



Fysiotherapie helpt mensen met chronische pijn vaardigheden te ontwikkelen die zij nodig hebben voor **het omgaan met de pijn, om controle te krijgen, meer actief te zijn en de kwaliteit van leven te verbeteren**

Bespreek met uw fysiotherapeut hoe u weer actief kunt worden

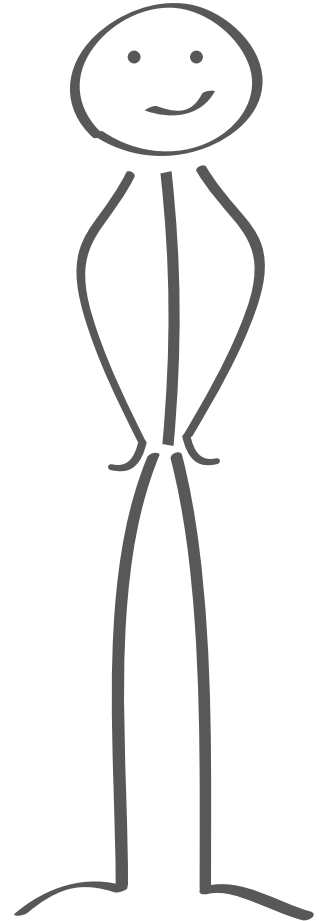
Krijg de controle terug • Leer omgaan met uw pijn



Gemaakt door:
World Confederation for Physical Therapy
Victoria Charity Centre
11 Belgrave Road
London
SW1V 1RB
United Kingdom
© World Confederation for Physical Therapy 2019
www.wcpt.org



CHRONISCHE PIJN ONDER CONTROLE KRIJGEN



Chronische pijn is een wereldwijd gezondheidsprobleem. Lage rugpijn zorgt voor meer beperkingen dan elke andere klacht.

Pijn kan het leven voor veel mensen beperken. Dit kan leiden tot angst en vermijdingsgedrag.

Veel mensen ervaren een toename in pijn tijdens dagelijkse activiteiten of bij toename van activiteit. Dit leidt tot een gevoel van verminderde controle over het dagelijks leven en kan resulteren in depressie, sociale isolatie en verminderde deelname.



Hoe oefenen u kan helpen om de pijn onder controle te krijgen

- Begin stap voor stap samen met uw fysiotherapeut. De fysiotherapeut kan u helpen uw doelen te bepalen en te bereiken **door gebruik te maken van speciale oefenprogramma's**.
- Uw fysiotherapeut kan u helpen uw pijn beter te begrijpen. Hierdoor zult u minder bang zijn om schade aan te richten en heeft u **meer controle over uw pijn**.
- Als u begint met (meer) bewegen en deelneemt aan meer activiteiten, zult u merken dat u **meer kunt doen met minder pijn**.
- U leert u te **richten op wat u**, ondanks de pijn, **kunt** doen. Zo kunt u meer genieten van uw leven.

Hoe werkt de fysiotherapeut met u samen?

Een fysiotherapeut zal:

- U helpen om te begrijpen dat pijn **een ingebouwd alarmsysteem** is dat bij chronische pijn veelal **te snel geactiveerd wordt**
- U helpen **uw angst** voor pijn te **verminderen**
- U helpen uw **overtuigingen en gedrag te veranderen**
- U uitleg geven over uw chronische pijn en hoe u hiermee **om kunt gaan**
- U aanmoedigen om, op een veilige manier, **in beweging** te komen
- Samen met u werken aan het **opbouwen van vertrouwen**
- U bijstaan in het proces om weer deel te nemen aan pijnlijke, enge of vermeden activiteiten, zodat u meer **controle terug krijgt**
- U helpen te blijven **werken of terug te keren naar werk**



Fysiotherapeuten hebben unieke vaardigheden voor het leveren van patiëntgerichte persoonlijke zorg

In alle richtlijnen wordt oefenen als onderdeel van de behandeling van chronische pijn aanbevolen. Vraag het uw fysiotherapeut, de expert in beweging. Fysiotherapeuten helpen u om deel te nemen aan activiteiten en leren u zelfmanagement technieken zodat u kunt omgaan met uw pijn.