



Chronische pijn

COLUMN

Tekst Hanneke Heij

Pijnklachten behandelen met massagetechnieken, kan dat eigenlijk wel?

Welke techniek is daarvoor het meest geschikt? Welke aanpak is effectief en welke niet? *En vooralwat doe je wel en wat doe je beslist niet?* Myofasciaal en Psychomotorisch therapeut Hanneke Heij is al twintig jaar naar dit antwoord op zoek. Ze deelt haar ervaringen in deze nieuwe column.

Tussen mijn oren

Het begon allemaal toen ik zelf chronische pijnklachten kreeg in armen, nek en schouders. Tegenwoordig is dat CANS of RSI, maar toen was het gewoon nog onzin. "Het zat tussen mijn oren", "ik wilde stiekem helemaal niet beter worden", "je zit in een burn-out" en "eigenlijk wilde ik gewoon thuis zijn bij de kinderen en niet meer werken". Dat, en nog veel meer, kreeg ik naar mijn hoofd geslingerd. Daar alleen al zou je depressief van kunnen worden. De verbijstering die dat opriep zit nog steeds diep in mij geworteld. Iemand die mij een beetje kent weet hoe levendig, actief, gepassioneerd en competitief ik in elkaar steek. Want als ik kan winnen, zal ik het zeker niet nalaten.

Zeven jaar

Zeven jaar chronische pijn hebben doet iets met je. Lichamelijk maar ook sociaal, emotioneel en psychisch. Wat ik het ergste vond was het ongeloof van mijn dierbaren en het verliezen van mijn autonomie. Op een gegeven moment moet je alles vragen, zelfs aan je kinderen. Ik was de hele dag moe, want pijn hebben weet ik nu, kost heel veel energie. Hoe keer je dan het tij? Kom jij dit ook tegen in jouw praktijk? Mensen met langdurige en onbegrepen pijnklachten? Hoe begin je de massage en wat doe je wel maar vooral niet? Zeker als het gaat om chronische pijn heeft dat dan een andere vorm van massage nodig dan gewone pijn?

Triggerpoints

Bij mij keerde het tij toen ik het handboek Triggerpoint therapie las. Een van de vele zelfhulpboeken die in mijn boekenkast staan. Ondanks dat ik toen nog niets van spieren en masseren wist, resoneerde het. Ik begreep het principe van uitstralende pijn, maar vooral dat de oorzaak ergens anders kon zitten dan de pijn. Ze hadden al die tijd op de verkeerde plek gezocht. Deze eyeopener was mijn keerpunt. Na acht behandelingen

in een jaar tijd was ik van de pijn af waarvan ik dacht nooit meer af te komen. Toen begon het proces pas goed, want er waren vele zaken die ik naast het lichamelijke ook aan moest pakken en dat proces volgde in de jaren erna. Maar ik was ervan overtuigd dat, als dit bij mij gebeurde, het ook bij anderen tot problemen en pijn zou kunnen leiden. Dus ben ik gaan leren over het lichaam en ben mezelf volledig gaan omscholen. Twintig jaar studie naar het lichaam, de geest en het gedrag resulteert in 'er is zoveel wat ik beter begrijp, maar gelijktijdig is er nog zoveel dat ik beter wil leren begrijpen'.

Pijn behandelen

Als een cliënt met pijnklachten je praktijk binnenkomt, dan zijn er verschillende manieren waarop je het aan kunt pakken. Wat doe je in ieder geval niet?! Er hard induiken. De spieren en bindweefsel eens goed stevig aanpakken en laten zien wie er hier nu eigenlijk de baas is. Dat werkt meestal averechts (er zijn altijd uitzonderingen). Een lichaam dat al lang pijn heeft, sensitiseert. Dat wil zeggen dat het lichaam eerder pijnsignalen registreert dan normaal en dus overgevoeliger reageert op de verschillende impulsen. Dan wil je niet nog meer impulsen op het lijf afvuren. Rust brengen in het systeem door ontspanningsmassage en -oefeningen is een hele mooie methode om mee te starten en het lichaam tot rust te brengen.



'Een lichaam dat lang pijn heeft, sensitiseert'

Hanneke Heij is Myofasciaal en Psychomotorisch therapeut met een bijzondere interesse in de neuropsychologie. Ze heeft zich gespecialiseerd in chronische en onbegrepen pijnklachten en is de oprichtster van de online Pijngids. Tevens is ze directeur van de opleiding Triggerpointcoach. De Pijngids heeft ze ontwikkeld zodat iedereen zelf kan onderzoeken of zijn pijnklachten mogelijk door spieren veroorzaakt worden. Hanneke geeft verschillende scholingen zoals myofasciale technieken, online masterclasses en daarnaast heeft ze een opleiding geschreven over pijn- en lifestyle problematiek in de massagepraktijk. Vind je het leuk om meer te weten? Volg haar dan op: www.pijngids.nl, www.facebook.com/OpleidingTriggerpointcoach, www.instagram.com/heijhanneke/

Een methode die daarna goed werkt, is naar de pijn toewerken. Zo is het niet beangstigend voor je cliënt, want je werkt rustig naar de pijnplek toe. Iemand kan dus ontspannen en rustig wennen aan je druk en werkwijze. Hierbij is ook het risico van overbehandelen klein. Als er geen napijn is, kun je de volgende keer meer druk geven en dieper gaan in de spier. Ook bij het werken met littekenweefsel kun je dit toepassen. Ondertussen probeer je natuurlijk te achterhalen waar de oorzaak van de pijn mogelijk zit.

Laaggradige ontstekingen

Wat is de rol van laaggradige ontstekingen bij pijn? Er is een verband tussen lifestylefactoren en ontstekingen in het lichaam. Weefsel dat betrokken is bij die ontstekingen geeft sneller pijnsignalen af. Er zijn factoren die ontstekingen in het lichaam sterk beïnvloeden, denk aan: kwaliteit van slaap, voldoende lichaamsbeweging, chronische stress, rook- en drinkgedrag en psychologische factoren. Interventies gericht op lifestyle en psychosociale factoren hebben effect op deze ontstekingen en dus op het weefsel. Dus naast een massage of triggerpoint behandeling, is de aanpak van lifestyle, voeding en psychosociale gezondheid een vereiste voor een succesvol en blijvend herstel. Zeker als je weet dat weefsels die zich niet meer kunnen herstellen van ontstekingen en dat ontstekingen zich uit kunnen breiden naar onbeschadigde gezonde weefsels. Dit heet secundaire weefselschade.

Om een lang verhaal kort te maken: deze visie daagt ons uit om verder te zoeken als het om pijnklachten gaat en gerichte interventies te zoeken op zowel lifestyle- als het hands-on-vlak om het bewegingsapparaat te herstellen. Ik wens je veel massageplezier toe en ik hoop dat je de komende tijd eens anders naar pijn gaat kijken. ♣