

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

Chronische pijn en oefentherapie Cesar

Pijn is een waarschuwing van het lichaam. Er is iets niet in orde en daar moet iets aan gedaan worden. Acute pijn heeft meestal een duidelijke oorzaak, bijvoorbeeld een verwonding of infectie. Na een tijdje rust of behandeling van de oorzaak, gaat deze pijn weer over. Acute pijn is dus nuttig. Pijn kan echter ook chronisch worden. We spreken van chronische pijn, wanneer pijnklachten langer dan 3 maanden blijven bestaan, terwijl de oorzaak van de pijn verdwenen is. De pijn heeft dan geen waarschuwingsfunctie meer en er is geen één op één relatie (meer) met het oorspronkelijke letsel.

De pijn gaat als het ware een eigen leven leiden, met gevolgen voor het dagelijks leven. U gaat bijvoorbeeld bepaalde bewegingen vermijden uit angst voor de pijn, omdat deze als acute pijn blijft aanvoelen. Of u bijt zich juist door de pijn heen, wat bij heftige pijn moeilijk of niet vol te houden is. Goede begeleiding door een therapeut die zich geschoold heeft in de behandeling van chronische pijn kan u helpen weer grip te krijgen op uw klachten.

Wat doet de oefentherapeut Cesar?

Gestart wordt met het in kaart brengen van de oorzaken van uw pijn, uw ervaring van de pijnklachten en hoe u hiermee omgaat. Samen met uw therapeut stelt u vervolgens haalbare doelen op. Uitgangspunt hierbij is dat u weer grip op uw klachten krijgt en uw kwaliteit van leven verbetert. Tijdens de behandeling is uw oefentherapeut als het ware uw coach. Samen met de oefentherapeut gaat u met uw eigen doelen aan de slag. Deze doelen richten zich op het verbeteren van die vaardigheden die voor u belangrijk zijn. Voor de een betekent dit 'normaal leven en werken' en voor de ander 'beter omgaan met spanningen'.

Onze oefentherapeut is aangesloten bij het Netwerk Chronische Pijn. Zij heeft zich gespecialiseerd in het behandelen van mensen met chronische pijn. Alle aangesloten oefentherapeuten werken volgens een behandelwijze, die is opgesteld volgens de laatste inzichten in evidence based practice en patiënt gestuurde zorg. Zodat u kunt rekenen op een zorg die voor u op maat gesneden is. En die zich richt op het werken aan een betere kwaliteit van leven en bewegen. Het Netwerk Chronische Pijn werkt samen met verwijzers zoals revalidatieartsen, reumatologen, revalidatiecentra, pijnpoli's en andere professionals in de 1e lijn. Kijk voor meer informatie over het Netwerk op de website:

www.netwerkchronischepijn.nl