

Doelstellingen Artrose & Reuma Stichting

- Het stimuleren van wetenschappelijk onderzoek naar (nog) niet reguliere, aanvullende en alternatieve behandelmethoden van artrose, reumatoïde artritis en andere reumatische aandoeningen.
- Het geven van professionele voorlichting over deze behandelmethoden.
- Het behartigen van patiëntenbelangen.
- Het steunen van initiatieven door of voor patiënten met een reumatische aandoening.

Dit is een uitgave van de Artrose & Reuma Stichting
Nieuwezijds Voorburgwal 130 d
1012 SH Amsterdam

Telefoon 020 - 330 63 00
Telefax 020 - 330 62 99
E-mail info@reuma-stichting.nl
Website www.reuma-stichting.nl
ING 4329 (v/h Postbank)

Algemeen Nut
Beleggen & Invalide
ANBI

N.B.
Iedere ziekte en iedere patiënt is uniek. Deze uitgave is slechts bedoeld als bron van informatie. U wordt dringend verzocht om de beslissing over de behandelingen, wijziging van voeding of leefwijze zoals vermeld in deze uitgave, in samenspraak met een gekwalificeerde arts te nemen. Een arts die in ogenschouw neemt dat u, als patiënt, recht heeft op onafhankelijke volledige informatie

© 2010



Artrose & Reuma Stichting



Artrose & Reuma Stichting



**Krijg de
pijn klein!**

**Pijngids voor
reumapatiënten**

Januari 2010

Pijn is het meest kenmerkende aspect van reuma. Als u reuma heeft, zult u dus regelmatig, vaak of zelfs altijd pijn hebben. Een recent onderzoek in België toonde aan dat bijna 80% van de ondervraagde reumapatiënten dagelijks pijn heeft. Onder mensen met fibromyalgie was dit percentage zelfs nog hoger: 93%. Hoe is het om te leven met chronische pijn en - vooral - wat kunt u eraan doen?

LEVEN MET CHRONISCHE PIJN

Chronische pijn heeft een enorme impact op het dagelijks leven. Niet alleen voor u, de patiënt zelf, maar ook voor uw partner, gezin of andere mensen in uw directe omgeving zoals vrienden en collega's. Pijn leidt immers maar al

te vaak tot vermoeidheid, spanning, boosheid, slecht slapen, neerslachtigheid en zelfs tot depressie. Maar liefst 40% van de ondervraagden in het Belgische onderzoek gaf aan dat de pijn hun mogelijkheden op het gebied van werk sterk heeft



ingeperkt en zelfs tot isolement heeft geleid. Die sociale gevolgen van pijn zorgen voor extra lichamelijke en emotionele spanning, wat de pijn alleen maar erger maakt. En bij lang aanhoudende of steeds terugkerende pijn raak je er steeds meer op gefocust, je wordt bang voor de pijn. En die angst voor pijn geeft ook weer een sterkere ervaring van de pijn. En zo komen reumapatiënten makkelijk in een neerwaartse spiraal terecht, ook wel genoemd: de negatieve pijncirkel. Hoe stap je daar nu uit?

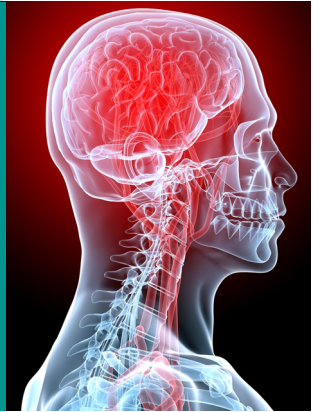
WAT IS PIJN EIGENLIJK?

Pijn is een ingewikkeld fenomeen. Zoals we hierboven al hebben gezien, zijn het niet alleen lichamelijke, maar ook psychische en sociale factoren die een belangrijke rol spelen. Bovendien zijn er vele soorten pijn: acute pijn, chronische pijn, plaatselijke pijn, moeilijk te lokaliseren pijn, stekende pijn of zeurende pijn, om er maar een paar te noemen...!

Hoe negatief pijn ook wordt ervaren, het heeft in feite een positieve functie. Normaal gesproken is pijn immers een waarschuwingssignaal: een teken dat er

iets aan de hand is en dat er actie moet worden ondernomen. Bijvoorbeeld als uw hand te dicht bij het vuur komt, doet dat pijn. In een reflex zult u uw hand terugtrekken. Tegelijkertijd vindt in het lichaam het volgende proces plaats: de zenuwen raken door de hitte geprikkeld en geven dat signaal via het ruggenmerg door aan de hersenen. Pas in de hersenen wordt de prikkel echt als pijn herkend (au, pijn!). Dat signaal wordt verder doorgestuurd naar plekken in de hersenen die de emoties reguleren, waardoor je er ook een gevoel bij krijgt (bijvoorbeeld angst). Daarop volgt een bewuste actie gestuurd vanuit de hersenen: u gaat verder van het vuur af staan. Daarmee

is het gevaar geweken en de bron van de pijn uitgeschakeld. Tot zover hoe acute pijn werkt. Heel anders wordt het echter bij chronische pijn.



VAN ACUTE NAAR CHRONISCHE PIJN

Als er sprake is van langdurige, chronische pijn (langer dan zes maanden voortdurend of zeer regelmatig pijn) dan raken de zenuwen in het ruggenmerg die de prikkels doorgeven overbelast en worden ze overactief. Dat leidt ertoe dat ze (steeds) sterkere pijnprikkels afgeven aan de hersenen. Dezelfde pijn wordt dus erger ervaren. Door de overbelasting van het zenuwstelsel kan het lichaam zelfs pijn ervaren nadat de oorspronkelijke oorzaak al lang verdwenen is.

Chronische pijn leidt bovendien vaak tot bezorgdheid. En zoals we hierboven al omschreven: de angst of verwachting dat er pijn zal ontstaan, doet uiteindelijk de gewaarwording van pijn toenemen. Deze psychische component van pijn speelt een belangrijke rol bij chronische pijn.

VEEL FACTOREN

Bij chronische pijn is het werkingsmechanisme dus anders dan bij acute pijn.

Er spelen zoals we zagen verschillende factoren een rol: ten eerste de oorspronkelijke oorzaak van de pijn (bijvoorbeeld ontsteking of beschadiging), maar daarnaast kunnen overbelasting van het zenuwstelsel (omdat de pijn te lang heeft geduurd), psychische factoren (bezorgdheid, angst, stress en depressies als gevolg van de pijn) en sociale factoren (ontslag, isolement) de pijn in stand houden.

Chronische pijn moet daarom op al die verschillende vlakken tegelijkertijd worden aangepakt! Daarom is chronische pijn ook een stuk lastiger om te behandelen dan acute pijn.

Chronische pijn kent vele oorzaken en moet op al die vlakken tegelijk worden aangepakt!



OORZAKEN VAN PIJN BIJ REUMA

Pijn bij reuma komt meestal voort uit pijnprikkels die ontstaan door ontstekingen of beschadigde gewrichten, maar vaak door beide tegelijk.

Bij reumatoïde artritis (RA) en andere vormen van ontstekingsreuma begint het vaak met (hevige) ontstekingen, waarschijnlijk veroorzaakt door een ontregeld immuunsysteem. Door die ontstekingen ontstaan op den duur ook beschadigingen aan de weefsels (slijmvlies, kraakbeen, bot).

Bij artrose is er eerst sprake van beschadiging van het kraakbeen, maar vaak ontstaan daarbij ook plaatselijke ontstekingen.

Bij fibromyalgie is het nog steeds niet helemaal duidelijk waar de oorzaak van de pijn ligt. Men denkt dat er ook problemen met hormonen of het zenuwstelsel aan ten grondslag kunnen liggen.

WAT IS ER TEGEN PIJN BIJ REUMA TE DOEN?

REGULIERE BEHANDELMETHODEN

● Medicatie

Bij RA en ander vormen van ontstekingsreuma, zal men eerst proberen de ontstekingen te remmen. Dit gebeurt vaak door medicijnen die het afweersysteem onderdrukken. Artrose is een progressieve aandoening waar eigenlijk ook nog altijd geen goede behandeling voor is. Meestal worden ontstekingsremmende pijnstillers en een vorm van bewegingstherapie voorgeschreven.

Bij fibromyalgie is de behandeling vaak vooral gericht op het omgaan met de pijn, met name door ontspanning en veranderingen in leefstijl. Er worden wel medicijnen gegeven (met name ontspannend en pijnstillend), maar die nemen meestal een ongeschikte plaats bij de behandeling in.



● Stimuleren of blokkeren van zenuwen

Bij ernstige pijn bij reumatische klachten kunnen er, bijvoorbeeld via een pijnpoli, ook sterkere pijnbestrijders worden ingezet, bijvoorbeeld opiaten. Een andere mogelijkheid is het blokkeren van de pijnsignalen door andere zenuwen te stimuleren. Dit gebeurt met een zogenaamd TENS apparaat. TENS staat voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. Een andere, nogal ingrijpende maatregel, is de zenuw die de pijn prikkels doorgeeft te onderbreken. Dit wordt zenuwblokkade genoemd.

● Operatie

Bij ernstige beschadigingen kunnen zowel bij ontstekingsreuma als bij artrose aangedane gewrichten operatief worden vastgezet of vervangen. Dit kan in elk geval een deel van de oorzaak van de pijn wegnemen.

NIET-REGULIERE BEHANDELMETHODEN

Ondanks de reguliere behandelingen blijven veel reumapatiënten kampen met langdurige of steeds terugkerende pijn. Gelukkig is er een scala aan andere

middelen en methoden die mogelijk een gunstige invloed hebben op het verloop van de aandoening. Zeker als het gaat om pijnbestrijding kunnen deze behandelmethoden vaak een belangrijke meerwaarde hebben.

En een belangrijk kenmerk van niet-reguliere behandelmethoden is dat ze gericht zijn op 'het totale systeem', de mens als geheel. En zoals we hiervoor zagen is het juist bij chronische pijn zo belangrijk om die op meerdere fronten tegelijk te behandelen.

● Huidstimulatie en warmte

Er zijn diverse behandelingen die zich specifiek richten op het stimuleren van de huid of de onderhuidse weefsels; deze worden ook wel eens reflextherapieën genoemd. Het gaat dan bijvoorbeeld om manuele therapie, massages, pakkingen, kompressen, baden, kuren en ook oosterse therapieën zoals acupunctuur of cupping (een Chinese geneeswijze



met warme potten die de huid vacuüm trekken). Deze behandelingen werken versoepelend/regenererend voor de betreffende weefsels, maar werken op een bijzondere manier ook bij de bestrijding van chronische pijn. Het blijkt namelijk dat zenuwen die verbonden zijn aan huid en onderhuids weefsel prikkels naar de hersenen sneller geleiden dan zenuwen die pijn doorgeven. En dat is gunstig. Ontdekt is namelijk dat er één poort is waar alle prikkels doorheen komen, en de snelste wint. Een techniek die de huid prikkelt kan een pijnsignaal naar de hersenen dus vervangen of vertragen.

Iedereen kent dat wel uit eigen ervaring: wanneer je je arm stoot, wrijf je vaak zonder nadenken met een hand over de pijnlijke plek. Het wrijven vervangt de pijnprikkel, en verdringt die in de hersenen. Daarnaast werken veel reflexbehandelingen heel ontspannend en stressreducerend, waardoor ook vanaf die kant de pijncirkel wordt doorbroken.

Hetzelfde geldt overigens voor het effect van warmte. Warmte heeft (naast ontspanning en het stimuleren van de doorbloeding) een zelfde soort 'afleidende' werking. Het geeft prikkeling van een ander soort zenuwen die bovendien nóg sneller geleiden dan die van manipulatie van de huid. Therapieën die gebruik maken van stimulatie van de huid én warmte slaan dus twee vliegen in één klap.

Andere niet-reguliere behandelmethoden

Naast de al genoemde therapieën is er nog een breed scala aan (natuurgeneeskundige) behandelmethoden tegen pijn bij reuma, waarvan in wetenschappelijk onderzoek en/of uit praktijkervaring is aangetoond dat het een positieve invloed kan hebben op reumatische klachten. We noemen hier de meest bekende:



- Antroposofische geneeskunde
- Ayurveda
- Fytotherapie (kruidengeneeskunde)
- Homeopathie
- Hyaluronzuur injecties
- Kuren
- M.E.T. (bekend als APS-therapie)
- Natuurgeneeskunde
- Neuraaltherapie
- Orthomoleculaire therapie
- Osteopathie
- Traditionele Chinese geneeskunde

Meer informatie?

Heeft u belangstelling voor meer informatie over bovengenoemde therapieën? De Artrose & Reuma Stichting heeft over elk van de methoden een speciale uitgave uitgebracht. U kunt ze gratis bij ons opvragen!

VOEDINGSSUPPLEMENTEN EN KRUIDEN

Er zijn verschillende voedingssupplementen en kruiden die kunnen helpen bij het aanpakken van de oorzaak, maar ook bij de gevolgen (ontsteking en pijn) van reumatische aandoeningen. Bekende natuurlijke middelen tegen reuma zijn glucosamine en visolie maar ook MSM, SAmE, groenlipmosselpoeder en avocado-sojaolie, al dan niet in combinatie.

Van kruiden als geelwortel, duivelsklauw en wilgenbast is inmiddels aangetoond dat ze ontstekingsremmend zijn, en de laatste twee werken ook specifiek pijnstillend. De genoemde kruiden of voedingssupplementen worden

meestal binnen verschillende natuurlijke geneeskundige stromingen toegepast.



Deskundig advies

Ook al zijn bovengenoemde natuurlijke middelen veelgebruikt en veelal effectief: vraag altijd eerst advies aan een professionele behandelaar, bijvoorbeeld een natuurgeneeskundig arts. De werking is namelijk afhankelijk van de juiste combinatie met andere middelen of behandelingen, en van de dosis die voor ieder individu anders kan zijn.

Als u gebruik maakt van een alternatieve therapie, laat dat dan ook altijd aan uw reguliere arts of specialist weten. Voor meer informatie over hoe u een deskundige behandelaar kunt vinden, kunt u contact met ons opnemen.

CANNABIS

Tot voor kort werd cannabis vooral ingezet bij pijn door zenuwaandoeningen of in de laatste fase van een ernstige ziekte. Inmiddels heeft een aantal studies aangetoond dat het ook bij reumatische aandoeningen de pijn kan verminderen. Cannabis (wiet) bestaat uit een groot aantal stoffen, die - alleen of samen - in verschillende studies een ontstekingsremmende werking blij-

ken te hebben en pijn doen afnemen, zowel in rust als bij beweging. Bij muizen is aangetoond dat een van de stoffen (CBD) het ziekteproces van reuma zelfs kan stoppen. Meer onderzoek moet uitwijzen of dat voor mensen ook geldt.

Wiet bij de apotheek?

Het pijnstillende effect van cannabis is zo overtuigend dat Tweede Kamerlid Boris van de Ham (D66) onlangs een wetsvoorstel indiende, met als doel meerdere soorten cannabis beschikbaar te stellen voor alle chronisch zieken. En dus ook voor reumapatiënten. Als het voorstel wordt aangenomen, hoeven pijnpatiënten over enige tijd niet langer thuis (illegaal) wietplantjes te kweken. Medicinale wiet is dan gewoon bij de apotheek verkrijgbaar.



MIND-BODY TECHNIEKEN

Tegenwoordig wordt er steeds meer onderzoek gedaan naar verschillende zogenaamde mind-body technieken.

Dit zijn technieken die op zowel lichamelijk als geestelijk niveau het innerlijk evenwicht versterken. Hierdoor kunt u vaak beter met pijnklachten omgaan. Voorbeelden van mind-body technieken zijn yoga, ademhalings- en ontspanningsoefeningen, visualisatietechnieken (verbeelding), mindfulness en meditatie. Overal in Nederland zijn dergelijke cursussen te volgen.

MUZIEKTHERAPIE

Sterk in opkomst, als het gaat om pijnbestrijding, is muziektherapie. Er wordt ook steeds meer onderzoek gedaan naar de betekenis van muziek op pijnbeleving en de resultaten zijn verrassend: muziek verdiept de ademhaling en verlaagt hartfrequentie, bloeddruk en spierspanning. Die ontspannende effecten zorgen voor een verlaging van angst en een remming van pijn. Soms kan dat effect zelfs uren na het beluisteren van muziek nog doorwerken. Het maakt overigens niet uit welke soort muziek daarvoor wordt gebruikt, als het maar muziek is waarbij u zich prettig voelt. Voor de een is dat Björk en voor de ander Bach.

Een aantal recente studies naar het effect van muziektherapie geeft ook bij reumatische klachten positieve resultaten aan.

PIJNMANAGEMENTCURSUSSEN

Steeds meer ziekenhuizen of andere gezondheidsinstellingen bieden pijnmanagementcursussen aan, waarin u leert om beter met pijn om te gaan. Deze cursussen bestaan vaak uit een combinatie van informatie, ontspanningsoefeningen, bewegingsadvies, voedingsadvies, yoga etc. Vaak wordt in deze cursussen ook veel aandacht besteed aan de grote invloed van gedachten op de beleving van pijn, en de mogelijkheid daar positief gebruik van te maken. De meerwaarde van deze cursussen is dat het ook steun en stimulans van lotgenoten biedt.



WAT KUNT U ZELF DOEN?

● Voeding en beweging

Eigenlijk hadden we hiermee moeten beginnen. Want naast alle mogelijke middelen en methoden tegen reuma vormen voeding en beweging samen eigenlijk de 'basisbehandeling'.

Goede voeding kan de algehele weerstand verhogen en overgewicht (gewrichtsbelasting) voorkomen, maar ook kunnen sommige voedingsmiddelen sterk ontstekingsremmend werken, terwijl andere juist ontstekingsbevorderend zijn. Het is zeer nuttig om daarmee rekening te houden. Omdat een voedingsadvies zeer persoonlijk is, kan het verstandig zijn om daarbij een natuurarts of -therapeut in te schakelen.

Beweging houdt spieren en pezen soepel en sterk, wat verdere schade aan de gewrichten helpt voorkomen. Het helpt ook tegen overgewicht én het maakt endorfinen vrij: natuurlijke pijnstillers die bovendien zorgen voor een betere stemming, waardoor pijn als minder erg wordt ervaren.

Zie voor uitgebreidere informatie hierover onze uitgaven Voeding bij reuma en Kom in beweging tegen reuma.

ONTSPANNING EN AFLEIDING

Wie ontspannen is, kan pijn beter hanteren. Zorg daarom in elk geval voor een goede nachtrust en voor een zo goed mogelijke lichamelijke en geestelijke conditie. Voor het doorbreken van de pijncirkel is ook het zoeken van afleiding heel belangrijk. Dus blijf nu en dan leuke dingen doen, hoezeer u er ook tegenop ziet. Pijn kan zo overheersen dat u vergeet hoe belangrijk bepaalde activiteiten of

mensen voor u waren. Maar zeker sociale activiteiten kunnen een sterke afleider zijn van pijn. Echter, ook het simpelweg lezen van een goed boek, het kijken naar een mooie film, of het nemen van een warm bad kan u helpen te ontspannen en er zo voor zorgen dat pijn in elk geval even naar de achtergrond verdwijnt.



Praten over pijn

Heeft de pijn een zodanige invloed dat het problemen geeft binnen uw relatie, gezin, werk of uw vriendenkring? Schroom dan niet om hier met de betrokkenen over te praten of professionele hulp in te schakelen! Leren leven met pijn is een hele opgave, waar u nu en dan best een steuntje in de rug bij kunt gebruiken.

STEL UW PIJNMANAGEMENT-PROGRAMMA SAMEN!

Een belangrijk aspect van het beter kunnen omgaan met pijn is een positieve en actieve instelling. Dat is helemaal niet makkelijk, maar voor een betere kwaliteit van leven wel noodzakelijk! Wie op de bank blijft liggen met pijn, wordt langzaam helemaal in beslag genomen door die pijn. Dan gaat pijn uw leven echt beheersen. Kortom: blijf zoeken naar middelen en methoden die uw pijn kunnen verlichten (onder deskundige begeleiding uiteraard!). Dat kan een combinatie zijn van luisteren naar uw favoriete muziek, een

kuur volgen en regelmatig bewegingsoefeningen doen, naast een reguliere behandeling. Of een speciaal dieet en dagelijks een half uur meditatie in combinatie met pijnstillers. Het kan van alles zijn, het gaat om uw eigen hoogst-persoonlijke antipijnprogramma! U zult de beste combinatie vast niet meteen vinden, maar alleen al het zoeken naar nieuwe wegen tegen pijn kan u helpen om uit de negatieve pijncirkel te stappen, die reuma zo vaak veroorzaakt. Heel veel succes!



CONCLUSIE

Chronische pijn bij reuma heeft grote gevolgen voor de kwaliteit van leven voor de meeste reumapatiënten. Dé remedie tegen pijn bestaat helaas (nog) niet, maar gelukkig is er veel dat u zelf kunt doen om de pijn te verlichten. En daarnaast is er een groot aantal mogelijkheden op het gebied van de niet-reguliere geneeskunde, zoals vermeld in dit boekje. Wilt u hier nog meer over weten, neemt u dan contact met ons op. Of kijk op het forum op onze website met ervaringen van andere mensen met reuma.

Heeft u een succesverhaal?

Heeft u een bijzonder goede ervaring met een bepaalde behandeling voor uw pijnklachten? Schrijf het op en deel het met andere patiënten! U kunt daarvoor terecht op www.reuma-stichting.nl, onder de rubriek Succesverhalen. Hartelijk dank alvast!