

Algemeen

# Behandeling van pijn

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Er zijn verschillende soorten pijn. In deze folder leest u welke soorten pijn er zijn en welke behandelingen er mogelijk zijn.**

**In het kort:**

- **Er zijn verschillende soorten pijn:**
  - acute pijn,
  - chronische pijn
  - zenuwpijn.
- **Wat wilt u met de behandeling bereiken? Dat moet u weten voordat u met de behandeling begint.**
- **Er zijn 2 soorten behandeling mogelijk:**
  - met medicijnen
  - zonder medicijnen.

## Er zijn verschillende soorten pijn

### Acute pijn

Acute pijn waarschuwt ons dat er ergens iets niet goed gaat in het lichaam. Denk bijvoorbeeld aan het branden aan een heet voorwerp of het verstuiken van de enkel. Ook pijn na een operatie is een soort acute pijn.

### Chronische pijn

Chronische pijn is pijn die langer dan 3 maanden blijft. Soms is er een duidelijke oorzaak te vinden, zoals gewrichtspijn bij reuma of buikpijn bij een chronische darmziekte. Soms is de oorzaak van chronische pijn niet te vinden. Er wordt dan pijn gevoeld zonder dat er iets beschadigd is. Het pijnsysteem, dus de pijnzenuwen en de hersenen, is gevoeliger geworden. Dat noemen we sensitisatie.

### Zenuwpijn (= neuropathische pijn)

De oorzaak van deze pijn zijn beschadigde zenuwen of zenuwen die niet goed werken. De pijn ontstaat doordat de zenuwen uit zichzelf seintjes geven aan het pijnsysteem. Zenuwpijn is vaak prikkelend of voelt elektrisch.

## Behandeling van pijn

Begint u met een behandeling tegen pijn? Dan moet u weten wat u precies wilt bereiken met de behandeling: wat het doel van de behandeling is.

- Denkt u dat u na de behandeling helemaal geen pijn meer heeft?
- Of wilt u dat u zo fijn mogelijk kunt leven en dat u zo min mogelijk last heeft van de pijn.
- Een doel kan ook zijn dat u normaal kunt bewegen.

Soms is voor de behandeling van pijn een heel speciale behandeling nodig. Zoals bijvoorbeeld een operatie of een zenuwblokkade. De arts die u behandelt geeft u dan informatie over deze behandeling.

## **Behandeling met medicijnen**

Meestal krijgt u medicijnen tegen de pijn. Welke medicijnen u krijgt, hangt af van de soort pijn die u heeft. Medicijnen tegen de pijn zijn bijvoorbeeld paracetamol, NSAID's (zoals naproxen en ibuprofen), opioïden (zoals morfine en fentanyl) en medicatie tegen zenuwpijn.

Medicijnen kunt u krijgen via pillen, prikken, een pleister, via het infuus (eventueel met een pomp die u zelf kunt bedienen) of via een slangetje in de rug.

Uw arts bepaalt welke manier voor u geschikt is en hoeveel medicijnen u moet nemen. Als u minder medicijnen moet gaan nemen, krijgt u een afbouwschema.

## **Behandeling zonder medicijnen (= niet-medicamenteuze interventies)**

Dingen en gebeurtenissen in uw leven kunnen ervoor zorgen dat u meer of minder last heeft van pijn. Bijvoorbeeld angst, verdriet, humeur, als u ergens zorgen over heeft en familie. We proberen hieraan aandacht te schenken. Zo kunnen we uw pijn beter behandelen.

In Alrijne Ziekenhuis kunnen we behandelingen doen zonder medicijnen. We doen dit extra bij de pijnbehandeling. Bij deze behandelingen zonder medicijnen is er aandacht voor de dingen en gebeurtenissen in uw leven. Zo'n behandeling helpt bij uw herstel en kan helpen dat u zich wat beter voelt.

Behandelingen zonder medicijnen die wij in ons ziekenhuis kunnen geven zijn:

- Massage
- Psychische ondersteuning/ Geestelijke verzorging
- Meditatie
- Mindfulness
- Fysiotherapie: adviezen of hulp geven bij oefeningen voor de ademhaling en om te ontspannen. Ook kunt u leren hoe u beter kunt staan/zitten, en hoe u zich beter kunt bewegen.
- TENS apparaat: een klein en niet zwaar apparaatje. Dit wordt vastgeplakt op het stukje van uw lichaam waar u pijn heeft. Het apparaatje geeft kleine elektrische impulsen (= soort schokjes). De elektrische impulsen zorgen ervoor dat minder pijnprikkels naar de hersenen gaan. En de elektrische impulsen zorgen ervoor dat u lichaam zelf pijnstillende stofjes maakt.
- Warmte en kou op de pijnlijke plek.
- Afleiding: bezig zijn met iets anders kan helpen tegen de pijn. U kunt zelf iets verzinnen, bijvoorbeeld lezen in een goed boek, een mooie film kijken of een puzzel maken. U kunt in het ziekenhuis altijd om tips of adviezen vragen. Bijvoorbeeld bij de afdeling Activiteitenbegeleiding van ons ziekenhuis.
- In het ziekenhuis hebben we ook Virtual Reality (VR). Dit is een soort video bril (VR-bril). Door deze bril kijkt u naar een soort film. U merkt dan minder van de pijn.

Behandelingen zonder medicijnen hoeft u natuurlijk niet in het ziekenhuis te doen. Dit kan ook thuis, bijvoorbeeld:

- hypnotherapie;
- yoga;
- haptonomie;
- etherische oliën (aromazorg);

- reiki;
- voeding, kruiden, vitaminen.

Wilt u een behandeling zonder medicijnen, overlegt u dan met de arts die u behandelt.

## Vragen?

Heeft u nog vragen, stelt u ze dan aan de arts die u behandelt.