijn kan in verschillende delen van het lichaam voorkomen. Soms is het blijvende pijn na een ongeval of letsel, soms is het pijn die zonder duidelijke aanleiding is ontstaan.

SOLK is de afkorting voor Somatisch Onverklaarbare Lichamelijke Klachten. Bijvoorbeeld: terugkerende hyperventilatie, blijvende nekpijn na ongeval.

Doel

Het uiteindelijke doel van de behandeling volgens het Chronische pijn/ SOLK protocol is dat u weer grip krijgt op uw eigen leven. De pijn of klachten zijn niet meer leidend in uw leven, maar een onderdeel ervan.

Voor wie?

- U heeft chronische pijnklachten of andere onverklaarbare klachten die langer dan 3 maanden aanwezig zijn.
- Er is geen reden voor verder medisch onderzoek.
- U wilt meer inzicht krijgen in de knelpunten van uw functioneren.
- U heeft een verwijzing van de huisarts of specialist.

Behandeling

Na een uitgebreide intake, waarin de verschillende factoren die invloed hebben op de pijn of de klachten in kaart worden gebracht, wordt er een behandelplan opgesteld. Hierbij wordt van u een actieve inbreng gevraagd voor het formuleren van de doelen die u wilt behalen.

De volgende onderdelen komen aan de orde:

- Pijneducatie aan de hand van pijnverklaringsmodellen: anders denken over pijn.
- Psychosomatische fysiotherapie of haptotherapie: anders voelen van pijn.
- Het ontwikkelen en stimuleren van kwalitatief goed bewegingsgedrag.
- Activiteitsniveau verbeteren middels Graded Activity: een oefenmethode waarin stapsgewijs de activiteiten worden opgevoerd.

Duur van de behandeling

- Drie maanden, waarna evaluatie en verslag naar de verwijzer.
- Elke vier weken een tussenevaluatie, waarin de behandelaars kort overleg hebben en aangeven welke doelen bereikt zijn.

Uw verwachting

Na de behandelperiode mag u verwachten dat:

- De kwaliteit van leven is verbeterd.
- De pijn of de lichamelijke klachten een minder centrale plaats in uw leven innemen.