ANDERS KIJKEN NAAR PIJN

Tekst: Marije Toussaint Foto: Jesper Aggergaard

'Als je heel vaak pijn hebt, ga je pijn aan veel verschillende dingen in je leven koppelen'

Siebe Bosman (25) en Thom May (24) werken in hun fysiotherapie-praktijk Bosman & May met succes met mensen met chronische pijnklachten. Hun visie en werkwijze vinden hun oorsprong in de Australische beweging The Pain Revolution. Aan Whiplash Magazine vertellen ze meer over deze nieuwe kijk op pijn en de behandeling daarvan.

'Jullie zijn gespecialiseerd in chronische pijn, hoe is dat ontstaan?'

Thom: 'Ik heb altijd al meer willen leren over beweging, gevoel en gedrag en hoe dit continu wordt vastgelegd in de hersenen. Tijdens mijn opleiding had ik grote interesse voor de kinderfysiotherapie. Daar leerde je over de ontwikkeling van het lichaam en de beweging, hoe alles wordt opgeslagen in het brein en hoe je dit kunt beïnvloeden. Tijdens en na mijn opleiding heb ik veel mensen met chronische pijn gezien. Bij hen reageert het lichaam en het zenuwstelsel soms anders dan wat je normaal gesproken ziet bij mensen zonder chronische klachten. Door hun klachten op andere manieren te benaderen krijg je vaak een veel grotere pijnverlichting dan met een standaard manuele behandeling. Daardoor kreeg ik het idee dat het misschien wel anders werkt dan wij nu denken en ben ik verder gaan kijken. Mijn kracht ligt nog altijd bij het spelen met dit systeem. Op deze manier kun je mensen echt anders leren denken, doen en voelen.'

Siebe: 'Ik heb veel aan topsport gedaan, dat betekent grenzen opzoeken en deze verleggen. Dan kom je ook veel pijn tegen, zeker als je valt of een blessure oploopt. Het was voor mij dan ook logisch om als fysiotherapeut met topsporters te willen gaan werken. Maar ik kwam er tijdens mijn stage achter dat de parallellen tussen iemand die op een topsportniveau zijn grenzen opzoekt en iemand die al lange tijd pijnklachten heeft en vanuit een diep dal zijn grenzen wil verleggen, heel groot zijn. Daar hebben zo veel factoren invloed op: fysiek, mentaal, sociaal, alles wat je verder maar kunt verzinnen. Het is puzzelen welke factoren van invloed zijn bij jou en hoe je daar grip op kunt krijgen, dat is wat me zo fascineert aan pijn.'

'Waar is jullie kennis over chronische pijn op gebaseerd?'

Siebe: 'De basis komt vanuit een onderzoeksgroep uit Australië, waar met name Lorimer Mosely en David Butler zijn begonnen met The Pain Revolution. Een beweging in de gezondheidszorg die een gigantische verandering op gang heeft gebracht in de manier waarop men kijkt naar pijn, angst en vermoeidheidsklachten die langer duren dan je zou verwachten bij een normaal herstel. Deze blijken een vicieuze cirkel in je lichaam én in je hersenen te veroorzaken, waarbij er allerlei patronen ontstaan die zo met elkaar verweven raken, dat het een heel complex systeem wordt.'

'In hoeverre zijn je hersenen van invloed op dit systeem?'

Siebe: 'Je hersenen maken verbindingen met wat je ziet, hoort, proeft, ruikt, denkt, gelooft en ooit geleerd hebt. Ze slaan dat op in je lichaam en maken er patronen van. Hoe vaker we zo'n patroon herhalen, hoe sterker dat patroon wordt en hoe meer daaraan gekoppeld wordt. Als je heel vaak pijn hebt, ga je pijn aan veel verschillende dingen in je leven koppelen. Je hersenen zien steeds meer factoren als potentieel gevaarlijk en proberen je daartegen te beschermen, maar worden er vervolgens té goed in. Ze gaan je lichaam aansturen, je sensoren beïnvloeden, het zenuwstelsel en je hormoonsysteem. Dat veroorzaakt weer allemaal reacties in je lichaam en zet een heel rijtje aan biologische en fysiologische processen in gang, zoals een overgevoeligheid van de huid of je spieren. Op die cocktail van stoffen en reacties gaat je immuunsysteem weer voorspellingen maken om zo je lichaam goed te reguleren. Maar dat kan het ook verkeerd doen, waardoor je juist kwetsbaarder wordt voor ziekte of eerder pijn krijgt. We weten tegenwoordig dat je hersenen fouten maken, zeker als iets heel lang duurt. En als dat eenmaal gebeurt, is het moeilijk om daar weer uit te komen.'

'Hoe kun je dit proces doorbreken?'

Siebe: 'Voorheen dachten we dat pijn altijd betekent dat je ook schade hebt. Als je pijn hebt, dan is er iets kapot en moet je dat laten repareren, genezen of er een pilletje

in doen. We zien nu dat er veel meer van invloed is op die pijn en dat we al die factoren mee moeten nemen, omdat ze zo met elkaar verweven zijn en elkaar in stand kunnen houden.'

Thom: 'Die factoren liggen op sociaal, mechanisch, fysiologisch én psychisch gebied. Veel van die factoren zijn ook nog eens heel persoonlijk en voor iedereen en per situatie verschillend. De één heeft last bij fietsen, terwijl een ander juist moeite heeft met autorijden. Het is belangrijk om te gaan herkennen welke persoonlijke factoren bij jou het alarmsysteem op scherp zetten en pijn oproepen. Zodat je gaat begrijpen hoe dat voor jouw lichaam werkt.

Een voorbeeld: je doet een ontspanningsoefening in de behandelruimte, met een vertrouwde fysiotherapeut, in een prettige omgeving, waar je aan je herstel werkt. Je merkt dat je kunt ontspannen en dat de pijn zakt.
Je kunt zelfs met die ontspanning bewegen en meer doen dan je dacht. Dan kom je thuis of op je werk en zijn er allerlei factoren anders. Je doet precies hetzelfde en toch geeft dat pijn. Daar zie je aan dat je hersenen veel meer informatie gebruiken om pijn of vermoeidheid te produceren.'

'Wat laten wetenschappelijke onderzoeken op dit gebied zien?'
Siebe: 'Wat ze in grote lijnen laten zien, is dat alleen klassieke fysiotherapie vaak wel verbetering geeft, maar dat dit op de langere termijn ook weer ophoudt. Net zoals dat geldt voor alleen educatie. Juist de combinatie geeft veel verbetering: iemand de regie geven en uitleggen hoe het lichaam werkt.'

Thom: 'En dat ook te leren voelen. Je kunt heel veel kennis meegeven, maar zolang je dat niet tot een ervaring brengt, hoeft er nog niets te veranderen. Juist de kennis in combinatie met die ervaring en op die manier leren dát het zo werkt, maakt het sterk.'

'Wat kun je zelf doen om dat veranderingsproces op gang te krijgen?'
Siebe: 'Je moet beginnen bij iemand die jou kennis geeft over je lichaam en over wat er gebeurt als je langere tijd klachten hebt. Zodat je daar je eigen weg in kunt vinden. Anders word je afhankelijk van iemand die jou iets geeft en moet je maar hopen dat het werkt.'

Thom: 'Een interessant onderzoek hierin is dat waarin rugklachten gelinkt worden aan een massavermindering in de prefrontale cortex[1]. Hiermee wordt gesuggereerd dat mensen met chronische pijn moeite krijgen met zelf de regie nemen en keuzes maken. Dit zou weer kunnen verklaren waarom je veel mensen met chronische klachten vaak hoort zeggen dat ze worden geleefd en dat de klacht bepaalt wat ze kunnen en doen. Het trainen in weer zelf de regie te nemen kan daardoor al sterk zijn en de pijn verminderen.'

Siebe: 'Alles wat je doet om weer grip te krijgen op je eigen lichaam en dat beter te leren voelen, kan daar iets aan bijdragen. Je creëert gigantisch veel mogelijkheden om echt iets te veranderen.'

Thom: 'Als mensen mij vragen of ze van de pijn af kunnen komen, zeg ik altijd: 'Theoretisch gezien, ja. Alleen, je systeem kan zó lang geleerd hebben zich op een bepaalde manier te beschermen dat je er niet zomaar vanaf komt.'

Siebe: 'Wat niet wil zeggen dat als je tien jaar klachten hebt, je net zo veel tijd nodig hebt om hier weer vanaf te komen. Ook dat is per persoon verschillend. Het is belangrijk dat je geïnteresseerd en gemotiveerd bent om op zoek te gaan naar kennis die je kan helpen en

'De parallellen tussen een topsporter die zijn grenzen opzoekt en iemand die al lange tijd pijnklachten heeft en vanuit een diep dal zijn grenzen wil verleggen, zijn heel groot'

Siebe Bosman (links) en Thom May (rechts).

dat je daar zelf de regie in neemt, dan kan het ook snel gaan. Willen leren en openstaan voor verandering is essentieel voor een succesvolle behandeling.'

'Welke tips hebben jullie voor onze lezers thuis?'
Siebe: 'Ga een overzicht maken van gevaar: factoren die voor jou op een negatieve manier een bijdrage leveren aan de pijn die je hebt of de klachten die je ervaart. Zoek niet naar een trigger maar naar een patroon, iets wat zich herhaalt of wat terugkomt. Neem dat mee naar iemand die jou kan helpen met de zoektocht naar veiligheid: dat wat helpt om je lichaam anders in te stellen.'

Thom: 'Blijf nieuwe dingen proberen en uit je comfortzone komen. Want in die comfortzone zit je midden in al die aangeleerde patronen. Nieuwe dingen oppakken kan zowel positief als negatief zijn, maar je leert er ook van als het niet werkt.'

'Hoe kun je vervolgens op een goede manier gaan opbouwen?'
Siebe: 'Houd er rekening mee dat het bij chronische pijnklachten niet in één rechte lijn omhooggaat, maar altijd met schommelingen. Je lichaam reageert anders dan bij iemand die gezond is en op een normale manier kan opbouwen. Stel doelen, maak plannen over een langere tijd en begin op een laag niveau. Ga bijvoorbeeld drie of vier minuten wandelen als je denkt het vijf minuten te kunnen en doe daar een week later een minuutje bij. Zorg dat je positieve ervaringen opdoet en als het een keer negatief is, maak dan even pas op de plaats, en doe dat wat de laatste keer goed ging.

Het is wel belangrijk dat je éérst kennis krijgt over de manier waarop je lichaam werkt, zodat je weet dat het logisch is dat je lichaam je af en toe terugfluit, en snapt hoe je daar beter op in kunt spelen en van daaruit je doelen kunt stellen. Je lichaam is ontzettend onvoorspelbaar geworden als je chronische pijn hebt en als je al lang klachten hebt is dat ook het bewijs dat je er zelf niet meer uit komt. Zoek dus iemand die je kan helpen de regie terug te krijgen.'

'Waar zou je zo iemand kunnen vinden?'
Siebe: 'Het is nu nog moeilijk om een goede professional te vinden. Er worden verschillende verhalen verteld en hulpverleners kijken vaak niet verder dan hun eigen straatje. Maar als patiënt kun je met de kennis uit dit artikel over pijn en hoe dat kan werken voor je lichaam naar een professional gaan die je vertrouwt. Hij of zij moet daarbij bereid zijn om deze reis met jou te maken, over de grenzen van het eigen vakgebied heen te denken en naar een breder perspectief te kijken.'

Op 14 september van 20.00 tot 21.00 uur houden Siebe en Thom een lezing over dit onderwerp, speciaal voor mensen met een whiplash, in de bibliotheek in Wijchen (Campuslaan 8).

1. Chronic Back Pain Is Associated with Decreased Prefrontal and Thalamic Gray Matter Density – A. Vania Apkarian, Yamaya Sosa, Sreepadma Sonty, Robert M. Levy, R. Norman Harden, Todd B. Parrish and Darren R. Gitelman