

Chronische pijn – de mythes



Een scan laat me de oorzaak van de pijn zien

ONJUIST

Een röntgenfoto, CT of MRI-scan kan nuttig zijn. Maar discus veroudering, artrose, hernia of scheurtjes zijn ook aanwezig bij mensen zonder pijn en is dus niet altijd de reden voor uw pijn.



Als het pijn doet, is dat een teken dat ik iets beschadig

ONJUIST

De mate van pijn die ervaren wordt is vaak een slechte maatstaf voor letsel of weefselschade. Zelfs als een activiteit pijnlijk is, is dit nog geen teken dat het schadelijk is. Een fysiotherapeut kan u helpen met een oefenprogramma om veilig te bewegen.



Bukken en tillen maken mijn rugpijn erger

ONJUIST

Het kan pijnlijk zijn om te bukken of te tillen met rugpijn. Trainen van kracht en beweeglijkheid is belangrijk om beter te gaan bukken en tillen. Er zijn veel soorten oefeningen, inclusief krachttraining, die een grote bijdrage kunnen leveren.



Ik moet in bed blijven en rusten

ONJUIST

Weer gaan bewegen en werken zorgt voor een beter herstel dan bedrust en voorkomt een terugval. Het is veelvuldig onderzocht en nooit aangetoond dat langer dan twee dagen (bed)rust heilzaam is.



Sterke pijnstillers helpen mij de pijn te beheersen

ONJUIST

Medicatie (opioïden) om de pijn te bestrijden, maskeren de fysieke problemen en vertragen of belemmeren het herstel. In het ergste geval zijn ze gevaarlijk en zelfs dodelijk.



Een operatie is mijn enige kans op verbetering

ONJUIST

Operaties en medische ingrepen hebben een zeer beperkte rol binnen de behandeling van lage rugpijn. Slechts 1,5% van alle lage rugpijn wordt veroorzaakt door ernstige aandoeningen of letsel.



Vanwege mijn pijn en beperkingen kan ik niets meer doen

ONJUIST

Mensen die doemdenken over de betekenis van pijn raken verstrikt in een negatieve cyclus van bewegingsvermijding, pijn en beperkingen. De fysiotherapeut kan u helpen de pijn te begrijpen. Hierbij worden oefeningen gebruikt om deze cirkel te doorbreken en pijn te verminderen.

In alle richtlijnen wordt oefenen als onderdeel van de behandeling van chronische pijn aanbevolen. Vraag het uw fysiotherapeut, de expert in beweging



Movement for Health
World Physical Therapy Day



**World Confederation
for Physical Therapy**

www.wcpt.org