

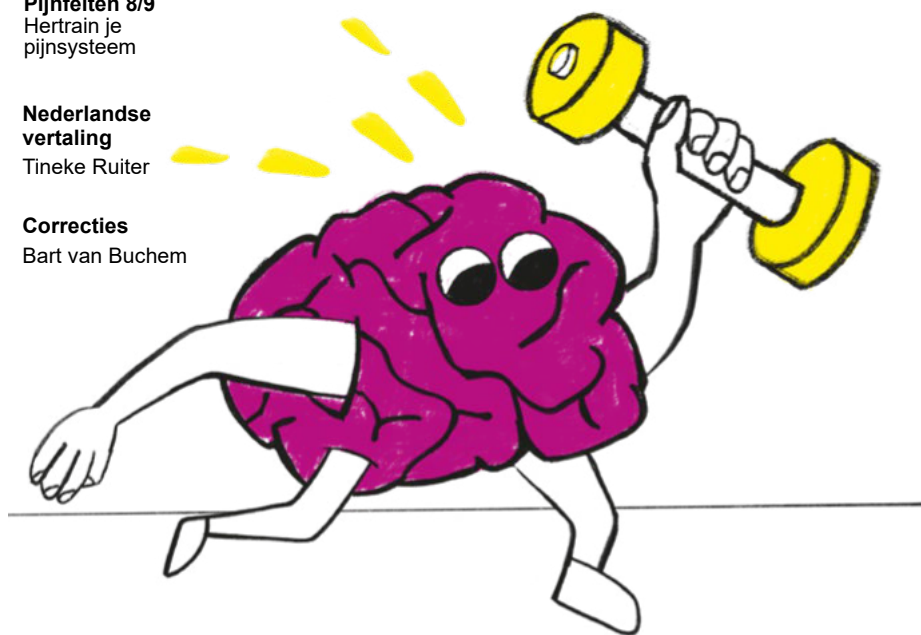
8

Hertrain je pijnsysteem

Pijnfeiten 8/9
Hertrain je pijnsysteem

Nederlandse vertaling
Tineke Ruiter

Correcties
Bart van Buchem



Net zoals het pijnsysteem geleerd heeft overbeschermend te zijn, zo kan het ook leren om weer normaal te werken dankzij bioplasticiteit

Bioplasticiteit is het vermogen van ons lichaam om zich aan te passen aan de omstandigheden en hiervan te leren.

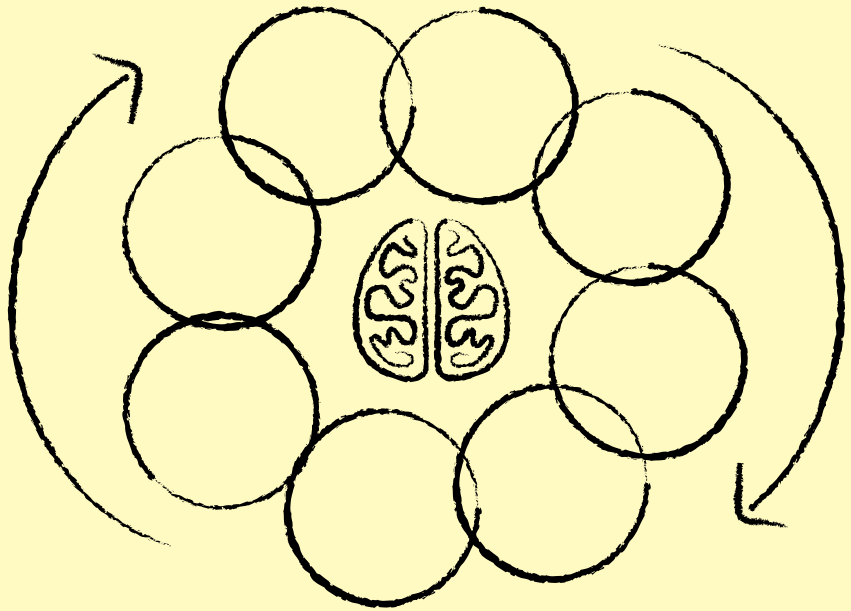
Een voorbeeld hiervan is hoe ons immuunsysteem sneller kan reageren op een virus als het er al eerder tegen gevochten heeft. Dit is vergelijkbaar met hoe vaccins werken. Door ons immuunsysteem bloot te stellen aan een verzwakte vorm van het virus, leren onze afweermechanismen hoe ze effectiever kunnen reageren op een echte infectie. Op die manier worden we beter beschermd tegen ziekten.

Bioplasticiteit bestaat ongeacht je leeftijd. Alles wat het nodig heeft is jouw tijd, vasthoudendheid, geduld, moed, openheid van geest en een beetje hulp.

Om te beginnen is het belangrijk om jouw pijnsysteem te begrijpen - hoe het werkt en hoe het soms te beschermend kan worden. Het is essentieel om te realiseren dat pijn beïnvloed wordt door verschillende factoren, zoals gedachten, gevoelens, stemmingen en zelfs de omstandigheden waarin je je bevindt. Het is alsof je de puzzelstukjes van jouw pijnervaring in elkaar legt. Door te begrijpen dat pijn niet altijd een directe weerspiegeling is van schade in jouw lichaam, kun je meer vertrouwen krijgen om te bewegen, zelfs als het pijn doet. Het betekent niet dat je jezelf moet overbelasten, maar eerder dat je kunt leren om met mate te bewegen, wetende dat het helpt om jouw beschermende buffer in de juiste richting te duwen.

Een goede coach kan een waardevolle rol spelen bij het begrijpen van jouw pijnsysteem en het identificeren van factoren die de pijn verergeren of juist verminderen. Een geweldige coach, met training in pijnwetenschap, zal je begeleiden bij het plannen van jouw herstel op weekbasis. Ze zullen je aanmoedigen om vol te houden, verstandig te trainen en niet in paniek te raken als de pijn tijdelijk toeneemt. Maar je kunt ook zelf aan de slag gaan zonder een specifieke coach. Begin gewoon door iets meer te bewegen dan normaal en je hartslag te verhogen, stap voor stap.

Dankzij pijnwetenschap, weten we nu dat:



- Pijn wijst niet op weefselschade, het beschermt het lichaam

- Bioplasticiteit maakt het mogelijk je pijnsysteem te hertrainen

Opnieuw leren om vrij te bewegen en te geloven dat je veilig bent kost moeite, oefening, vastberadendheid en veel kleine overwinningen. Dus ga zo door!

- De hersenen blootstellen aan nieuwe informatie of het herinneren van situaties of activiteiten die vol zaten met veiligheidsberichten (SIM's) is een goede manier om het systeem te hertrainen

- Andere mensen hun begrip van pijn kan die pijn beïnvloeden

- Het is belangrijk om niet alle uitdagingen, zowel emotioneel als fysiek, in het leven te vermijden. In plaats daarvan draait het om het hertrainen van ons systeem, zodat we beter kunnen omgaan met deze uitdagingen. Dit betekent dat we de vaardigheden en veerkracht ontwikkelen om met moeilijkheden om te gaan en er sterker uit te komen.

Dit informatieblad bevat geen specifiek medisch advies. Maar we hopen echt, dat als je het eenmaal gelezen hebt, je meer begrijpt over jouw pijn en de nieuwste manieren om het te managen.

Facebook @painrevolutionride
Instagram @painrevolution