

Samen in beweging naar

beter



Als professional in de zorg komt u in aanraking met patiënten die chronische pijnklachten ervaren. In veel gevallen hebben de pijnklachten grote gevolgen voor het dagelijks functioneren van de patiënt. De noodzaak tot behandeling is dan ook hoog en in de eerste lijn kan de behandeling snel gestart worden.

Het Network Chronische Pijn introduceert een effectieve behandelwijze, die samen met de revalidatie artsen speciaal ontwikkeld is voor mensen met chronische pijn. De oefentherapeuten van het Network Chronische Pijn werken inmiddels samen met meerdere verwijzers: revalidatieartsen, reumatologen, anesthesiologen en huisartsen.

Protocol

In 2011 ontwikkelde een netwerk van oefentherapeuten Cesar|Mensendieck een protocol om patiënten met chronische pijn op een professionele en uniforme manier te begeleiden. Daarbij hebben ze zich geschoold in de behandeling en begeleiding van mensen met chronische pijnklachten.

De basis van het protocol bestaat uit:

- Het biopsychosociale model.
- Het avoidance en endurance model.
- De methode oefentherapie Cesar|Mensendieck.
- Graded Activity.
- Motivational Interviewing.
- Educatie aan de hand van pijnverklaringsmodellen.

Het protocol wordt jaarlijks aangescherpt aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke en evidence based practice inzichten. Daarmee biedt het protocol kwalitatief hoogwaardige zorg voor chronische pijnpatiënten. Door het protocol te volgen, krijgt de patiënt weer grip op eigen leven. Daarbij is de chronisch pijn niet meer leidend, maar maakt het onderdeel uit van het leven.

Uitgangspunten bij de behandeling

1 Inzicht in omgang met klachten (ziektepercepties en copingstijl, pijneducatie)
In de beginfase van de behandeling brengt de oefentherapeut samen met de patiënt in kaart welke gedachten de patiënt heeft over de klacht (illness beliefs) en over de gevolgde behandelingen tot nu toe. Ook inventariseert de oefentherapeut wat de gevolgen van de klacht zijn voor de dagelijkse activiteiten, gedachten, gevoelens en relaties met anderen.

2 Waardevolle doelen (motivational interviewing)
De behandeling vraagt een actieve participatie van de patiënt. Om deze actieve deelname te bevorderen, formuleert de patiënt zelf waardevolle en haalbare lange termijn doelen. Het zelfmanagement wordt hiermee ook gestimuleerd.

3 Lichaamsbewustzijn
Het tijdig bewust worden en herkennen van lichaamssignalen leidt tot de keuze om er naar te handelen in

het belang van de eigen gezondheid. Het is een ontdekkingsstocht met als uiteindelijk doel: een betere afstemming op het eigen lichaam en op de eigen wensen en behoeften. Naast het leren herkennen van lichaamssignalen vormt ook de acceptatie van de pijn en de situatie een essentieel aandachtspunt. Pijn doet iets met een mens, het heeft invloed op zijn of haar leven. Door acceptatie van de pijn ontstaat er ruimte voor verandering, voor de bereidheid om zich ondanks de pijn te richten op de wensen en behoeften, of het handelen zinvol aan te passen aan de lichaamssignalen.

4 Balans in bewegen (OTC/M, Graded Activity)

Chronische pijn beïnvloedt het dagelijkse bewegen. Voor het in balans brengen van het bewegingspatroon of het verbeteren van het activiteitsniveau, past de oefentherapeut de methodiek oefentherapie Cesar Mensendieck en Graded Activity toe.

Thema's kunnen zijn:

- Het ontwikkelen en stimuleren van kwalitatief bewegingsgedrag
- Het geven van houding- en bewegingsadviezen
- Het verminderen, opheffen en voorkomen van stoornissen
- Het geven van ergonomische adviezen
- Activiteitsniveau verbeteren middels Graded Activity (GA)



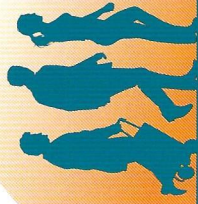
Samenwerking

In het belang van een eenduidige communicatie met de patiënt, stemt de oefentherapeut de doelstellingen van de behandeling en begeleiding nauw af met de verwijzer(s).



"Ik ben niet meer gefocust op wat ik heb, maar hoe ik daarmee omga. Ik ben er daarom minder mee bezig en kan de pijn soms zelfs even helemaal vergeten"

Patiënt J. de V.



Stichting Landelijk Netwerk Chronische Pijn

Aan de basis van het Netwerk Chronische Pijn staat de Stichting Landelijk Netwerk Chronische Pijn. De stichting streeft naar een landelijke dekking van regionale netwerken van oefentherapeuten die zich hebben gespecialiseerd in het behandelen van mensen met chronische pijn. Alle aangesloten oefentherapeuten werken volgens dezelfde behandelwijze, die is opgesteld volgens de laatste inzichten in evidence based practice en patiëntgestuurde zorg.

Meer informatie:

www.netwerkchronischepijn.nl

@netwerkchrpijn

Contact

Wilt u meer informatie over het netwerk en/of de behandelwijze, neemt u dan contact op met stichting@landelijknetwerkchronischepijn.nl. Bent u geïnteresseerd in samenwerking met een van de netwerken van oefentherapeuten; een overzicht vindt u op www.netwerkchronischepijn.nl.



VVOCM
Vereniging van
Oefentherapeuten
Cesar en Mensendeck



Netwerk Chronische Pijn

SAMEN IN BEWEGING NAAR BETER

Verwijs- folder

