

GEEN PIJNSTILLERS, WEL ANTWOORDEN
STAP VOOR STAP NAAR MINDER KLACHTEN

A person with long hair, seen from the side, is holding a flag high above their head with both hands. The background is a bright, hazy sunset or sunrise over a body of water, with the sun low on the horizon creating a strong glow and lens flare. The person is wearing a dark long-sleeved shirt and dark jeans.

ONTDEK DE 7 SLEUTELS OM CHRONISCHE PIJN TE BEGRIJPEN EN TE VERLICHTEN

Deze gids geeft je de inzichten en tools die je nodig hebt om weer grip te krijgen op je leven



Freeyourmind



Welkom! Als therapeut en ervaringsdeskundige begrijp ik hoe overweldigend chronische pijn kan zijn. Deze weggever biedt je inzichten, praktische tips, en inspiratie om de eerste stappen te zetten naar een pijnvrij leven. Laat dit een hulpmiddel zijn om jouw persoonlijke pad naar herstel te ontdekken.

"Wanneer je met een holistische blik kijkt naar de mens. Valt er zoveel meer te zeggen dan: 'leer er maar mee leven.' Lichaam en geest zijn 1, ze werkt samen. Wanneer je trauma en onbewust verdrongen emoties erkend als een mogelijke oorzaak van je pijn en andere aanhoudende klachten, dan biedt je jezelf perspectief. En dan is de kans op herstel WEL mogelijk! Er is hoop. Je hoeft er niet mee te leren leven"

Zet de eerste stappen naar herstel vandaag met deze Gids: Ontdek de 7 Sleutels om Chronische Pijn te Begrijpen en Te Verlichten

Petra Glasbergen, Holistisch therapeut gespecialiseerd in SOLK/ALK, traumaverwerking met lichaamswerk, pijnspecialist en ademcoach.

Petra is een ervaren en gepassioneerde holistisch therapeut, werkzaam in haar praktijk in Rijnsburg en Leiden. Ze biedt diepgaande therapeutische behandelingen die zich richten op zowel fysieke als emotionele welzijn. Met haar uitgebreide kennis en ervaring helpt Petra cliënten niet alleen om pijnvrij te worden en stress te verminderen, maar ook om het zenuwstelsel te kalmeren en het natuurlijke herstelproces van het lichaam te ondersteunen.

Copyright © 2024 Petra Glasbergen, Praktijk FreeYourMind.

Gebruik van teksten uit deze cursus kan alleen na mijn schriftelijke toestemming. Delen van de cursus is niet toegestaan. Je kunt deze cursus wel aanbevelen aan anderen. Laat ze dan deze cursus aanvragen via de [website](#).

DISCLAIMER Hoewel de alternatieve behandeling voor SOLK/ ALK effectief is in het bevorderen van maximale gezondheid via een holistische benadering, betekent dat het wellicht niet voldoende interventie voor sommige gezondheid gerelateerde onderwerpen of problemen. Raadpleeg altijd eerst een arts bij (nieuwe) klachten. Informatie op deze site over alternatieve geneeswijzen is niet bedoeld als en vervanging van gekwalificeerd medisch advies, diagnose of behandeling. Neem altijd de verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid!

WELKOM

Ontdek de 7 sleutels om chronische pijn te begrijpen en te verlichten

Deze gids biedt je de mogelijkheid om de regie over je leven terug te krijgen door alle factoren aan te pakken die invloed hebben op jouw chronische pijn. Je leert hoe je je gedachten en emoties kunt bijsturen, hoe je het stresssysteem kunt verminderen, hoe je je zenuwstelsel in balans kunt brengen, en hoe je weer kunt bewegen zonder angst of pijn.

Chronische pijn kan je dagelijks leven sterk belemmeren. Het beïnvloedt je werk, gezinsleven en sociale contacten, en kan zelfs leiden tot gevoelens van isolatie of onzekerheid. Bij langdurige klachten komt vaak ook angst om te bewegen of angst voor verergering van ziektes. Als je al veel geprobeerd hebt en geen antwoord hebt gevonden, kan de vraag "wat is er mis met mijn lichaam?" steeds harder klinken. Veel mensen die te maken hebben met chronische pijn krijgen niet altijd de juiste uitleg of begeleiding, wat leidt tot een langdurige, frustrerende zoektocht naar een oplossing.

In deze gids gaan we de verschillende facetten doorlopen die bijdragen aan het ontstaan en in stand houden van chronische pijn. Want pijn ontstaat niet alleen door lichamelijk letsel of afwijkingen in het lichaam, en daarom moet chronische pijn niet alleen lokaal behandeld worden. De cursus is opgezet vanuit een holistische visie waarbij we je lichaam als geheel bekijken. We onderzoeken welke systemen in je lichaam niet goed functioneren en bijdragen aan de aanhoudende klachten, zodat we een effectieve aanpak kunnen bieden.



Na deze minicursus:

- *Heb je meer inzicht in de oorsprong van je lichamelijke klachten.*
- *Ervaar je meer controle over je gezondheid.*
- *Weet je waarom je klachten aanhouden en hoe je stappen kunt zetten naar herstel.*
- *Ben je bewust van de staat van je zenuwstelsel en leer je hoe je dit kunt reguleren om pijn te verminderen.*
- *Begrijp je de invloed van onverwerkte emoties op chronische klachten.*
- *Heb je praktische tools om de regie te nemen over je pijnklachten.*
- *Kun je zelfstandig werken aan het verminderen van je klachten.*
- *Kun je met meer vrijheid en vreugde bewegen en leven.*

INHOUD

Sleutel 1: Inzicht in chronische pijn

Pijn is een signaal van je lichaam dat aandacht vraagt. Bij chronische pijn blijft dit signaal aanstaan, zelfs als er geen directe schade meer is. Dit komt doordat het zenuwstelsel overgevoelig raakt en pijn blijft uitzenden, zelfs bij normale prikkels. Begrijpen dat pijn geen teken is van voortdurende schade, maar van een overactief waarschuwingssysteem, is een belangrijke eerste stap.

Sleutel 2: Emoties en pijn zijn verbonden

Vaak spelen onderdrukte of onverwerkte emoties een grote rol bij chronische pijn. Je lichaam onthoudt wat je geest probeert te vergeten. Het herkennen en verwerken van emoties helpt je lichaam om spanning los te laten en pijn te verminderen.

Sleutel 3: De rol van het zenuwstelsel

Het zenuwstelsel speelt een cruciale rol in pijnbeleving. Stress, angst, en negatieve emoties kunnen het systeem overbelasten, waardoor pijn erger wordt. Ontspanning en emotionele balans helpen om het zenuwstelsel te kalmeren, wat essentieel is voor pijnverlichting.

Sleutel 4: Herken je triggers

Chronische pijn wordt vaak beïnvloed door triggers, zoals bepaalde houdingen, stressvolle situaties of zelfs voedingsmiddelen.

Sleutel 5: Stressmanagement is essentieel

Chronische stress houdt je lichaam in een overlevingsmodus. Dit zorgt ervoor dat je lichaam minder goed kan herstellen. Leer effectieve manieren om stress te verminderen, zoals ademhalingsoefeningen, emotieregulatie of het bijhouden van het werkboek en pijn dagboek.

Sleutel 6: Herken de impact van je gedachten

Negatieve gedachten over je pijn kunnen je klachten versterken. Door negatieve patronen te herkennen en om te buigen naar helpende gedachten, geef je je lichaam ruimte om te herstellen.

Sleutel 7: Begrijp de kracht van neuroplasticiteit

Je hersenen zijn in staat om nieuwe verbindingen te maken, zelfs bij chronische pijn. Dit heet neuroplasticiteit. Door je focus te verschuiven en nieuwe, positieve gewoontes te creëren, kun je je pijnervaring veranderen.

SLEUTEL 1 **INZICHT IN** **CHRONISCHE PIJN**

CHRONISCHE PIJN

Inzicht in chronische pijn

Pijn is een signaal van je lichaam dat aandacht vraagt. Bij chronische pijn blijft dit signaal aanstaan, zelfs als er geen directe schade meer is. Dit komt doordat het zenuwstelsel overgevoelig raakt en pijn blijft uitzenden, zelfs bij normale prikkels.

Begrijpen dat pijn geen teken is van voortdurende schade, maar van een overactief waarschuwingssysteem, is een belangrijke eerste stap.



Chronische pijn begrijpen begint bij het leren kennen van de werking van je lichaam. Normaal gesproken is pijn een waarschuwingssignaal: het informeert je dat er iets niet klopt. Echter, bij chronische pijn raakt het alarmsysteem in je lichaam overgevoelig. Dit betekent dat zelfs normale prikkels, zoals beweging of aanraking, pijn kunnen veroorzaken. Dit proces heet "centrale sensitisatie." Je hersenen en ruggenmerg zijn hierbij betrokken, en het zenuwstelsel wordt hyperalert.

Een belangrijk aspect van dit proces is dat pijn geen directe indicator is van fysieke schade. Dit kan bevrijdend zijn om te begrijpen, want het betekent dat pijn niet per se betekent dat je iets kapotmaakt. In plaats daarvan is het een teken dat je zenuwstelsel rust nodig heeft.

Fysieke en emotionele factoren

Daarnaast is het belangrijk om te erkennen dat chronische pijn vaak wordt beïnvloed door zowel fysieke als emotionele factoren. Langdurige stress, angst en negatieve emoties kunnen bijdragen aan het versterken van pijn. Deze combinatie van factoren maakt chronische pijn complex, maar het betekent ook dat er meerdere ingangen zijn om de pijn te verlichten.

Waarom begrip zo belangrijk is

Als je begrijpt hoe pijn werkt, kun je de controle terugpakken. Je leert onderscheid maken tussen waarschuwingssignalen en vals alarm. Dit vermindert angst en geeft ruimte om actie te ondernemen. Bovendien helpt het je om een actieve rol te spelen in je eigen herstel, in plaats van te wachten tot de pijn vanzelf verdwijnt.

Praktische Voorbeelden:

- Stel, je voelt een scherpe pijn in je rug na een dag achter je bureau zitten. In plaats van te denken dat je iets hebt beschadigd, kun je herkennen dat dit een reactie van je zenuwstelsel kan zijn op spanning en vermoeidheid. Dit inzicht stelt je in staat om gerichte stappen te nemen, zoals het verbeteren van je houding of het doen van ontspanningsoefeningen.
- Een ander voorbeeld: Als je pijn ervaart na een stressvolle gebeurtenis, kan het helpen om te begrijpen dat je zenuwstelsel reageert op emotionele overbelasting, niet op fysieke schade.

Diepere Inzichten

Centrale sensitisatie betekent dat je zenuwstelsel hypergevoelig wordt voor signalen die normaal gesproken onschadelijk zijn. Dit komt door een complex samenspel van veranderingen in je hersenen en ruggenmerg, waarbij pijnsignalen niet goed worden gefilterd. Deze veranderingen kunnen worden beïnvloed door langdurige stress, trauma of zelfs inactiviteit.

Het is ook belangrijk te begrijpen dat pijn "plastisch" is, wat betekent dat je hersenen en zenuwstelsel zich aanpassen aan pijnervaringen. Hoe langer je pijn hebt, hoe beter je lichaam wordt in het "produceren" van pijn. Dit klinkt ontmoedigend, maar het biedt ook hoop: als je lichaam kan leren om pijn te versterken, kan het ook leren om pijn te verminderen.



Pijn in kaart brengen als hulpmiddel

Pijn is niet alleen een fysieke ervaring; het wordt ook beïnvloed door onze emoties, gedachten en omgeving. Door bewust aandacht te geven aan je pijn en deze te observeren, kun je waardevolle inzichten krijgen in hoe en waarom de pijn zich manifesteert. Het gebruik van een pijnkaart helpt je om patronen te herkennen, de triggers van je pijn te begrijpen en te ontdekken welke activiteiten, houdingen of omstandigheden deze verergeren of juist verminderen.

Hoe werkt de oefening?

De pijnkaart is een hulpmiddel dat je helpt om je pijnervaringen systematisch te observeren en vast te leggen. Neem dagelijks of wekelijks een moment om je pijn te evalueren en in kaart te brengen.

1. Identificeer de locatie van de pijn
2. Gebruik een tekening van een lichaam of een schema om precies aan te geven waar je pijn voelt. Dit kan je helpen om te zien of de pijn zich verplaatst of op specifieke plekken blijft.
3. Beoordeel de intensiteit van de pijn
4. Geef op een schaal van 0 tot 10 aan hoe intens de pijn is, waarbij 0 geen pijn betekent en 10 ondraaglijke pijn. Dit geeft je inzicht in de fluctuaties van de pijn gedurende de dag of week.
5. Beschrijf het type pijn
6. Noteer of de pijn stekend, kloppend, brandend, dof of anders aanvoelt. Verschillende soorten pijn kunnen wijzen op verschillende oorzaken.
7. Kijk naar invloeden en omstandigheden.

OEFENINGEN BIJ SLEUTEL 1

OEFENING



DOEL: PIJN OBSERVEREN

DUUR: +/- 10 MINUTEN

HERHALING: 1 X PER DAG, NAAR BEHOEFTE

Maak een pijnkaart. Teken een silhouet van je lichaam en kleur de gebieden in waar je pijn voelt. Noteer vervolgens:

- *Hoe intens de pijn is (op een schaal van 1-10).*
- *Wat je doet wanneer de pijn opkomt.*
- *Of er emoties zijn gekoppeld aan de pijn.*

Gebruik deze kaart als hulpmiddel om je pijn te observeren en patronen te herkennen. Door dit regelmatig te doen, kun je beter begrijpen hoe je pijn zich ontwikkelt en wat je zelf kunt doen om deze te beïnvloeden.

Datum:



Pijn is (op een schaal van 1-10): 6

Omschrijf je pijn:

Stijfheid, en minder bewegelijkheid. Als ik
naar links draai steekt de pijn

Wat je doet wanneer de pijn opkomt:

Ik probeer afleiding te zoeken. Ik rek en
strek mijn nek. Ik ga gewoon door met
mijn dagelijkse taken in de hoop dat het
straks wegtrekt

Welke emoties voel ik nu?

Ik voel me gefrustreerd dat de pijn er is en
niet weggaat

Extra notities

Drukke week achter de rug. De vergadering van gisteren heeft me behoorlijk gefrustreerd.

Baal dat er nog steeds geen antwoorden zijn, en ik hierdoor niet verder kan met het project

OEFENING



DOEL: HET BEGRIJPEN VAN OVERGEVOELIGHEID VAN HET PIJNSYSTEEM

DUUR: +/- 10 MINUTEN

HERHALING: NAAR BEHOEFTE

Instructies:

Deze oefening helpt je te begrijpen hoe het pijnsysteem overgevoelig kan worden en waarom je meer pijn kunt voelen dan er fysiek aanwezig is. Neem de tijd om elke stap zorgvuldig te doorlopen en wees eerlijk over je ervaringen.

1. Herinnering van pijnervaringen

Denk aan een moment in je leven waarop je pijn ervoer, bijvoorbeeld een letsel of een fysieke klacht. Beschrijf deze ervaring in detail:

- o Wanneer gebeurde dit?
- o Waar in je lichaam voelde je de pijn?
- o Hoe zou je de pijn omschrijven (scherp, dof, branderig, stekend)?
- o Hoe intens was de pijn op een schaal van 1 tot 10?

2. Verband tussen emoties en pijn

Denk nu aan de emotionele situatie rond deze pijnervaring. Was er stress, angst of frustratie aanwezig?

- o Wat gebeurde er emotioneel vlak voor of tijdens de pijn?
- o Had de pijn invloed op je emoties (bijvoorbeeld boosheid, verdriet, angst)?

1. Ik zat in een stressvolle relatie, veel ruzie, en ik liet over mij heen lopen. Mijn rug deed al een tijd pijn. Voornamelijk heel veel stijfheid en er zat weinig beweging in. De pijn was tussen de 6-8

2. Ik had veel frustratie over de relatie die niet lekker liep en voelde me alleen en verdrietig. Ook wilde ik meer voor mijzelf opkomen, maar durfde dit niet altijd omdat mijn partner verbaal nogal grof was. De pijn zelf maakte me angstig. Is dit iets ernstigs, en gaat het wel weg?

3. Pijnverergering door stress

Wanneer je stress ervaart, kan het pijnsysteem gevoeliger worden, waardoor pijn intenser kan aanvoelen. Stel je voor dat je nu opnieuw in een stressvolle situatie zit (bijvoorbeeld werkdruk of persoonlijke zorgen).

Hoe voel je je op dit moment, mentaal en fysiek?

Verhoogt de stress je gevoel van pijn? Zo ja, op welke manier?

4. Herkenning van sensitisatie

Stel jezelf voor dat je een klein ongemak ervaart, zoals een lichte tik of een oppervlakkige druk.

Dit zou normaal gesproken geen pijn moeten veroorzaken, maar door sensitisatie kan je pijn ervaren. Denk je dat je pijn anders zou voelen als je je volledig ontspannen zou voelen, zonder stress of zorgen? Hoe zou je de ervaring van de pijn anders kunnen interpreteren als je brein minder overgevoelig zou zijn?

5. Pijn bij aanraking

Zoek een comfortabele plek waar je jezelf kunt ontspannen. Vraag een vertrouwd iemand om je lichtjes op de schouder of arm aan te raken (of doe dit zelf). Focus op de ervaring van de aanraking. Voelt de aanraking ongemakkelijk of pijnlijk?

Zou deze aanraking normaal geen pijn moeten veroorzaken?

Kun je je voorstellen hoe een minder overgevoelig pijnsysteem deze aanraking niet als pijnlijk zou ervaren?

Reflectie

Schrijf na afloop een kort verslag over je ervaring met deze oefening:

Welke patronen heb je opgemerkt tussen emoties, stress en de pijn die je ervaarde?

Heb je gemerkt dat je pijn kunt voelen bij situaties die normaal gesproken geen pijn zouden veroorzaken?

Hoe kun je het pijnsysteem mogelijk weer in balans brengen om sensitisatie te verminderen?

Deze oefening kan je inzicht geven in hoe pijn kan worden beïnvloed door je brein en emoties, en hoe sensitisatie de pijnperceptie kan versterken. Het bewustzijn van dit mechanisme kan een belangrijke stap zijn in het herstellen van balans in je pijnsysteem.

Vul je eigen antwoorden in het werkboek in. Of maak notities in een apart boekje.

SLEUTEL 2 **EMOTIES EN PIJN** **ZIJN VERBONDEN**

EMOTIES EN PIJN

Sleutel 2: Emoties en pijn zijn verbonden

Emoties hebben een directe invloed op hoe we pijn of lichamelijke klachten ervaren. Veel mensen herkennen de relatie tussen emoties en lichamelijke sensaties, zoals het krijgen van hoofdpijn door zorgen of een “knoop in de maag” bij angst. Dit fenomeen staat bekend als de mind-body verbinding, waarbij lichaam en geest nauw met elkaar verbonden zijn.

Bij kinderen wordt deze verbinding vaak vanzelfsprekend erkend. Bijvoorbeeld, als een kind buikpijn heeft, wordt er vaak eerst naar hun emoties en situaties in hun omgeving gekeken, zoals school of sociale interacties, in plaats van meteen naar een lichamelijke oorzaak. Bij volwassenen wordt deze verbinding echter vaak minder bewust ervaren en wordt sneller gedacht aan lichamelijke oorzaken voor pijn.

Emoties worden in de hersenen gemaakt

Emoties worden in de hersenen gemaakt en verwerkt, en ze beïnvloeden hoe pijn ontstaat, aan blijft en wordt ervaren. Emoties zoals angst, boosheid, blijheid en verdriet zijn signalen die ons in beweging zetten en ons vertellen wat we nodig hebben. Kinderen uiten deze emoties duidelijk, wat hen helpt om de nodige steun te krijgen, zoals troost van een ouder. Naarmate we ouder worden, leren we vaak om emoties te onderdrukken, wat kan leiden tot het niet uiten van boosheid of verdriet. Toch blijven deze emoties aanwezig, zelfs als ze niet meer direct geuit worden.

Dit benadrukt het belang van het erkennen en verwerken van emoties om lichamelijke pijn effectief aan te pakken. Het onderdrukken van emoties kan bijdragen aan langdurige pijn of ongemak.



De verbinding tussen emoties en pijn:

Emoties spelen een grotere rol in pijnbeleving dan je misschien denkt. Onderdrukte of niet-verwerkte emoties kunnen je zenuwstelsel belasten en pijnsignalen versterken. Wanneer je emoties niet erkent of verwerkt, blijft je lichaam in een staat van verhoogde waakzaamheid, wat herstel bemoeilijkt.

Stress: Langdurige stress zorgt ervoor dat je lichaam continu cortisol en adrenaline aanmaakt, wat ontstekingen en spierspanning kan verergeren.

Angst: Angst voor pijn of beweging houdt je lichaam in een "vecht-of-vlucht" modus, wat herstel blokkeert.

Onverwerkte emoties: Gevoelens zoals verdriet, boosheid of schuldgevoelens die niet worden geuit, slaan zich vaak fysiek op in je lichaam.

Herken je eigen patronen: Het is belangrijk om te leren hoe emoties je lichaam beïnvloeden. Misschien merk je dat je schouders gespannen zijn als je je gestrest voelt, of dat je maag van streek raakt als je angstig bent. Door deze verbindingen te herkennen, kun je gericht werken aan ontspanning.

Wat kun je doen?

Onze emoties spelen een cruciale rol in hoe we het leven ervaren. Ze beïnvloeden onze gedachten, gedrag en zelfs hoe ons lichaam voelt. Toch nemen we zelden de tijd om bewust stil te staan bij wat we voelen en waarom. Door dagelijks te reflecteren op je emoties, kun je meer inzicht krijgen in je innerlijke wereld en beter begrijpen hoe deze samenhangt met je ervaringen en reacties.

De oefening "Emotieherkenning - Dagelijkse Reflectie" helpt je om deze bewustwording te ontwikkelen. Het doel is niet om je emoties te veranderen, maar om ze te herkennen, te accepteren en hun impact op je dag te begrijpen. Met regelmatige oefening kun je patronen ontdekken, leren hoe je emoties je beïnvloeden en welke strategieën je kunnen helpen om beter met ze om te gaan.

Deze oefening biedt een moment van rust en zelfonderzoek in je drukke dag en helpt je om sterker in contact te komen met jezelf. Het is een stap richting meer emotionele veerkracht en balans.

Extra tips:

- **Adehalingsoefeningen:** Als je merkt dat een emotie intens is, kun je dieper inademen en langzaam uitademen om je zenuwstelsel te kalmeren.
- **Zelfcompassie:** Wees vriendelijk voor jezelf. Het is normaal om verschillende emoties te ervaren, en het is oké om ze toe te geven.
- **Lichaamsgerichte oefeningen:** Oefeningen zoals yoga, tai chi of eenvoudige stretching kunnen helpen om spanningen in je lichaam los te laten en emoties te verwerken.

OEFFENING



DOEL: HET BEGRIJPEN VAN OVERGEVOELIGHEID VAN HET PIJNSYSTEEM

DUUR: +/- 10 MINUTEN

HERHALING: NAAR BEHOEFTE

Oefening: Emotieherkenning - Dagelijkse Reflectie

Deze oefening helpt je om bewust te worden van de emoties die je dagelijks ervaart en de impact die ze kunnen hebben op je lichaam en je welzijn. Het doel is om meer inzicht te krijgen in je emotionele toestand en te leren hoe je deze emoties kunt verwerken, zodat ze minder invloed hebben op je pijnbeleving en fysieke gezondheid.

Stap 1: Maak tijd voor jezelf

Plan elke dag een moment in waarop je even rustig kunt zitten, bijvoorbeeld aan het begin of het einde van de dag. Het hoeft niet lang te duren, 5 tot 10 minuten is voldoende.

Stap 2: Beoordeel je emoties

Sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit. Breng je aandacht naar je lichaam en observeer hoe je je voelt. Let niet alleen op de gedachten in je hoofd, maar ook op de sensaties in je lichaam. Voel je spanning in je schouders, pijn in je rug, of een onrustig gevoel in je buik?

Vraag jezelf de volgende dingen af:

- Hoe voel ik me op dit moment? (Bijvoorbeeld: gelukkig, verdrietig, gestrest, angstig, boos, ontspannen)
- Waar voel ik deze emotie in mijn lichaam? (Bijvoorbeeld: in mijn maag, schouders, hoofd, hartstreek)
- Wat denk ik op dit moment? Zijn er zorgen of gedachten die mijn emoties beïnvloeden?
- Hoe intens is de emotie? (Op een schaal van 1 tot 10)

Vandaag voel ik me gelukkig en dankbaar voor mijn gezin en familie. Ik voel me

verdrietig omdat ik mijn moeder mis. Door haar overlijden ben ik ook ergens wel

angstig. Bang voor verlies van nog meer dierbaren

De emoties zitten op mijn borst en keel

De zorgen en angst die nu leeft voor nog meer verlies binnen de familie maken me gespannen.

De emotie is wel steeds verder op de achtergrond. Soms een 8, en andere dagen een 3

Vul je eigen antwoorden in het werkboek in. Of maak notities in een apart boekje.

Stap 3: Schrijf je gevoelens op

Pak een notitieboek of het werkboek en schrijf je gevoelens en gedachten op. Dit hoeft niet ingewikkeld te zijn, het kan in een paar zinnen. Bijvoorbeeld:

- "Vandaag voel ik me gestrest. Mijn schouders zijn gespannen en mijn gedachten gaan constant over werk."
 - "Ik voel me verdrietig omdat ik een moeilijke beslissing moest nemen. Mijn maag is een beetje van streek."
 - "Ik voel me blij en opgelucht, mijn lichaam voelt ontspannen."
-
-
-

Stap 4: Reflecteer op de impact

Denk na over hoe deze emoties je lichaam en je algehele welzijn beïnvloeden. Heeft stress invloed op je slaap of spierpijn? Voelt verdrietig zijn als een fysieke last? Het herkennen van de impact van je emoties op je lichaam is een belangrijke stap in het begrijpen van de mind-body verbinding.

Stap 5: Bespreek je gevoelens

Het kan ook nuttig zijn om je gevoelens te delen met iemand die je vertrouwt, zoals een vriend, partner of therapeut. Soms kan het praten over je emoties je helpen ze beter te begrijpen en er een stap verder mee te komen. Dit kan helpen bij het verwerken van emoties en het verminderen van hun negatieve invloed op je lichaam.

Stap 6: Identificeer patronen en neem actie

Als je dit dagelijks doet, kun je patronen herkennen. Misschien merk je dat je elke avond gestrest bent door werk of dat je je angstig voelt voor bepaalde gebeurtenissen. Dit inzicht kan je helpen om gerichte actie te ondernemen, zoals ontspanningsoefeningen, ademhalingstechnieken, of het stellen van grenzen op het werk.



Door dagelijks een moment te nemen voor emotieherkenning, vergroot je je bewustzijn van de impact van emoties op je lichaam. Dit helpt je om proactief om te gaan met je emoties en de fysieke symptomen die ze kunnen veroorzaken, wat kan bijdragen aan pijnverlichting en algemeen welzijn.

SLEUTEL 3

DE ROL VAN HET ZENUWSTELSEL

HET ZENUWSTELSEL

Sleutel 3: Begrijp de rol van het zenuwstelsel

Chronische pijn is vaak een signaal van een overbelast of ontregeld zenuwstelsel. In plaats van alleen te kijken naar de fysieke oorzaak van pijn, is het essentieel om te begrijpen hoe je zenuwstelsel functioneert. Het zenuwstelsel reguleert de communicatie tussen je lichaam en hersenen. Bij chronische pijn raakt dit systeem vaak overprikkeld, waardoor pijnsignalen blijven aanhouden, zelfs als er geen fysieke schade meer is.

Wat kun je doen?

- Herken de signalen van overprikkeling: Symptomen zoals vermoeidheid, slaapproblemen en een gevoel van constante alertheid kunnen wijzen op een ontregeld zenuwstelsel.
- Kalmeer je zenuwstelsel: Oefeningen zoals diepe ademhaling, meditatie en ontspanningstechnieken helpen om je zenuwstelsel tot rust te brengen.
- Activeer de nervus vagus: Deze belangrijke zenuw speelt een sleutelrol in je herstel. Praktijken zoals zingen, hum-men of koud douchen kunnen je nervus vagus stimuleren.

Door de rol van het zenuwstelsel te begrijpen, kun je beginnen met het doorbreken van de vicieuze cirkel van chronische pijn.

Een overprikkeld zenuwstelsel kan zich op veel manieren uiten

- *Vermoeidheid die niet weggaat, zelfs niet na voldoende slaap.*
- *Slaapproblemen, zoals moeilijk in slaap vallen of vaak wakker worden.*
- *Een constant gevoel van alertheid, alsof je voortdurend "aan" staat.*
- *Overgevoeligheid voor prikkels zoals licht, geluid of aanraking.*
- *Angst, irritatie of onverklaarbare stemmingswisselingen.*
- *Spierpijn en spanning: Constante spanning in nek, schouders of rug zonder duidelijke oorzaak.*
- *Concentratieproblemen: Moeite om focus te behouden of om helder na te denken.*
- *Snelle hartslag of ademhaling: Zelfs in rust kan het lichaam signalen van stress uitzenden.*
- *Verteringsproblemen: Zoals maagklachten, misselijkheid of een opgeblazen gevoel door de impact van stress op het spijsverteringsstelsel.*
- *Verhoogde prikkelbaarheid: Kleinigheden kunnen sneller frustratie of boosheid oproepen.*
- *Hoofdpijn: Regelmatig last van spanning of migraine zonder medische verklaring.*
- *Overgevoeligheid voor emoties: Je snel overweldigd voelen door situaties of gevoelens.*

Wat zijn de oorzaken van een overprikkeld zenuwstelsel?

Een overprikkeld zenuwstelsel ontstaat vaak door een combinatie van fysieke, emotionele en omgevingsfactoren die het zenuwstelsel voortdurend in een staat van alertheid brengen. Hier zijn enkele veelvoorkomende oorzaken:

Chronische Stress

Langdurige blootstelling aan stress zonder voldoende herstel kan je zenuwstelsel uit balans brengen. Denk aan werkdruk, financiële zorgen of relatieproblemen. Het constante gevoel van "moeten presteren" activeert het stresssysteem continu.

Trauma (Fysiek of Emotioneel)

Onverwerkte trauma's, zoals ongelukken, emotionele mishandeling of ingrijpende levensgebeurtenissen, kunnen diepe sporen achterlaten in het zenuwstelsel. Hierdoor kan het lichaam in een staat van hyperalertheid blijven.

Slaapgebrek

Onvoldoende of onregelmatige slaap belemmert het herstel van het zenuwstelsel. Dit kan leiden tot overgevoeligheid voor prikkels en een versterking van pijnsignalen.

Voeding en Levensstijl

Een gebrek aan essentiële voedingsstoffen, zoals magnesium en omega-3-vetzuren, kan de veerkracht van het zenuwstelsel verminderen. Overmatige inname van cafeïne, suiker en bewerkte voedingsmiddelen kan de prikkelbaarheid vergroten.



Langdurige Pijnklachten

Chronische pijn zelf kan het zenuwstelsel overbelasten. Het lichaam verkeert dan voortdurend in een staat van bescherming, wat de balans verder verstoort.

Overmatige Sensorische Prikkels

Constante blootstelling aan harde geluiden, fel licht of digitale apparaten kan ervoor zorgen dat het zenuwstelsel overbelast raakt.

Onverwerkte Emoties

Het onderdrukken of vermijden van emoties, zoals verdriet, angst of boosheid, kan leiden tot spanning in het lichaam. Dit houdt het zenuwstelsel in een staat van alertheid.

Hormonale Schommelingen

Hormonale veranderingen, bijvoorbeeld tijdens de menopauze, zwangerschap of door chronische stress, kunnen de balans van het zenuwstelsel beïnvloeden.

Omgevingsfactoren

Leven in een onveilige of instabiele omgeving kan het gevoel van constante dreiging versterken, wat het zenuwstelsel overprikkelt.

Wat kan je zelf doen om je zenuwstelsel weer in balans te brengen?

Eenvoudige, effectieve oefeningen die je helpen om je zenuwstelsel te kalmeren en terug te brengen naar een staat van rust en balans:

1. Diepe Buikademhaling

- Hoe: Adem diep in door je neus, richting je buik, en adem langzaam uit door je mond. Zorg ervoor dat je uitademing langer duurt dan je inademing (bijvoorbeeld 4 seconden in, 6 seconden uit).
- Waarom: Dit activeert de nervus vagus, een belangrijke zenuw die het parasympathische (rust) systeem stimuleert.

2. Progressieve Spierontspanning

- Hoe: Span bewust een spiergroep aan (bijvoorbeeld je schouders) gedurende 5 seconden en laat deze langzaam los terwijl je uitademt. Werk systematisch door je hele lichaam, van je tenen tot je hoofd.
- Waarom: Het helpt opgebouwde spanning in je lichaam los te laten en je zenuwstelsel te ontspannen.

3. Humming of Zoemen

- Hoe: Zoem of maak een "mmm"geluid terwijl je uitademt. Je kunt dit combineren met ademhalingsoefeningen.
- Waarom: Dit stimuleert de nervus vagus, die een sleutelrol speelt in het herstellen van balans in je zenuwstelsel.

4. Gelijkmatige Bewegingen

- Hoe: Maak rustige, herhalende bewegingen zoals wandelen, rekken of schommelen. Focus op het ritme en laat je gedachten los.
- Waarom: Deze bewegingen kalmeren het zenuwstelsel en zorgen voor een gevoel van veiligheid.



5. Grondingsoefeningen

- Hoe: Zet je voeten stevig op de grond, voel het contact, en richt je aandacht op het hier-en-nu. Concentreer je bijvoorbeeld op vijf dingen die je ziet, vier dingen die je voelt, drie dingen die je hoort, twee dingen die je ruikt, en één ding dat je proeft.
- Waarom: Dit helpt je om je aandacht uit je hoofd en terug in je lichaam te brengen, wat overprikkeling vermindert.

6. Zachte Zelfmassage

- Hoe: Masseer zachtjes je nek, schouders, of gezicht terwijl je rustig ademt. Je kunt ook lichte druk uitoefenen op je borstbeen of je handpalmen.
- Waarom: Zelfmassage kalmeert het zenuwstelsel en versterkt het gevoel van veiligheid.

7. Visualisatie van Veiligheid

- Hoe: Sluit je ogen en stel je een plek of situatie voor waar je je volledig veilig voelt. Adem diep in terwijl je je die plek voorstelt.
- Waarom: Dit helpt je hersenen en zenuwstelsel om te schakelen naar een staat van rust en herstel.



Consistentie is de sleutel: Door deze oefeningen dagelijks toe te passen, help je je zenuwstelsel om opnieuw te leren ontspannen. Kleine, regelmatige stappen kunnen een groot verschil maken in je herstelproces.

SLEUTEL 4 **HERKEN JE** **TRIGGERS**

HERKEN JE TRIGGERS

Triggers verergeren pijn

Chronische pijn wordt vaak beïnvloed door triggers, zoals bepaalde houdingen, stressvolle situaties of zelfs voedingsmiddelen. Triggers zijn factoren die pijn kunnen verergeren. Ze zijn niet altijd makkelijk te herkennen, maar inzicht hierin kan je helpen je klachten te verminderen. Veelvoorkomende triggers zijn slechte zithouding, langdurig stilzitten, overbelasting, stress, en bepaalde voedingsmiddelen zoals suiker of cafeïne.



Het identificeren van triggers vraagt om geduld en zelfobservatie. Het bijhouden van een pijn- en activiteitendagboek kan een waardevolle tool zijn.

Wat zijn triggers en waarom zijn ze belangrijk?

Triggers kunnen zowel interne als externe factoren zijn die je pijn verergeren. Het herkennen van deze triggers geeft je de mogelijkheid om ze te vermijden of je reactie erop te veranderen. Bijvoorbeeld:

- **Fysieke triggers:** zoals overbelasting door zware inspanning of verkeerde bewegingen.
- **Emotionele triggers:** zoals stress, angst, of verdriet.
- **Leefstijltriggers:** zoals slechte voeding, onvoldoende slaap, of uitdroging.

Het vermijden van triggers is niet altijd mogelijk, maar je kunt leren om beter met ze om te gaan

Het begrijpen van deze verbanden is een eerste stap naar het nemen van controle over je pijn. Enkele praktische tips om triggers te identificeren:

1. Gebruik een pijn dagboek:

- Schrijf dagelijks op wat je hebt gedaan, wat je hebt gegeten, en hoe je je voelde.
- Noteer specifieke situaties waarin je pijn erger werd.

2. Let op fysieke signalen:

- Wanneer ervaar je spierspanning? Bijvoorbeeld na langdurig zitten?
- Zijn er bepaalde bewegingen die je pijn verergeren?

3. Observeer emotionele reacties:

- Welke emoties ervaar je vlak voor of tijdens een pijnepisode?
- Heb je stressvolle gebeurtenissen gehad die mogelijk invloed hebben?

4. Noteer je voeding:

- Noteer wat je eet en hoe je lichaam reageert. Sommige voedingsmiddelen, zoals suiker, cafeïne of bewerkte producten, kunnen ontstekingen en pijn verergeren.

Ontdek de 7 Sleutels om Chronische Pijn te Begrijpen en Te Verlichten

OEFENING



DOEL: HET BEGRIJPEN VAN OVERGEVOELIGHEID VAN HET PIJNSYSTEEM

DUUR: +/- 10 MINUTEN

HERHALING: NAAR BEHOEFTE

Houd gedurende een week het pijndagboek bij met de volgende categorieën:

- Activiteiten (wat heb je gedaan?)
- Pijnniveau (op een schaal van 1-10)
- Triggers (wat gebeurde er net voordat je pijn voelde?)
- Positieve effecten (wat hielp om de pijn te verminderen?)

Datum: 14 januari

Dag: MA DI WO DO VR ZA ZO

Omstandigheden
of activiteiten:

Drukke week op mijn
werk met deadlines

Mood:



1. Waar voel je pijn?

(Omschrijf de locatie(s), bijvoorbeeld: nek, schouders, rug, enz.)

Pijn in mijn bovenrug

2. Triggers?

(Wat gebeurde er net voordat je pijn voelde?)

Drukke werkdag gisteren

3. Wat voor soort pijn ervaar je?

(Kies: stekend, zeurend, brandend, drukkend, tintelend, of anders)

Zeurend

4. Wat was je aan het doen toen de pijn begon?

(Bijvoorbeeld: werken, sporten, slapen, enz.)

Slapen, bij wakker worden klachten

5. Wat lijkt de pijn erger te maken?

(Bijvoorbeeld: beweging, stress, bepaalde houdingen, enz.)

Niets

6. Wat helpt om de pijn te verminderen?

(Bijvoorbeeld: beweging, stress, bepaalde houdingen, enz.)

Bewegen

7. Hoe voelde je je emotioneel vandaag?

(Kies: ontspannen, gestrest, verdrietig, boos, blij, of anders)

Ontspannen wakker geworden, wel korte nacht

8. Hoe was je energie vandaag?

(Kies op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 = zeer laag en 5 = zeer hoog.)

Goed , 4

9. Hoe was je slaapkwaliteit vannacht?

(Kies op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 = zeer laag en 5 = zeer hoog.)

Goed , 4

10. Overige opmerkingen:

(Wat viel je op vandaag? Bijvoorbeeld: opvallende triggers, andere klachten,)

Niets bijzonders vandaag

PIJNSCORE vandaag (0-10):

ochtend

6

middag

6

avond

4

Leren van je patroon

Na een week kun je je dagboek analyseren:

1. Zoek naar terugkerende patronen.
2. Identificeer de meest voorkomende triggers.
3. Maak een plan om deze triggers te vermijden of anders te benaderen.

TIP:

Het is belangrijk om niet alleen naar fysieke oorzaken te kijken. Stress en negatieve emoties kunnen je pijnbeleving significant beïnvloeden. Bijvoorbeeld:

- Probeer ontspanningstechnieken zoals progressieve spierontspanning of visualisatie.
- Werk aan positieve gedachten door jezelf te herinneren dat pijn niet permanent hoeft te zijn.

SLEUTEL 5 **STRESSMANAGEMENT** **IS ESSENTIEEL**

STRESS MANAGEMENT

Chronische pijn en stress zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Stress houdt je lichaam in een overlevingsmodus, een toestand waarin herstelprocessen worden onderdrukt. Dit kan het zenuwstelsel overbelasten en pijnsignalen versterken. Door stress effectief te beheren, geef je je lichaam de ruimte om te herstellen en verminder je de intensiteit van je pijn.

Wat is stress en hoe werkt het in je lichaam?

Stress is een natuurlijke reactie van je lichaam op een bedreiging, of deze nu fysiek, emotioneel of psychologisch is. Wanneer je stress ervaart, activeert je lichaam het sympathische zenuwstelsel. Dit leidt tot:

- Verhoogde hartslag.
- Spierspanning.
- Verhoogde ademhaling.
- Vrijgave van stresshormonen zoals adrenaline en cortisol.

Hoewel deze reactie nuttig is bij acute bedreigingen, kan chronische stress leiden tot een constante activatie van het stresssysteem. Dit houdt het lichaam in een toestand van verhoogde alertheid, wat herstel bemoeilijkt en pijnklachten kan verergeren.



De invloed van stress op chronische pijn

Chronische stress versterkt de vicieuze cirkel van pijn. Het kan pijn verergeren door:

- Verhoogde spierspanning: Langdurige stress zorgt ervoor dat spieren continu gespannen blijven, wat kan leiden tot pijn in de nek, schouders, en rug.
- Ontstekingen: Cortisol, een stresshormoon, beïnvloedt het immuunsysteem en kan ontstekingen in het lichaam verergeren.
- Veranderingen in het zenuwstelsel: Chronische stress verhoogt de gevoeligheid van het zenuwstelsel, waardoor pijnsignalen sneller en sterker worden doorgegeven.

Hoe chronische stress te herkennen

Het herkennen van chronische stress is een belangrijke eerste stap. Veelvoorkomende tekenen zijn:

- *Constante vermoeidheid.*
- *Slaapproblemen.*
- *Prikkelbaarheid of emotionele uitbarstingen.*
- *Gevoel van overweldiging.*
- *Spierspanning en frequente hoofdpijn.*

Wat als stress niet te vermijden is?

Soms zijn stressvolle situaties onvermijdelijk. In dergelijke gevallen kun je werken aan je reactie op stress:

- Focus op wat je kunt beheersen: Richt je op acties die je situatie kunnen verbeteren, hoe klein ook.
- Accepteer wat je niet kunt veranderen: Dit betekent niet opgeven, maar erkennen dat sommige dingen buiten je controle liggen.

Het opbouwen van veerkracht

Veerkracht is het vermogen om effectief om te gaan met stress en te herstellen van tegenslagen. Dit kan worden ontwikkeld door:

- Een positieve mindset te cultiveren.
- Je successen, hoe klein ook, te vieren.
- Fysieke en emotionele zelfzorg te prioriteren.

Stressmanagement is geen eenmalige oplossing, maar een dagelijkse praktijk die je leven significant kan verbeteren. Door stress te verminderen, verlaag je de belasting van je zenuwstelsel, geef je je lichaam de kans om te herstellen en kun je de intensiteit van chronische pijn verminderen. Experimenteer met verschillende technieken en ontdek wat voor jou het beste werkt. Kleine, consistente veranderingen kunnen een groot verschil maken op je weg naar een pijnvrijer leven.



Effectieve strategieën voor stressmanagement

Stressmanagement omvat het leren van technieken en het implementeren van gewoontes die je zenuwstelsel kalmeren en je helpen beter om te gaan met stressvolle situaties. Hieronder staan enkele bewezen strategieën:

OEFFENINGEN



DOEL: STRESSMANAGEMENT

DUUR: +/- 10 MINUTEN

HERHALING: IEDERE DAG / MEERDERE MALEN PER DAG

1. Ademhalingsoefeningen

Ademhalingstechnieken zijn een van de eenvoudigste en meest effectieve manieren om je stressniveau te verlagen. Ze activeren het parasympathische zenuwstelsel, dat je lichaam helpt ontspannen.

Oefening: De 4-7-8 Ademhalingstechniek

- Adem 4 tellen rustig in door je neus.
- Houd je adem 7 tellen vast.
- Adem 8 tellen langzaam uit door je mond.
- Herhaal dit 4 tot 5 keer.

Deze oefening kan je helpen om direct te ontspannen en je zenuwstelsel te kalmeren, zelfs tijdens stressvolle momenten.

2. Progressieve spierontspanning (PMR)

PMR is een techniek waarbij je systematisch verschillende spiergroepen aanspant en ontspant. Dit helpt om fysieke spanning los te laten en stress te verminderen.

Hoe Doe Je Het?

- Ga comfortabel liggen of zitten.
- Span de spieren in je voeten aan gedurende 5-10 seconden en laat dan los.
- Ga door naar je kuiten, dijen, buik, rug, armen en gezicht.
- Merk op hoe je lichaam zich ontspant na het loslaten van de spanning.

3. Mindfulness en meditatie

Mindfulness helpt je om in het moment te blijven en je gedachten te observeren zonder oordeel. Dit kan stress verminderen en je bewustzijn van pijn veranderen.

Oefening: Mindful Ademhaling

- Ga comfortabel zitten en sluit je ogen.
- Richt je aandacht op je ademhaling.
- Merk op hoe je adem in- en uitstroomt.
- Als je gedachten afdwalen, breng je ze rustig terug naar je ademhaling.

Start met 5 minuten per dag en bouw dit langzaam op naar 10-20 minuten.

4. Beweging

Lichte tot matige beweging, zoals wandelen, yoga, of zwemmen, kan stresshormonen verlagen en endorfines vrijmaken, die als natuurlijke pijnstillers werken.

Tip: Kies een vorm van beweging die je plezierig vindt, zodat het makkelijker wordt om het vol te houden.

5. Emotieregulatie

Emoties spelen een grote rol in het ervaren van stress en pijn. Het leren herkennen en uiten van emoties kan stress aanzienlijk verminderen.

Oefening: Emoties Opschrijven Neem 10 minuten per dag om te schrijven over je emoties en wat je bezighoudt. Dit kan helpen om gevoelens te verwerken en spanning los te laten.

6. Tijd voor jezelf

Plan dagelijks tijd in voor activiteiten die je plezier geven en je ontspannen. Dit kan lezen zijn, een hobby, of tijd doorbrengen met geliefden.

7. Structuur en prioriteiten

Een gebrek aan structuur kan stress verergeren. Maak een planning en stel realistische doelen. Geef prioriteit aan wat echt belangrijk is en wees niet bang om 'nee' te zeggen.

8. Sociale ondersteuning

Praten met vrienden, familie of een therapeut kan stress aanzienlijk verminderen. Het delen van je gevoelens en ervaringen helpt om emoties te verwerken en kan praktische oplossingen bieden.



9. Het belang van slaap

Slaap speelt een cruciale rol in herstel en het reguleren van stress. Chronische stress en pijn kunnen echter slaapproblemen veroorzaken, wat een negatieve spiraal kan versterken. Zorg voor een goede slaaproutine:

- Ga op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op.
- Vermijd schermen ten minste een uur voor het slapengaan.
- Creëer een rustgevende slaapomgeving.

SLEUTEL 6 **HERKEN DE IMPACT** **VAN JE GEDACHTEN**

DE IMPACT VAN JE GEDACHTEN

Gedachten zijn krachtige processen die een aanzienlijke invloed kunnen hebben op zowel je lichamelijke gezondheid als je emotionele welzijn. Dit geldt vooral wanneer je te maken hebt met chronische pijn of lichamelijke klachten. De manier waarop je denkt over je pijn kan direct bijdragen aan het versterken of verlichten van de symptomen. In dit hoofdstuk onderzoeken we hoe negatieve gedachten over pijn je klachten kunnen verergeren, hoe je deze negatieve gedachten kunt herkennen, en hoe je ze kunt ombuigen naar meer helpende gedachten die je lichaam de ruimte geven om te herstellen.

De kracht van gedachten

Gedachten zijn geen neutrale waarnemingen, maar hebben de kracht om je lichaam en geest te beïnvloeden. Ze zijn vaak de directe aanstichters van je emoties, die op hun beurt lichamelijke reacties kunnen veroorzaken. Dit fenomeen is goed te begrijpen door de relatie tussen gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties.

Wanneer je bijvoorbeeld denkt "deze pijn gaat nooit weg" of "dit wordt alleen maar erger", zul je waarschijnlijk gevoelens van angst, frustratie of zelfs hopeloosheid ervaren. Deze emoties kunnen de spanning in je lichaam verhogen, de pijnintensiteit versterken en de natuurlijke genezing belemmeren.

De impact van gedachten op lichamelijke pijn kan deels worden verklaard door het zogenaamde "mind-body connection" (de geest-lichaamverbinding). Wanneer je denkt aan pijn, ervaart je brein een soort fysieke reactie, wat vaak leidt tot het aansteken van een stressrespons in je lichaam. Stresshormonen zoals cortisol worden aangemaakt, wat op zijn beurt de spierspanning verhoogt en het herstelproces bemoeilijkt.

Negatieve gedachten over pijn

Wanneer je pijn ervaart, kan het heel gemakkelijk zijn om negatieve gedachten te ontwikkelen. Veel mensen ervaren bijvoorbeeld gevoelens van onzekerheid of machteloosheid wanneer ze niet weten waar hun pijn vandaan komt of waarom deze niet verdwijnt. Gedachten zoals "Er is iets mis met mijn lichaam", "Ik ben zwak" of "De pijn zal altijd aanwezig zijn" kunnen snel de overhand nemen. Deze negatieve gedachten kunnen niet alleen de ervaring van pijn intensiveren, maar ze kunnen ook het herstel bemoeilijken.

Onderzoekers hebben aangetoond dat pijn niet alleen wordt veroorzaakt door fysieke beschadiging van het lichaam, maar ook door psychologische factoren, zoals negatieve overtuigingen en gedachten. Het versterken van deze negatieve overtuigingen kan de pijnperceptie verhogen en zelfs de fysieke aandoeningen die je ervaart verergeren. Dit komt omdat het brein continu signalen van pijn interpreteert en versterkt op basis van hoe je denkt over de situatie.

Wanneer je in een vicieuze cirkel van negatieve gedachten terechtkomt, kan het moeilijk zijn om de pijn te verminderen of zelfs te stoppen.

Het herkennen van negatieve gedachten

Het eerste essentiële onderdeel van het doorbreken van deze vicieuze cirkel is het herkennen van de negatieve gedachten die je hebt over je pijn. Vaak gebeurt dit onbewust en zonder dat we het merken. Je kunt bijvoorbeeld een negatieve gedachte denken, zoals "Dit is verschrikkelijk, ik kan niet doorgaan met mijn werk", zonder er verder over na te denken.

Maar deze gedachte heeft een directe invloed op je lichamelijke toestand. Door bewust te worden van deze gedachten, kun je ze in een eerder stadium herkennen en actie ondernemen om ze te veranderen.

Een handige techniek om negatieve gedachten te identificeren, is het bijhouden van een (pijn)dagboek. Schrijf op wanneer je pijn ervaart en noteer welke gedachten er door je hoofd gaan. Merk je een patroon? Zijn er bepaalde gedachten die altijd opduiken wanneer de pijn heviger is? Dit inzicht kan je helpen om negatieve gedachten te herkennen en te begrijpen hoe ze je pijn beïnvloeden.

Het ombuigen van negatieve gedachten

Zodra je bewust bent van je negatieve gedachten, is de volgende stap het ombuigen van deze gedachten naar meer helpende en positieve overtuigingen. Dit betekent niet dat je de pijn negeert of wegwuift, maar dat je de manier waarop je denkt over de pijn verandert.

In plaats van te denken "Deze pijn is ondraaglijk en zal nooit verdwijnen", kun je proberen te denken "Ik weet dat deze pijn tijdelijk is en ik doe actief dingen om te herstellen." Dit helpt om de vicieuze cirkel van angst en stress te doorbreken.



Er zijn verschillende technieken die je kunt gebruiken om negatieve gedachten om te buigen naar meer helpende gedachten:

- **Cognitieve herstructurering:** Dit is een techniek die veel wordt gebruikt in cognitieve gedragstherapie. Het houdt in dat je je negatieve gedachten bewust uitdaagt en vervangt door realistischere en meer positieve gedachten. Bijvoorbeeld, in plaats van te denken "Ik ben altijd in pijn", kun je jezelf herinneren aan momenten waarop je je goed voelde of momenten waarop de pijn tijdelijk afnam.
- **Mindfulness en zelfcompassie:** Mindfulness helpt je om je gedachten te observeren zonder er direct op te reageren. Het stelt je in staat om de negatieve gedachten te herkennen zonder erin verstrikt te raken. Zelfcompassie is het vermogen om vriendelijk en begripvol naar jezelf te kijken, vooral in tijden van pijn. Door deze technieken toe te passen, kun je jezelf geruststellen en accepteren dat je pijn hebt, zonder jezelf te veroordelen.

- **Positieve affirmaties:** Positieve affirmaties zijn korte, krachtige zinnen die je kunt herhalen om je geest te herprogrammeren. Dit kunnen zinnen zijn zoals "Mijn lichaam heeft de kracht om te genezen" of "Ik ben sterk en kan omgaan met pijn". Het herhalen van dergelijke affirmaties kan je helpen om je mindset te veranderen en jezelf meer veerkrachtig te maken.
- **Visualisatie:** Visualisatie is een techniek waarbij je je voorstelt dat de pijn afneemt of dat je lichaam zich herstelt. Dit kan helpen om de negatieve gedachten te vervangen door beelden van genezing en herstel. Door je te concentreren op positieve beelden, kun je je lichaam uitnodigen om te ontspannen en zich sneller te herstellen.

Het effect van positieve gedachten op herstel

Er is steeds meer bewijs dat positieve gedachten en overtuigingen een belangrijke rol spelen bij het herstel van pijn. Wanneer je in staat bent om je gedachten te veranderen, kan dit je zenuwstelsel kalmeren, de spierspanning verminderen en je immuunsysteem versterken. Het zorgt ervoor dat je lichaam in staat is om zich te concentreren op genezing in plaats van op de pijn zelf.

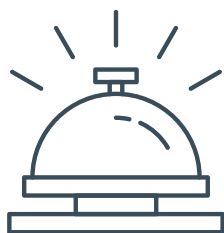
Bijvoorbeeld, studies hebben aangetoond dat mensen die een positieve houding hebben ten opzichte van hun pijn sneller herstellen van blessures en aandoeningen. Dit komt omdat positieve gedachten het stressniveau verlagen, waardoor de genezing bevordert wordt. Bovendien helpt het om een gevoel van controle terug te krijgen, wat essentieel is voor het herstel van chronische pijn.

De manier waarop je denkt over je pijn kan een enorme invloed hebben op hoe je je voelt en hoe snel je herstelt. Door negatieve gedachten te herkennen en te vervangen door meer helpende overtuigingen, geef je jezelf de ruimte om te herstellen. Dit proces van herstructureren van je gedachten kan niet alleen de ervaring van pijn verlichten, maar het kan ook je algehele welzijn verbeteren. Door bewust om te gaan met je gedachten en de vicieuze cirkel van angst en pijn te doorbreken, geef je je lichaam de kans om zich te genezen en uiteindelijk pijnvrij te worden.



Hoe voorkom je dat je blijft hangen in niet helpende negatieve gedachten rondom jouw (pijn)klachten? We gaan werken met de 'hotelbel' methode. Dit is een krachtige tool om elke keer wanneer je negatieve gedachten opmerkt. Ting ting, ting op de hotelbel drukt.

Je stopt hiermee de gedachten spiraal die je in je pijn houdt. Vervolgens gaan we helpende gedachten hiervoor in de plaats zetten. Daarnaast mag je wegdromen over een leven vrij van pijn. Welke activiteiten zou je dan kunnen ondernemen?



Stel je voor: je rijdt in de auto onderweg naar je werk, en ineens voel je je niet lekker worden. Je pijn wordt erger. Was het nu wel zo slim om vandaag te gaan werken? Mijn rugklachten zijn wel erger geworden. Misschien had ik mij toch ziek moeten melden? Het lijkt de laatste tijd steeds erger te worden? Gaat het ooit nog over? Zou er toch niet iets ernstigs aan de hand zijn?

Wat denk je hoe je dag gaat verlopen? Je stapt in de negatieve spiraal naar beneden en grote kans dat je klachten erger worden gedurende de dag.

OEFENING



DOEL: HERKENNEN EN OMBUIGEN VAN NEGATIEVE GEDACHTEN
DUUR: 5 MINUTEN (WANNEER NODIG)

Op welke moment van de dag merk je dat je in een negatieve gedachtenspiraal zit?

- Zorg dat je de lijst met positieve gedachten rond jouw klachten uitprint en bij de hand hebt.
- Wanneer je negatieve gedachten opmerkt, druk je in gedachten op de hotelbel. Stop!
- Je stopt de spiraal naar beneden en gaat negatieve gedachten vervangen door positieve.
- Visualiseer een leven zonder (pijn) klachten, wat kan je allemaal (weer) doen?

Maak een lijst van positieve gedachten

Mijn pijn doordat ik het druk heb op mijn weer. De spanning in mijn rug is dan altijd erger. Ik heb geen erge ziekte. Vandaag ga ik meer ademhalingsoefeningen doen. Dat helpt!!

Wanneer je je herkent in bovenstaand voorbeeld kan het handig zijn om de lijst met positieve gedachten uit te printen en in je tas mee te nemen. Als je dan in gedachten verzonken bent en opmerkt dat je in de negatieve gedachten spiraal stapt, pak je de lijst erbij en kan je deze direct vervangen door positieve gedachten. Nee, het gaat niet in een keer goed. Dit vraagt aandacht van jou om elke keer de negatieve gedachten op te merken en te vervangen door positieve. Wanneer je dit regelmatig doet, zul je merken dat het op een gegeven moment vanzelf gaat en je eerder uit de negatieve spiraal kan stappen.

Lijst met helpende gedachten:

- Praat tegen je lichaam of denk over het volgende: Mijn lichaam is gezond en ik heb geen ziekte.
- *De volgende (helpende) gedachten zijn van toepassing op je pijn:*
- *Jouw pijn is een niet behulpzaam signaal. Het alarmeert je zonder dat daar een goede reden voor is.*
- *Jouw pijn hangt niet samen met de hoeveelheid schade aan je lichaam.*
- *Pijn is primair een teken van dreiging. Maar bij jouw pijn weten we dat deze dreiging niet reëel is. Het lichaam interpreteert het alleen als bedreigend.*
- Pijn wordt berekend in de hersenen, niet in het deel dat pijn doet.
- Acute pijn is een alarm dat ons waarschuwt voor het probleem.
- Chronische pijn waarschuwt ons niet voor een probleem, het is het probleem.
- Mijn pijnniveau is de mening van de hersenen over het gevaar, niet de schade.
- Er mankeert niets aan mijn lichaam, ik ben gezond en deze klachten zullen snel verdwijnen.
- Vertel jezelf: "Dit zijn waarschuwingssignalen van onderliggende emoties".
- Zeg tegen jezelf: "Brein, stop met deze symptomen!"



think positive!

SLEUTEL 7 **DE KRACHT VAN** **NEUROPLASTICITEIT**

KRACHT VAN NEUROPLASTICITEIT

Neuroplasticiteit, het vermogen van de hersenen om nieuwe verbindingen te maken en bestaande netwerken te herstructureren, is een fascinerend proces dat ons in staat stelt om ons lichaam en onze geest op diepgaande manieren te veranderen. Dit principe geldt ook bij chronische pijn, die vaak wordt geassocieerd met langdurige en soms invaliderende pijnervaringen. Neuroplasticiteit biedt ons de mogelijkheid om de manier waarop onze hersenen pijn verwerken te beïnvloeden en zelfs te herprogrammeren, wat ons kan helpen pijn te verminderen of zelfs te doorbreken.

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op wat neuroplasticiteit precies is, hoe het werkt bij chronische pijn, en hoe je door het aanpassen van je gedachten, gedragingen en gewoontes je hersenen kunt herstructureren om je pijnervaring te veranderen.

Wat is neuroplasticiteit?

Neuroplasticiteit is het vermogen van de hersenen om zichzelf aan te passen en te reorganiseren in reactie op nieuwe ervaringen, leren of beschadiging. Dit proces vindt plaats op verschillende niveaus, van het versterken van bestaande verbindingen tot het creëren van geheel nieuwe neurale paden. Tot een paar decennia geleden werd gedacht dat de hersenen na de vroege kindertijd hun plasticiteit verloren, maar recent onderzoek heeft aangetoond dat neuroplasticiteit gedurende ons hele leven actief blijft.

Dit proces is cruciaal voor leren, geheugen en het aanpassen aan nieuwe omgevingen of ervaringen. Wanneer we nieuwe vaardigheden leren of nieuwe gewoonten ontwikkelen, vormen onze hersenen nieuwe verbindingen die de verwerking van informatie vergemakkelijken. Bij chronische pijn kan neuroplasticiteit zowel positief als negatief zijn. In sommige gevallen kan het proces bijdragen aan het versterken van pijnsignalen, terwijl het in andere gevallen kan worden benut om deze pijn te verminderen of zelfs te doorbreken.

Neuroplasticiteit en chronische pijn

Bij chronische pijn is het vaak zo dat de hersenen de pijnsignalen niet langer op een normale manier verwerken. Normaal gesproken zouden pijnsignalen van een gewond lichaamsdeel naar de hersenen sturen en vervolgens weer doorgegeven worden naar het lichaam om te genezen. Bij chronische pijn echter kunnen de hersenen 'draaien' op deze signalen, waarbij de pijn niet langer het gevolg is van weefselbeschadiging, maar van een overactiviteit van het pijnnetwerk in de hersenen zelf.

Dit fenomeen wordt vaak aangeduid als "centrale sensitisatie". Bij centrale sensitisatie reageren de hersenen overgevoelig op prikkels, waardoor de pijn aanhoudt, zelfs als er geen verdere fysieke schade is. Het is een soort vicieuze cirkel: de pijn leidt tot negatieve gedachten en emoties, die de pijn verergeren, wat op zijn beurt weer leidt tot meer pijn. Hier komt de kracht van neuroplasticiteit in het spel. Door nieuwe, positieve patronen te creëren en de manier waarop de hersenen pijn verwerken opnieuw in te stellen, kun je de vicieuze cirkel doorbreken. Het idee is dat je door bewuste inspanning, herhaling en nieuwe ervaringen de hersenen kunt leren om de pijn anders te verwerken en zelfs de pijnnetwerken te verzwakken.

Hoe neuroplasticiteit chronische pijn kan veranderen

Neuroplasticiteit biedt mogelijkheden om chronische pijn aan te pakken door je hersenen te hertrainen. Dit gebeurt niet van de ene op de andere dag, maar door consistent te werken aan veranderingen in je gedachten, gedrag en fysieke gewoonten, kun je de hersenen helpen om de manier waarop ze pijn waarnemen, te veranderen. Er zijn verschillende manieren waarop dit kan worden bereikt:

- **Aandacht en focus verschuiven**

De focus op pijn is vaak een van de grootste versterkers van chronische pijn. Wanneer je constant met je gedachten en aandacht bij de pijn blijft, blijft de cirkel van pijn versterkt. Neuroplasticiteit kan worden aangewend door je aandacht bewust af te leiden van de pijn en te richten op andere, positieve ervaringen. Dit kan bijvoorbeeld door mindfulness-oefeningen, meditatie of door bewust te focussen op andere lichamelijke sensaties die niet gepaard gaan met pijn. Door je brein opnieuw te trainen om niet altijd naar de pijn te zoeken, kun je de intensiteit van de pijn aanzienlijk verminderen.

- **Gedragsverandering en fysieke activiteit**

Lichaamsbeweging is een belangrijke factor in neuroplasticiteit. Door fysieke activiteit en beweging, zelfs als het slechts in kleine stappen is, kan je lichaam nieuwe verbindingen en gewoonten ontwikkelen die het pijnperceptiesysteem in de hersenen veranderen. Het idee is dat regelmatige beweging de hersenen helpt om zich aan te passen aan nieuwe patronen die pijn verminderen. Bijvoorbeeld, oefeningen zoals yoga, tai chi of zelfs eenvoudige wandelingen kunnen helpen om zowel je lichaam te versterken als de hersenen opnieuw in te stellen, waardoor de pijnintensiteit afneemt.

- **Positieve ervaringen creëren**

De hersenen leren van ervaring, en dit geldt ook voor pijnervaringen. Wanneer je pijn ervaart, maar tegelijkertijd een positieve ervaring creëert (zoals plezierige activiteiten, ontspanning of sociale interacties), leert je brein om pijn met positieve gevoelens te associëren in plaats van alleen maar met negatieve emoties. Dit kan helpen om de pijnperceptie te verzachten. Bijvoorbeeld, als je pijn hebt maar tegelijkertijd een activiteit doet die je leuk vindt (zoals schilderen, tuinieren of muziek maken), kan de positieve ervaring de negatieve gevoelens rond de pijn verminderen.

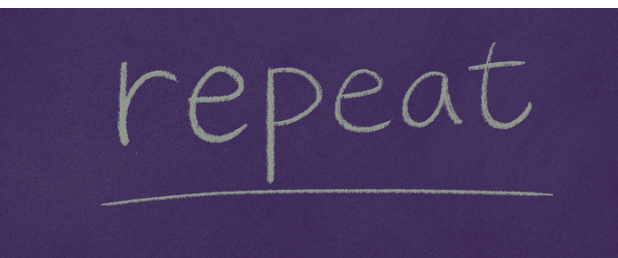


- **Cognitieve herstructurering en zelfpraat**

Je gedachten spelen een cruciale rol in de manier waarop pijn wordt waargenomen. De overtuiging dat je nooit van je pijn af zult komen, versterkt de pijnervaring. Neuroplasticiteit maakt het mogelijk om je denken te veranderen en de manier waarop je over pijn denkt te herstructureren. Door negatieve gedachten te vervangen door meer helpende gedachten (bijvoorbeeld "Mijn pijn is tijdelijk en ik doe actief dingen om het te verminderen"), kan je brein nieuwe verbindingen maken die de pijnperceptie kunnen verlichten. Positieve zelfpraat helpt de vicieuze cirkel van pijn te doorbreken en de hersenen opnieuw in te stellen op herstel.

- **Herinneringen en visualisatie**

Visualisatie is een krachtige techniek die helpt om de hersenen te herprogrammeren. Door je voor te stellen dat je pijn afneemt of dat je lichaam zich herstelt, kunnen nieuwe neurale paden gecreëerd worden die helpen om de pijn te verminderen. Dit komt omdat de hersenen niet altijd het verschil kunnen maken tussen echte en ingebeelde ervaringen. Visualisatie kan dus de hersenen helpen om het idee van pijn te verminderen door een alternatieve, positieve ervaring te creëren.



De kracht van herhaling

De sleutel tot het benutten van neuroplasticiteit is herhaling. Net zoals je spieren sterker worden door regelmatige oefening, worden ook de hersenen sterker door herhaalde positieve ervaringen en nieuwe gewoonten. Dit betekent dat je consistent moet werken aan het veranderen van je focus, je gedrag en je denken om blijvende veranderingen te bewerkstelligen. Het kan even duren, maar door geduldig en volhardend te zijn, kun je de hersenen effectief helpen om de pijn anders te verwerken.

Neuroplasticiteit biedt een krachtige manier om chronische pijn te herstructureren en te verminderen. Door het creëren van nieuwe verbindingen in de hersenen en het ontwikkelen van nieuwe gewoonten en gedachten, kun je de pijnervaring veranderen. Het proces van neuroplasticiteit is niet snel of gemakkelijk, maar door consequent nieuwe patronen van denken, voelen en handelen te oefenen, geef je jezelf de mogelijkheid om niet alleen je pijn te verminderen, maar ook een gezonder en meer veerkrachtig leven te leiden.

Deze oefening helpt je om je aandacht te verschuiven van je pijn naar neutrale of aangename sensaties in je lichaam. Hierdoor kun je je ervaring van pijn verzachten en meer controle krijgen over je focus, wat kan bijdragen aan een betere omgang met chronische pijn.

Tip: Oefen deze techniek niet alleen tijdens pieken van pijn, maar ook op momenten dat je minder klachten hebt. Dit helpt je om een gewoonte van gerichte aandacht te ontwikkelen en versterkt de effectiviteit van de oefening.

OEFENING



DOEL: AANDACHT EN FOCUS VERSCHUIVEN

DUUR: BEGIN MET 5-10 MINUTEN PER DAG. JE KUNT DE OEFENING LANGER MAKEN NAARMATE JE ER MEER VERTROUWD MEE RAAKT

HERHALING: NAAR BEHOEFTE / ELKE DAG

Stap 1: Creëer een rustige omgeving

Zoek een plek waar je niet gestoord wordt.

Ga comfortabel zitten of liggen, met je lichaam ondersteund.

Sluit je ogen of laat je blik rusten op een neutraal punt in de ruimte.

Stap 2: Breng aandacht naar je ademhaling

Adem rustig in door je neus en adem uit door je mond.

Focus op het gevoel van de lucht die in en uit je lichaam stroomt.

Merk op hoe je buik of borstkas zachtjes beweegt met elke ademhaling.

Blijf 1-2 minuten bij deze ademhaling, zonder iets te veranderen.

Stap 3: Scan je lichaam

Begin bij je voeten en beweeg langzaam omhoog door je lichaam.

Merk op welke sensaties je voelt: warmte, koude, tintelingen of neutrale gevoelens.

Ervaar deze sensaties zonder oordeel. Als je pijn tegenkomt, probeer het enkel op te merken zonder erop te reageren.

Stap 4: Verplaats je focus

Zoek een plek in je lichaam waar je geen pijn voelt of waar de sensaties neutraal of aangenaam zijn. Dit kan bijvoorbeeld je handen, voeten of de ruimte rondom je hart zijn.

Richt je aandacht op deze plek en blijf daar met je focus.

Als je gedachten of pijn je aandacht opeisen, merk het op en breng je focus vriendelijk terug naar de gekozen plek.

Stap 5: Gebruik positieve visualisatie (optioneel)

Stel je voor dat je rustige ademhaling als een warme golf naar de pijnlijke plek stroomt en deze verzacht.

Visualiseer de pijn als een gekleurde wolk die kleiner wordt bij elke uitademing.

Stap 6: Reflecteer

Sluit de oefening af door je aandacht naar de hele ruimte te brengen.

Vraag jezelf: Wat voel ik nu? Zijn er veranderingen opgetreden in mijn beleving van de pijn?

Wees mild voor jezelf, ongeacht het resultaat.

Notities

In het begin vond ik het erg moeilijk om mijn aandacht bewust naar de pijn toe te brengen. Het voelde alsof ik de pijn liever wilde vermijden, alsof het te groot of te overweldigend was om er echt bij stil te staan. Maar door mijn ademhaling bewust in te zetten, kon ik langzaam een andere benadering proberen.

In eerste instantie merkte ik dat ik mijn adem inhield. Dit was iets wat ik eerder niet bewust had opgemerkt. Het leek alsof mijn lichaam automatisch reageerde op de pijn door spanning vast te houden en mijn ademhaling te blokkeren. Toen ik dit eenmaal herkende, besloot ik mijn ademhaling rustig en gecontroleerd naar de pijnlijke plek te sturen.

Dit was een omslagpunt. Door zachtjes naar de pijn toe te ademen en de ademhaling als een soort golf naar de pijn te visualiseren, begon ik me minder gespannen te voelen. Het voelde alsof ik de pijn niet meer behoefde weg te duwen, maar er ruimte voor kon maken. Langzaam merkte ik dat de pijn minder intens werd. Het was er nog steeds, maar het voelde minder bedreigend en meer hanteerbaar.

Deze ervaring gaf me het besef dat ik mijn lichaam kan helpen om anders met pijn om te gaan. Het vraagt oefening en geduld, maar door mijn ademhaling bewust in te zetten, voelde ik meer controle en rust. Het hielp me om niet alleen de pijn te observeren, maar ook om een zachtere houding naar mezelf en mijn lichaam aan te nemen.

Je bent aan het einde gekomen van de 7 Sleutels om Chronische Pijn te Begrijpen en Te Verlichten. Ik wil je bedanken voor de tijd en aandacht die je hebt genomen om deze gids door te werken. Het vraagt moed en toewijding om je op deze manier open te stellen voor verandering, en ik hoop dat de inzichten je hebben geholpen om meer grip te krijgen op je pijn.

Als holistisch therapeut geloof ik in de kracht van zelfheling en de verbinding tussen lichaam, geest en emoties. Pijn kan soms overweldigend zijn, maar ik wil je meegeven dat jouw lichaam een ongelooflijk vermogen heeft om te herstellen. Door met kleine, bewuste stappen aan de slag te gaan, kun je een weg inslaan naar verlichting en een gezonder, vrijer leven.

Deze gids is geen quick fix, maar eerder een uitnodiging om op reis te gaan naar jezelf. Wanneer je de informatie, inzichten en oefeningen uit deze cursus dagelijks toepast, zul je merken dat je lichaam meer rust en balans gaat ervaren. Het is mijn wens dat je vertrouwen krijgt in de stappen die je zelf kunt zetten en dat je voelt dat je niet alleen staat in dit proces.

Ik wens je alle kracht, rust en heling toe op jouw reis. Onthoud: jij bent sterker dan je pijn!

Met warmte,

Petra Glasbergen, Holistisch therapeut gespecialiseerd in SOLK/ALK, traumaverwerking met lichaamswerk, pijnspecialist en ademcoach.

*Wanneer je vragen hebt, of op zoek bent naar extra ondersteuning om te ontspannen of om klachten van overprikkeling te verlichten? **NASS-therapy** pakt de oorzaak aan. Deze zachte techniek richt zich op het zenuwstelsel en de nervus vagus, waardoor het lichaam tot rust komt. Door blokkades op te heffen en de verbindingen te herstellen, wordt het zelfherstellend vermogen van je lichaam versterkt.*

Alternatieve behandelingen voor het blijvend oplossen van o.a. chronische (pijn)klachten, burn-out, angst en depressie. | [NASS-therapy](#) | Traumbehandeling met [BRTT](#) | Ademwerk / [Breathwork TRB](#) | [Oldpain2go](#)

Wil je weten wat een behandeling in de praktijk voor jouw klacht kan betekenen? Boek een gratis intake van 30min.

- Bespreken van klacht
- Oorzaak klacht
- Onderzoek wervelkolom
- Scheefstand / blokkades
- Behandelplan

Boek een gratis intake

