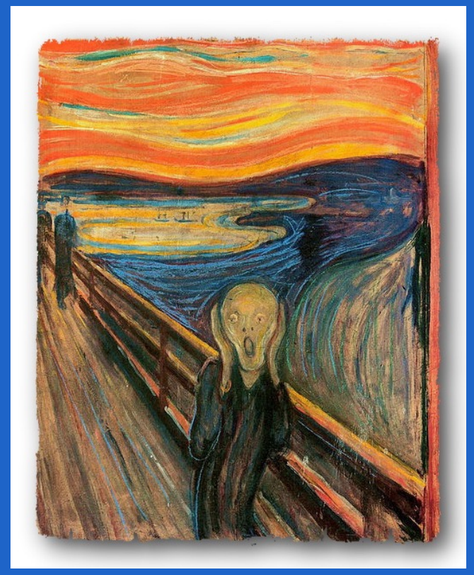
FACULTY OF PSYCHOLOGY
AND EDUCATIONAL SCIENCES

DEPARTMENT OF EXPERIMENTAL-CLINICAL AND HEALTH PSYCHOLOGY
GHENT HEALTH PSYCHOLOGY LAB

CHRONISCHE PIJN:

VAN RISICOFACTOREN NAAR VEERKRACHT



Liesbet Goubert, PhD

Lezing Universiteit Derde Leeftijd,

Brugge, 30 januari 2023

GHENT
UNIVERSITY

GHENT
UNIVERSITY

OVERZICHT

1. Wat is pijn?
2. Wat als pijn niet over gaat?
3. De gevolgen van chronische pijn
4. Het ontstaan van chronische pijn
5. Risicofactoren en veerkracht
6. De behandeling van chronische pijn
7. Psychologische flexibiliteit als kernvaardigheid voor ieder van ons

GHENT UNIVERSITY

1. WAT IS PIJN?

GHENT
UNIVERSITY

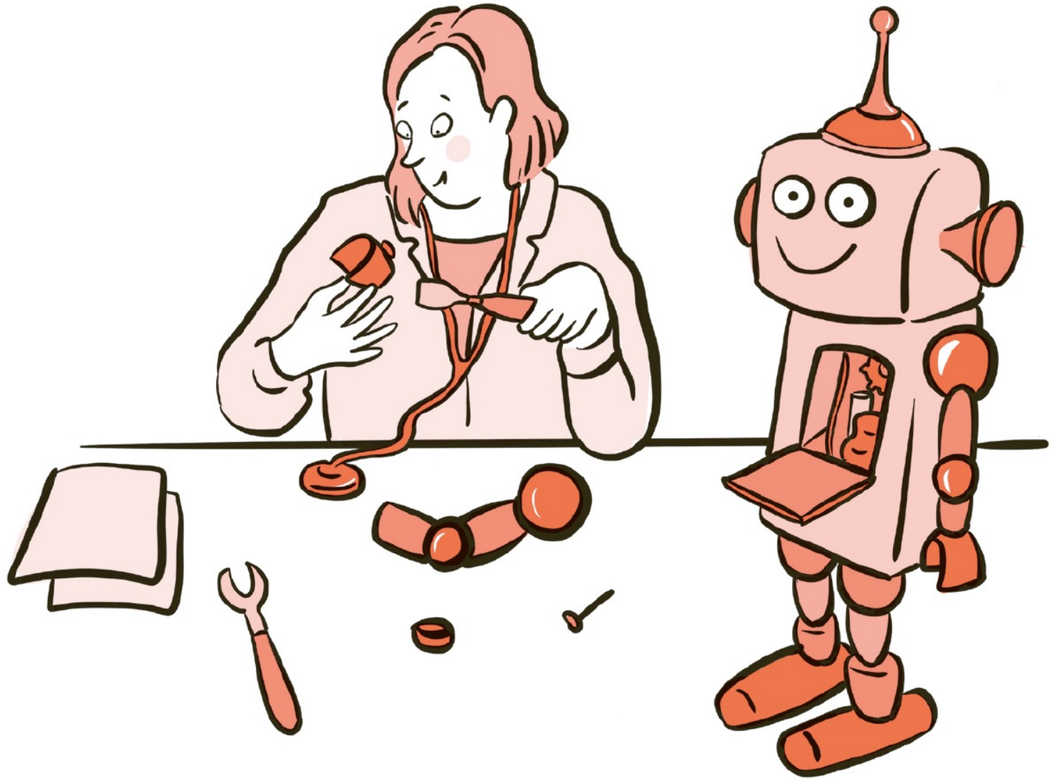
HARDNEKKIGE MYTHES OVER PIJN

- Pijn betekent steeds dat er ergens een lichamelijk letsel is
- Pijn betekent altijd dat je moet rusten, medicatie nemen of naar de dokter gaan
- De dokters moeten de oorzaak van de pijn vinden, anders is ze ingebeeld
- Als je met psychologische hulpmiddelen de pijn kan verlichten, dan was ze ingebeeld

GHENT UNIVERSITY

WAT IS PIJN?

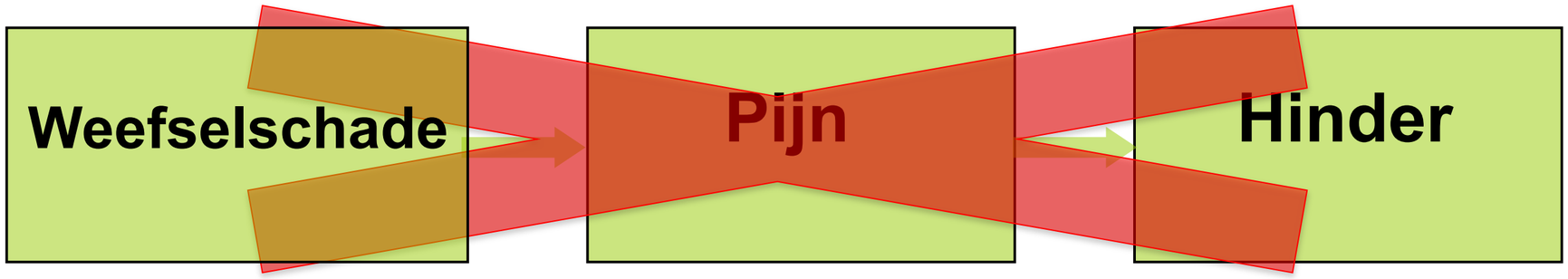
– Het lichaam als robot: is pijn louter medisch probleem?



GHENT UNIVERSITY

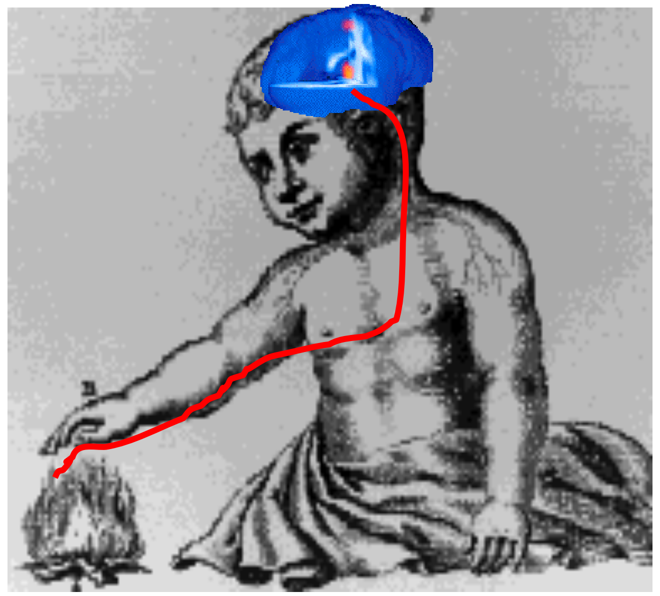
PROBLEMEN MET DE BIOMEDISCHE VISIE

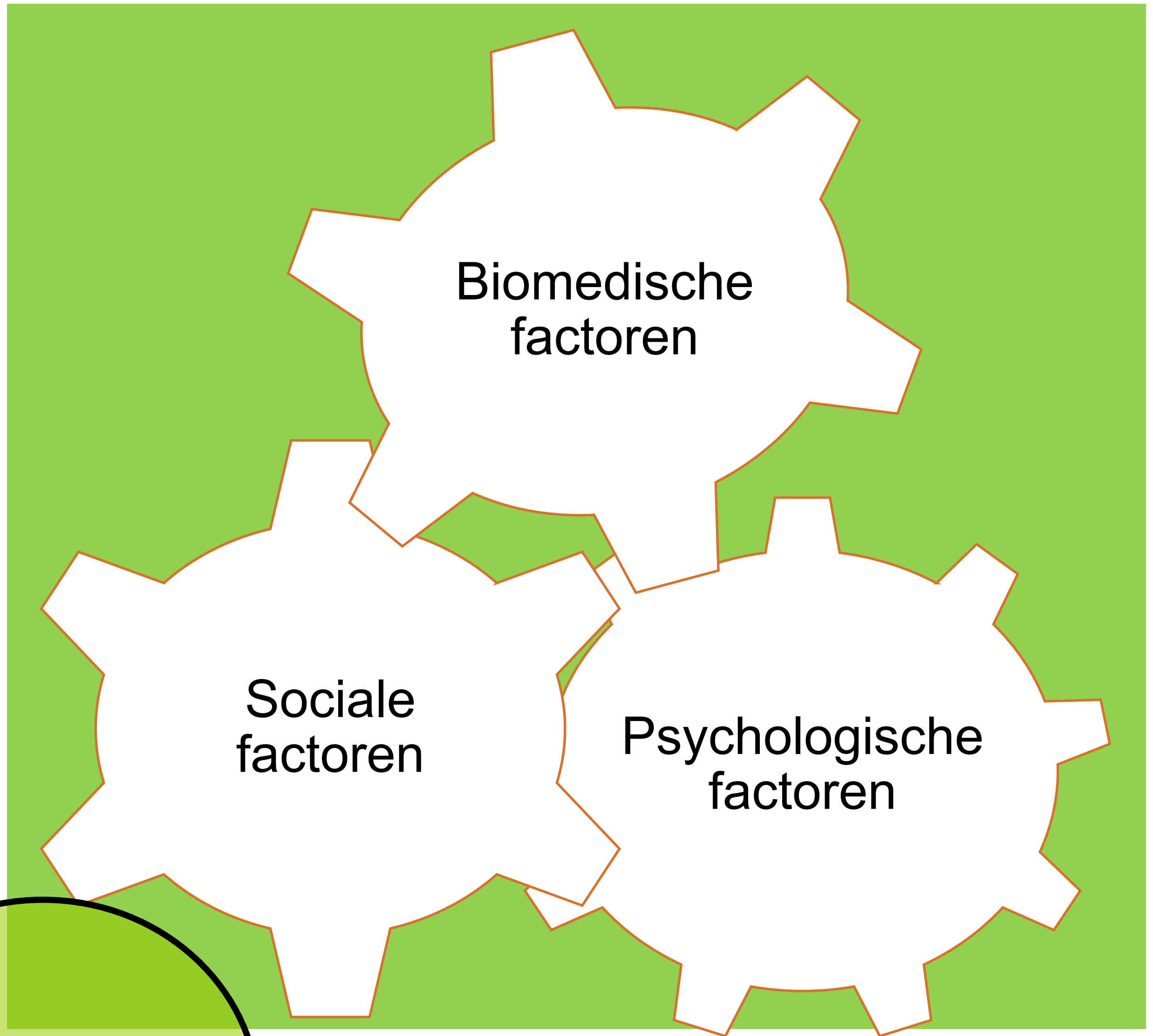
- Pijnklachten zonder duidelijke medische oorzaak (bv. 90% rugpijnklachten)
- Mensen zonder lichamelijke klachten kunnen biomedische afwijkingen hebben
- Effectiviteit van behandeling varieert
- …



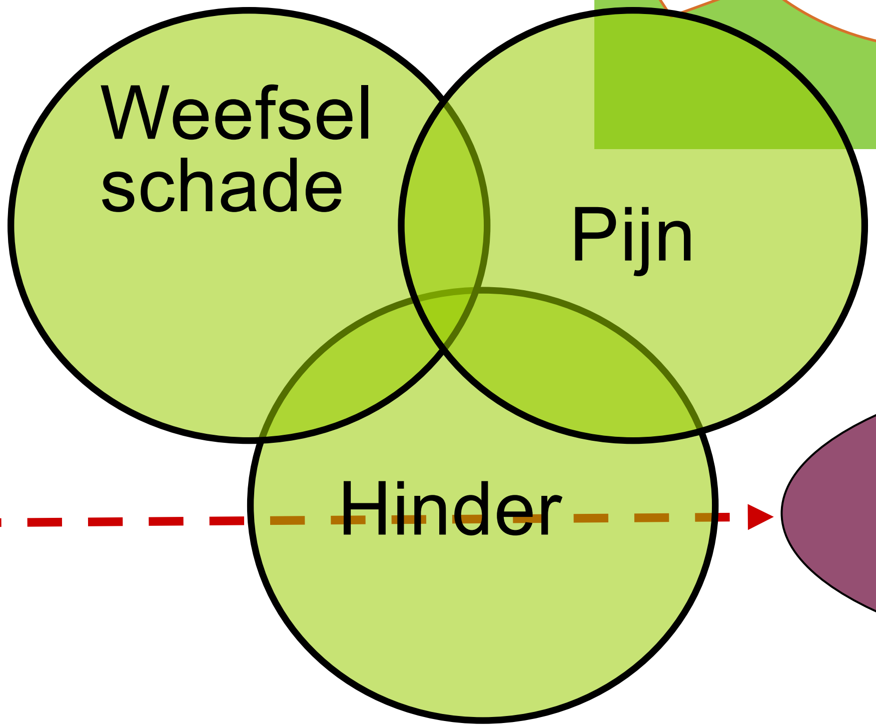
GHENT UNIVERSITY

BIO-PSYCHO-SOCIAAL PERSPECTIEF OP PIJN





Weefselschade → Pijn → Hinder



Biomedisch perspectief → Biopsychosociaal perspectief

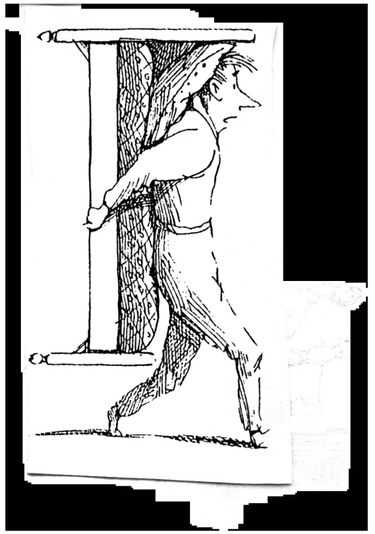
GHENT UNIVERSITY

FOUTIEVE OPVATTINGEN (MYTHES) OVER RUGPIJN

Studie in 2004 (1624 Belgische volwassenen)

Studie in 2020 (3724 Belgische volwassenen)

- *Rugpijn wijst op de aanwezigheid van een organisch letsel of ernstige ziekte*
  - 47% (2004)
  - 31% (2020)



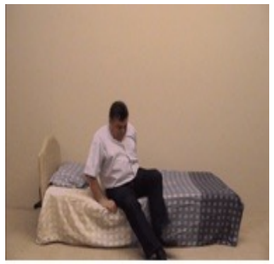
- *Bedrust is het belangrijkste deel van de behandeling van rugpijn*
  - 35% (2004)
  - 24% (2020)

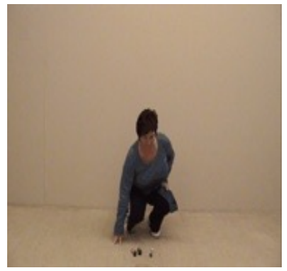
GHENT UNIVERSITY

Goubert et al., Eur J Pain, 2004; Demoulin, Goubert et al., Physiotherapy Research International, 2022

BIOMEDISCHE OPVATTINGEN → STIGMATISERING

Experimentele vignetstudie bij 52 huisartsen en 46 kinesitherapeuten





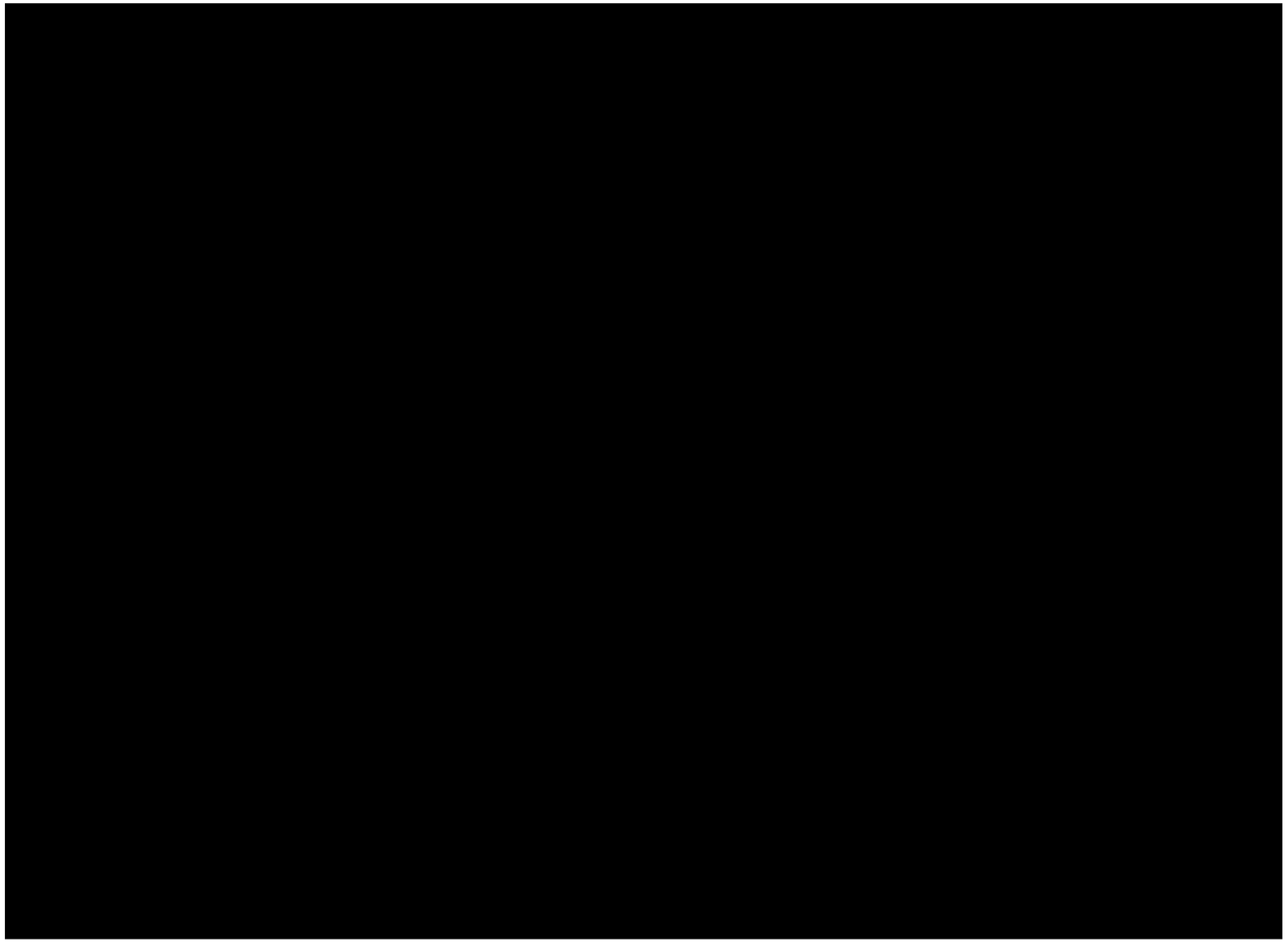
Aanwezigheid medische evidentie

vs.

Afwezigheid medische evidentie

GHENT UNIVERSITY

BIOMEDISCHE OPVATTINGEN → STIGMATISERING



GHENT
UNIVERSITY

BIOMEDISCHE OPVATTINGEN → STIGMATISERING

Vignetstudie bij 52 huisartsen en 46 kinesitherapeuten
(De Ruddere, Goubert, et al., *J Pain*, 2014)

Indien geen medische oorzaak voor pijn:

- Lagere inschatting van pijn
- Minder sympathie
- Meer overtuigd dat patiënt pijn veinsde
- Voelden zich minder in staat om patiënt doeltreffend te behandelen

American Pain Society
RESEARCH
EDUCATION
TREATMENT
ADVOCACY
PUBLISHED BY ELSEVIER

The Journal of Pain, Vol 15, No 3 (March), 2014: pp 262-270
Available online at www.jpain.org and www.sciencedirect.com

Health Care Professionals' Reactions to Patient Pain: Impact of Knowledge About Medical Evidence and Psychosocial Influences

Lies De Ruddere,* Liesbet Goubert,* Michaël André Louis Stevens,† Myriam Deveugele,‡ Kenneth Denton Craig,§ and Geert Crombez*

PIJN = BIO-PSYCHO-SOCIAAL (DEFINITIE IASP)

- an unpleasant sensory and emotional experience associated with, or resembling that associated with, actual or potential tissue damage

- een onaangename sensorische (zintuiglijke) en emotionele ervaring die gepaard gaat met (of lijkt op) feitelijke of mogelijke weefselbeschadiging

(International Association for the Study of Pain, 2020)

GHENT UNIVERSITY

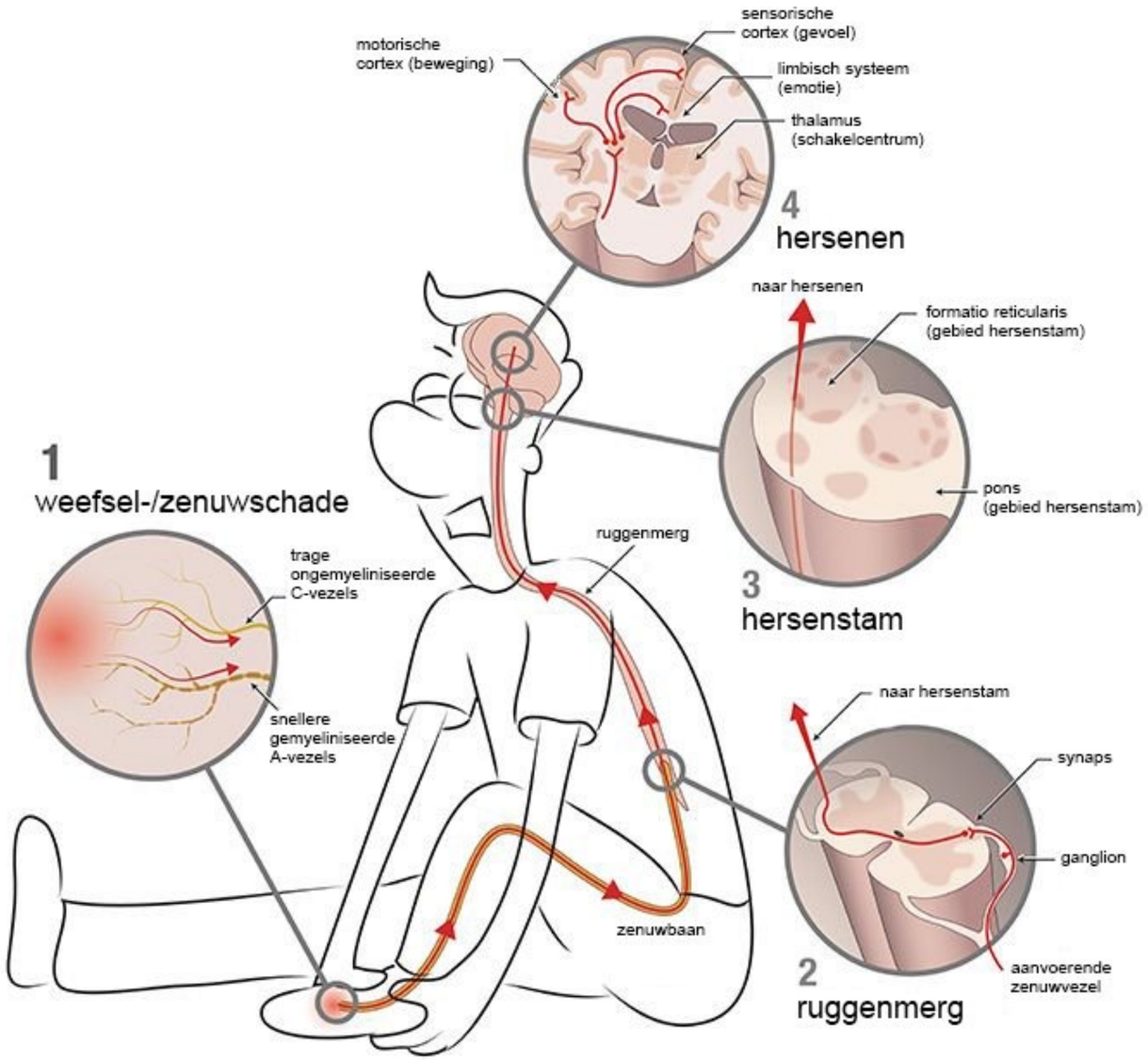
HOE KAN PIJN GEMETEN WORDEN?

- Zelfrapportage = gouden standaard

→ “Pijn is wat de patiënt zegt dat het is”

- Numerische Schaal: getal tussen 0 en 10
- Brief Pain Inventory (11 items)
  - 4 vragen over pijn (pijn nu, ergste, minste en gemiddelde pijn in laatste 24 uur)
  - 7 vragen over impact (gemoed, interferentie, slaap,…)

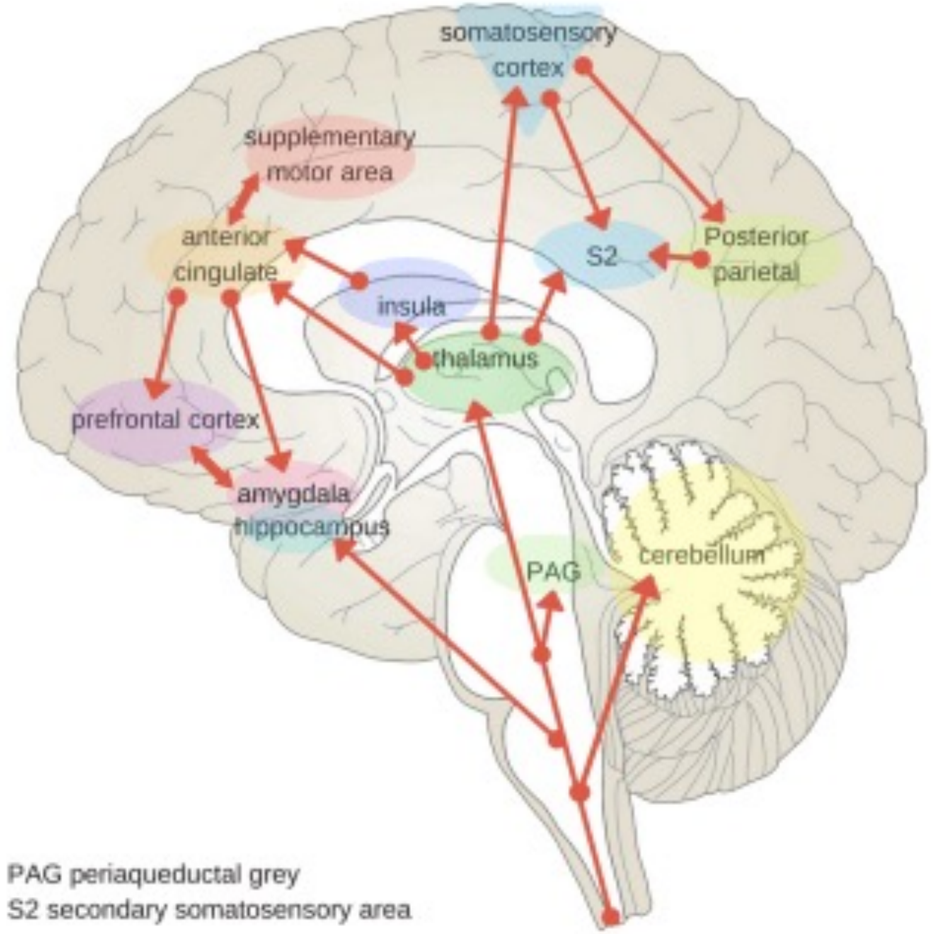
PIJN EN ONS BREIN



https://www.ofa-bamberg.com/nl/kennis/ziektebeelden/chronische-pijn/

PIJN EN ONS BREIN

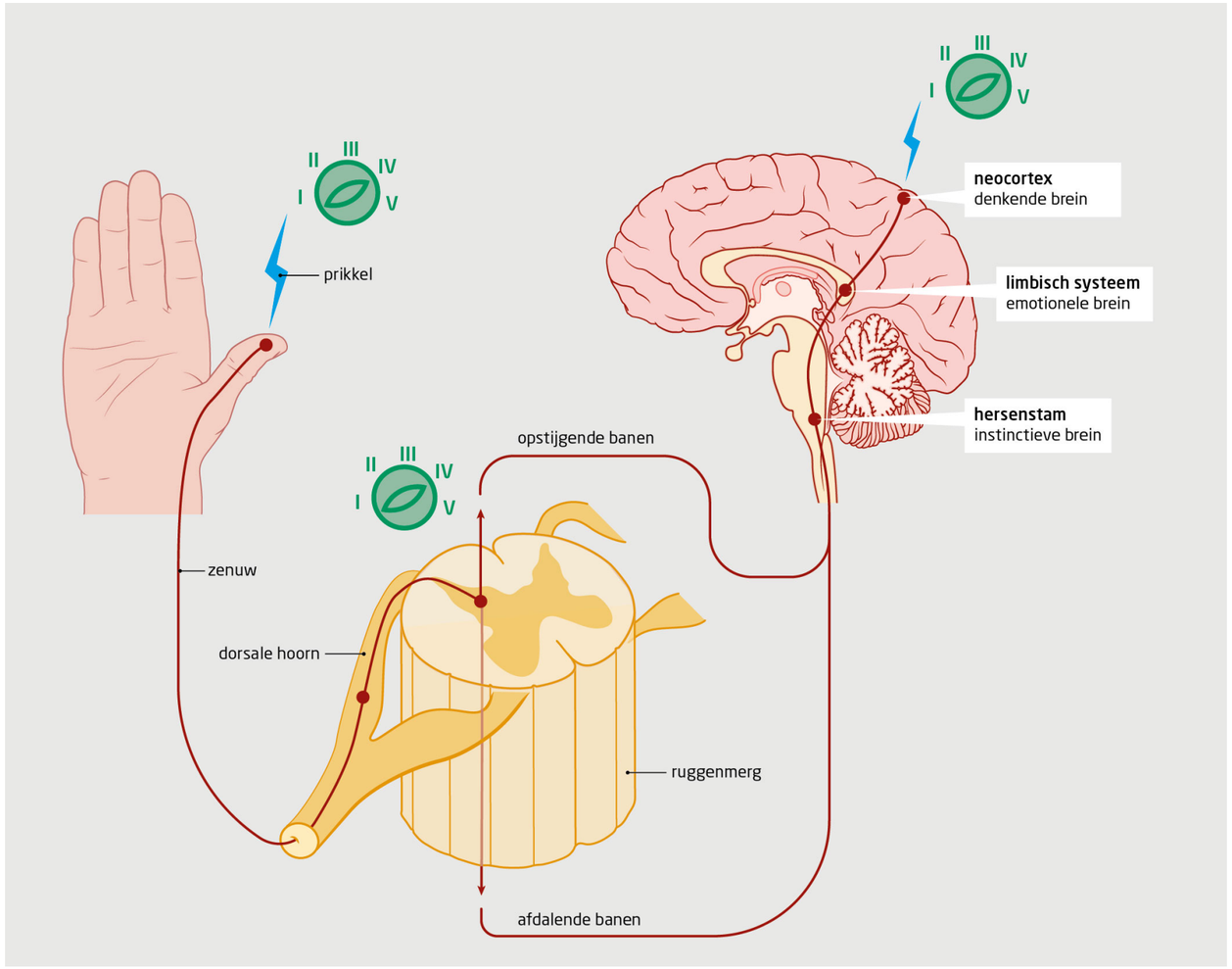
- Er is niet één pijncentrum in de hersenen
- Verschillende gebieden in de hersenen werken nauw samen

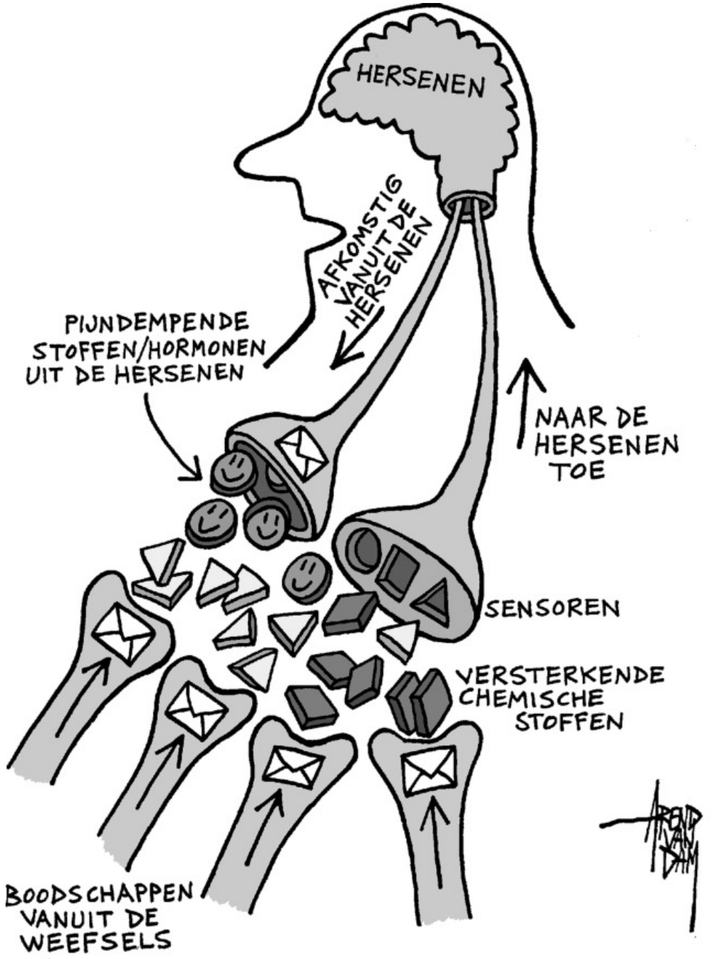


GHENT UNIVERSITY

Smeets, R., 2021

DE POORTTHEORIE (MELZACK & WALL, 1965)

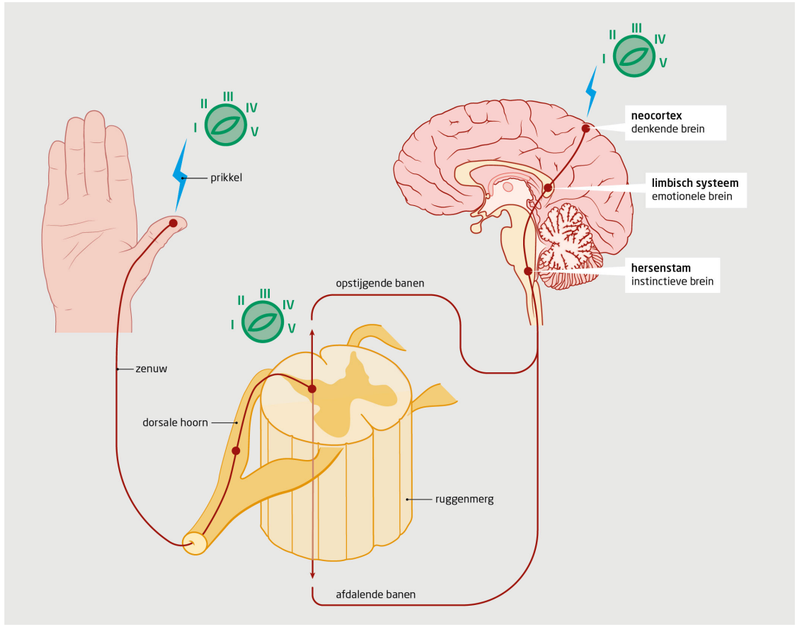




GHENT UNIVERSITY

IMPLICATIES

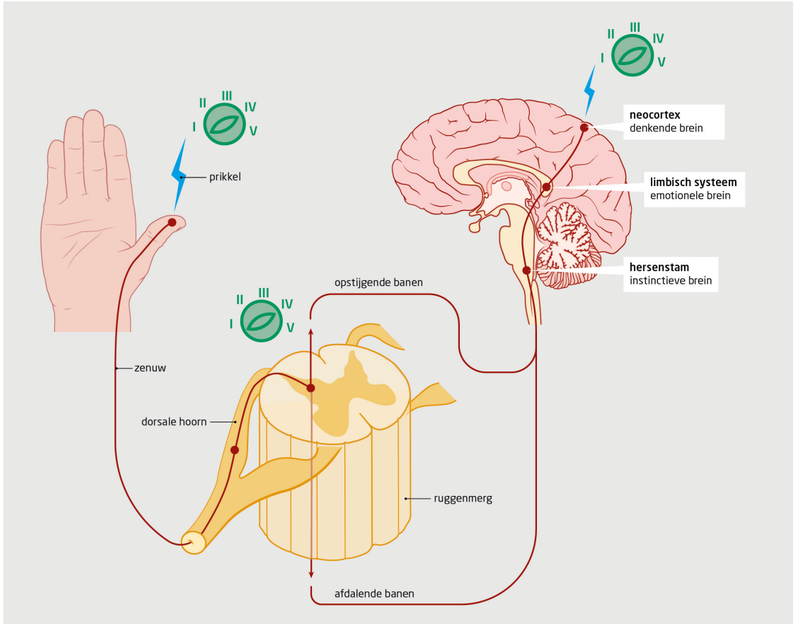
– Meer aandacht → pijn intenser



GHENT UNIVERSITY

IMPLICATIES

– Wrijven op pijnlijke plek → verlicht pijn



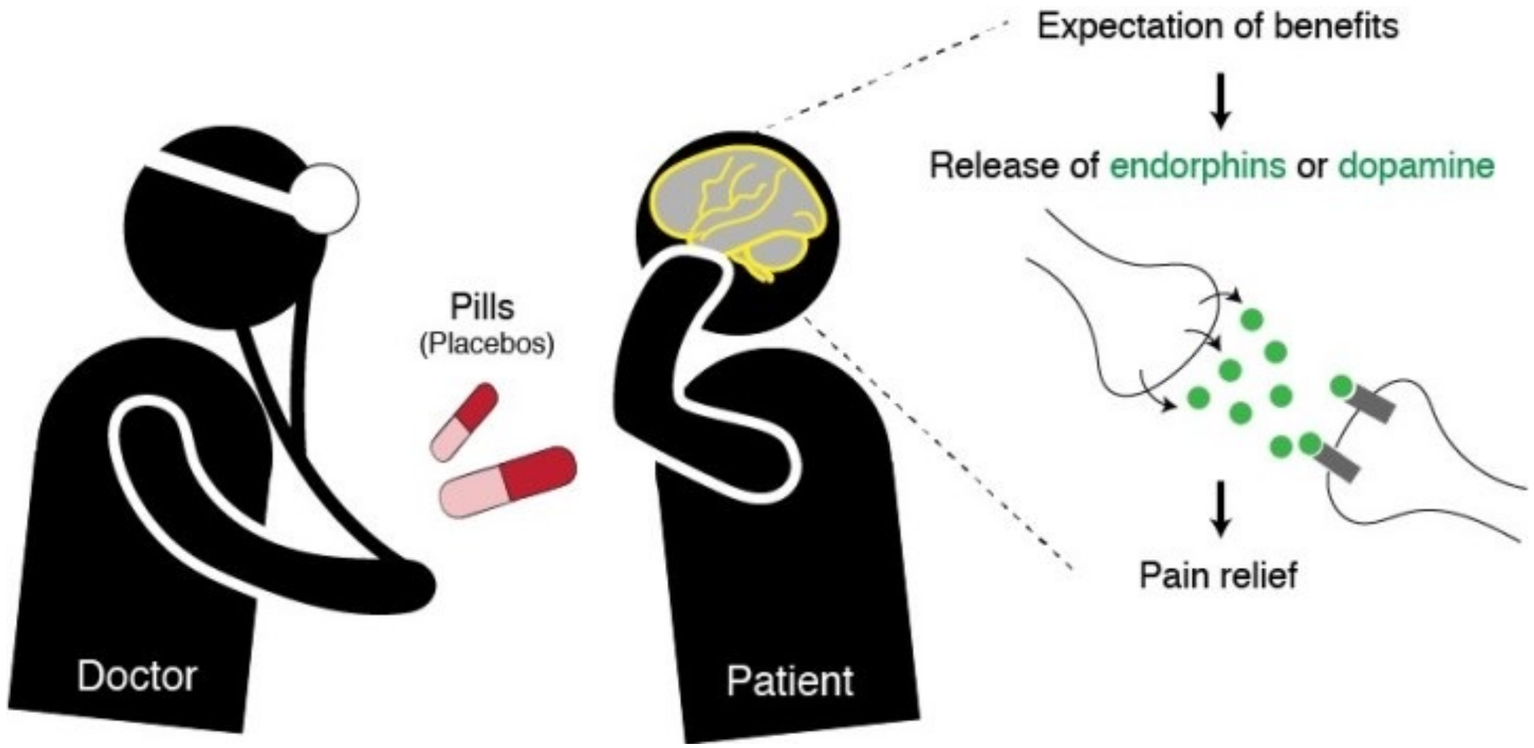
IMPLICATIES

- “Stress-induced analgesia”
  - ongevallen
  - oorlogssituaties

GHENT UNIVERSITY

IMPLICATIES VOOR BEHANDELING

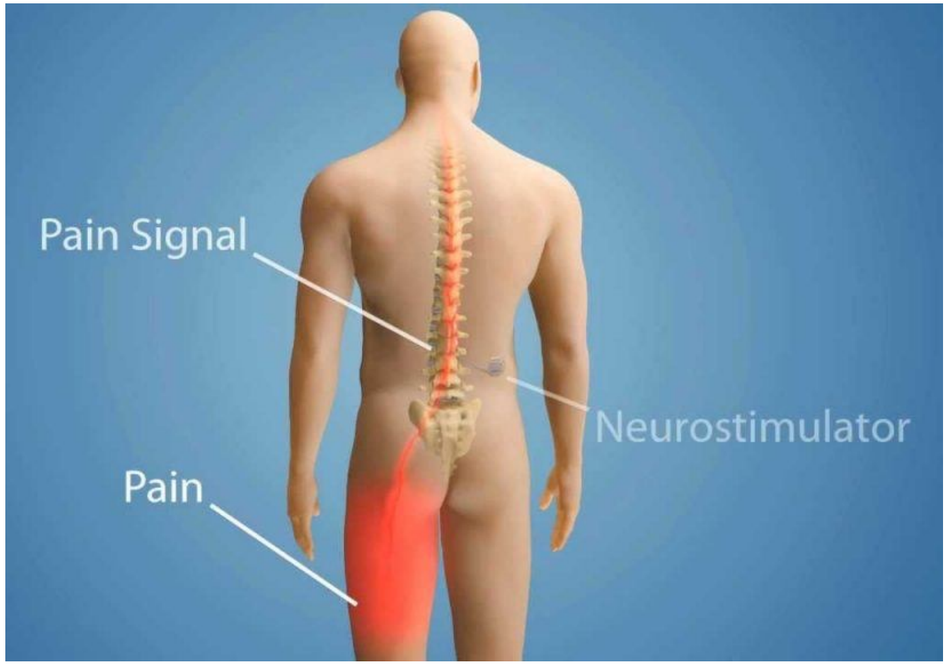
– Positieve verwachtingen (placebo-effect)



GHENT UNIVERSITY

IMPLICATIES VOOR BEHANDELING

– Ruggenmergstimulatie (neurostimulator)



GHENT UNIVERSITY

2. WAT ALS DE PIJN NIET OVERGAAT?

GHENT UNIVERSITY

SITUATIESCHETS

Anna, 68 jaar

“Ik heb bijna elke dag pijn in mijn ganse lichaam… en het meest in mijn rug. Door de pijn is het moeilijk om huishoudelijke activiteiten te doen of heb ik het moeilijk om voor mijn kleinkinderen te zorgen…

Ik voel me vaak alleen, niemand lijkt me echt te begrijpen…

Mijn arts vindt geen aanwijzingen wat er precies aan de hand zou kunnen zijn… ik weet echt niet meer wat ik moet doen…”

GHENT UNIVERSITY

CHRONISCHE PIJN: INLEIDING

- Chronische pijn = pijn die langer dan 3 (of 6) maanden duurt
- Groot wereldwijd gezondheidsprobleem
- Voorkomen: 11% - 50% (Europese studies: 20%)
  - Voorkomen chronische wijdverspreide pijn: 1/10 (vrouwen > mannen)
  - Stijging met de leeftijd
- Bv. chronische hoofdpijn, rugpijn, buikpijn, fibromyalgie, …
- Vaak kan geen specifieke medische oorzaak vastgesteld worden (bv. fibromyalgie; rugpijnklachten)

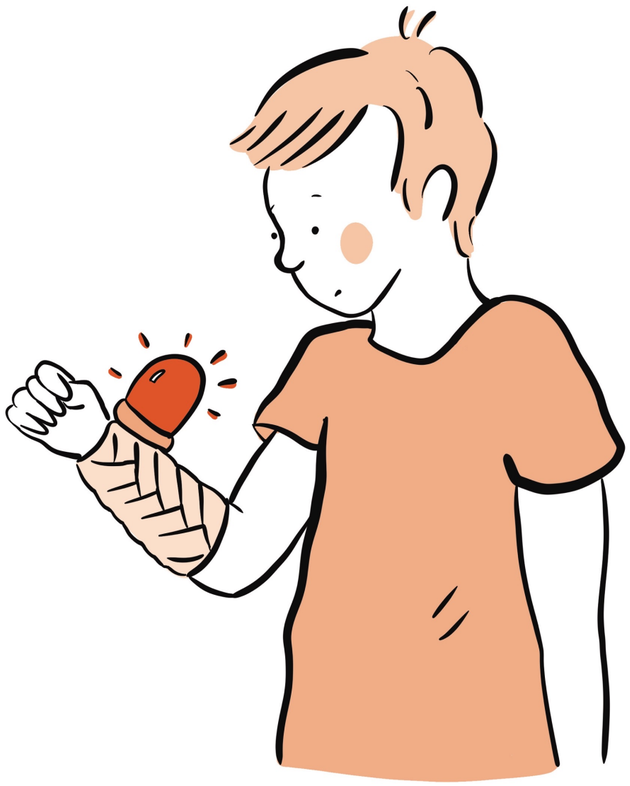
GHENT UNIVERSITY

Andrews et al., Eur J Pain, 2018

WAT IS CHRONISCHE PIJN?

Acute pijn = adaptief alarmsysteem dat

- waarschuwt voor gevaar (mogelijke schade in het lichaam)
- motiveert tot actie

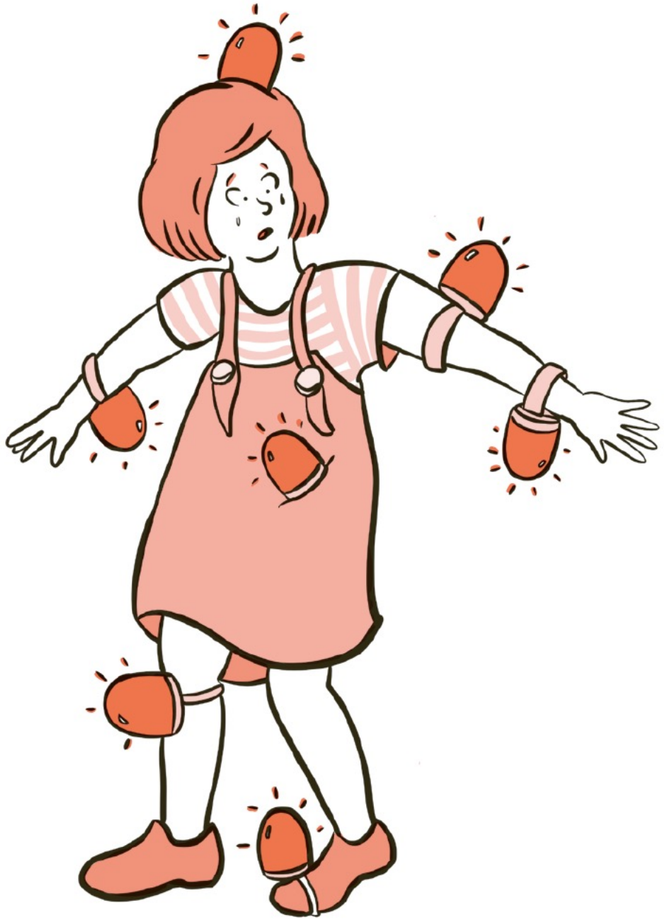


GHENT UNIVERSITY

WAT IS CHRONISCHE PIJN?

Chronische pijn = **defect alarmsysteem**

- Vaak niet duidelijk wat het alarmsysteem in gang zet (90%: geen specifieke medische oorzaak)
- Gaat af op willekeurige momenten
- Gaat vaak af en blijft soms loeien ook al is die pijn al lang niet (meer) nuttig of beschermend
- Alarmsysteem moeilijk uit te zetten



GHENT UNIVERSITY

3. DE GEVOLGEN VAN CHRONISCHE PIJN

GHENT UNIVERSITY

DE IMPACT VAN CHRONISCHE PIJN

- 7.4% van de volwassenen heeft matige tot erg invaliderende pijnklachten in de laatste 3 maanden *(Häuser et al., 2014)*

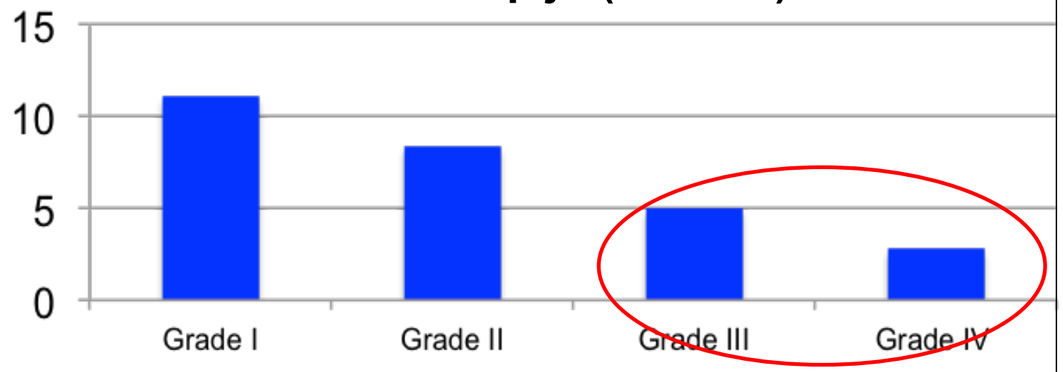
- 8.2% van de volwassenen heeft matige tot erg invaliderende rugpijn in de laatste 6 maanden *(Goubert et al., Eur J Pain., 2004)*

- 14% van de kinderen/jongeren heeft matige tot erg invaliderende pijnklachten in de laatste 6 maanden *(Vervoort et al., PAIN, 2014)*

Graded Chronic Pain Scale
(Von Korff et al., 1992)

Graad 0: geen pijn in de laatste 3 of 6 maanden
Graad I: lage pijnintensiteit, weinig hinder
Graad II: hoge pijnintensiteit, weinig hinder
Graad III: veel hinder, matig beperkend
Graad IV: veel hinder, ernstig beperkend

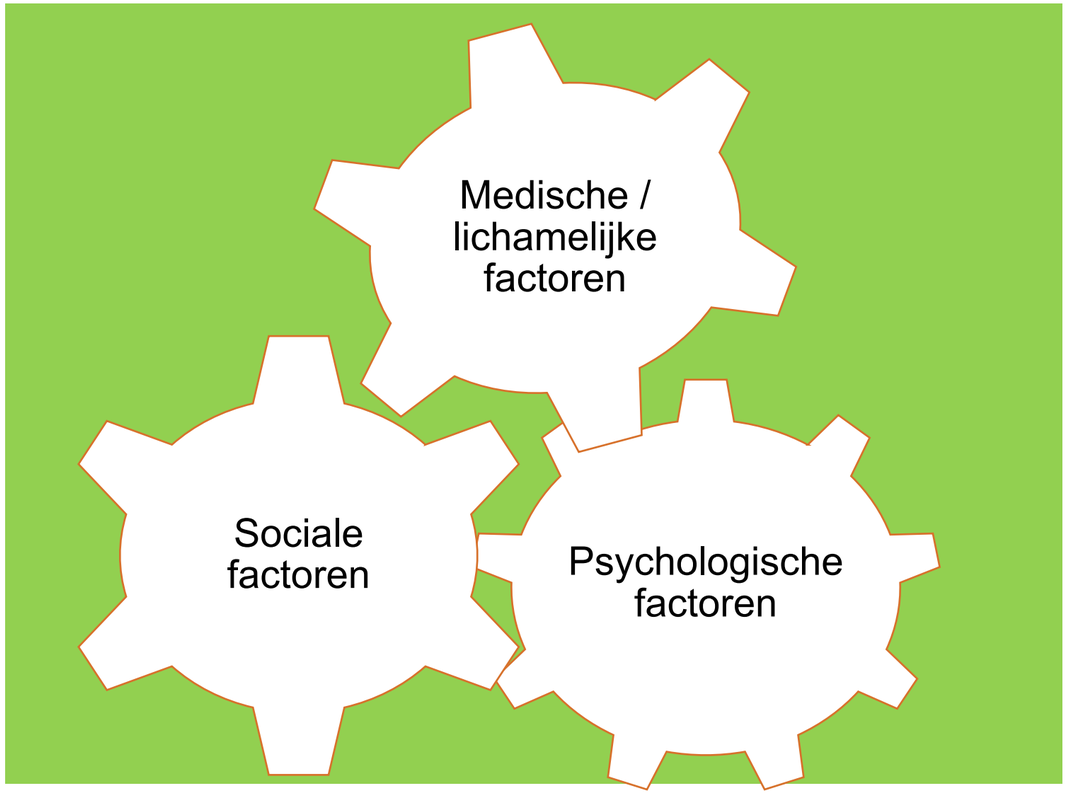
Ernst van de pijn (N=2452)

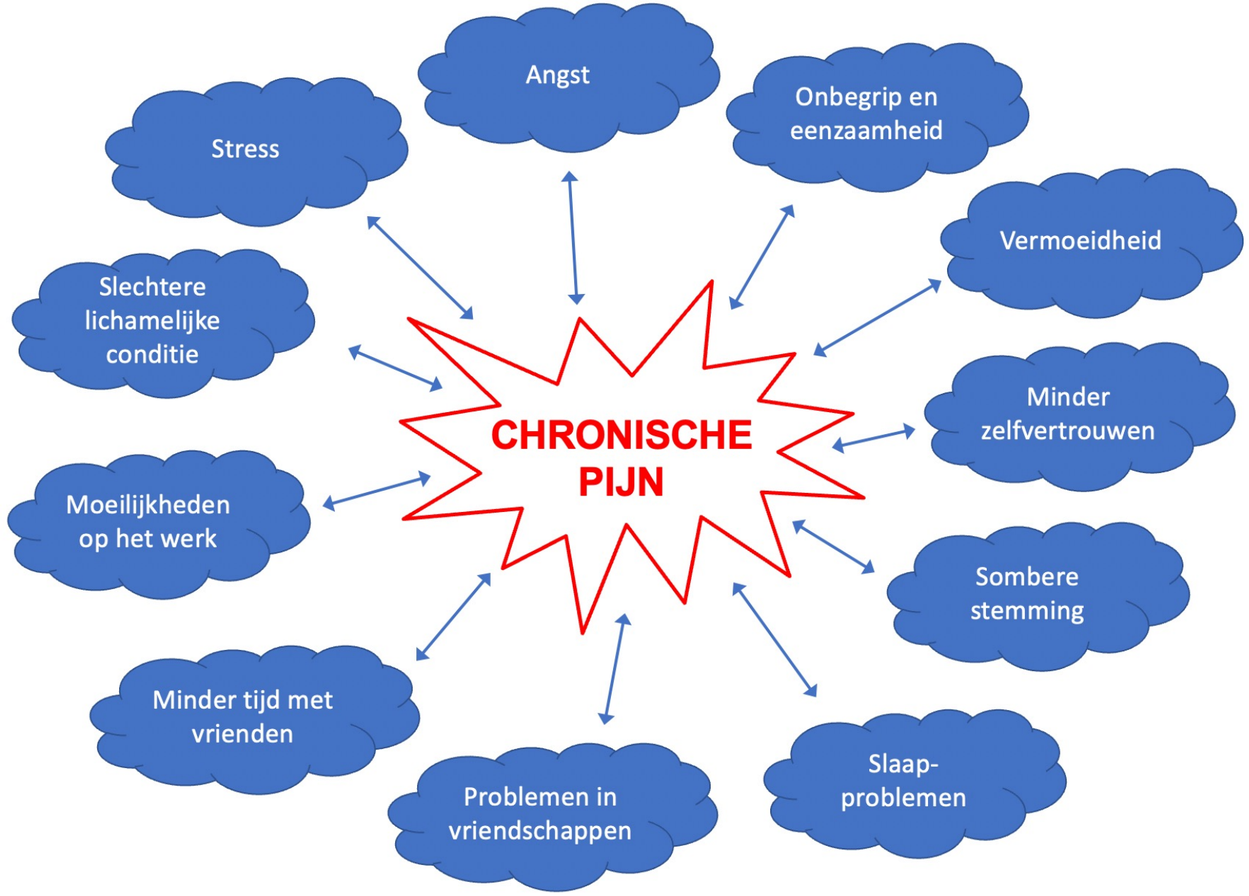


Häuser et al., BMC Public Health, 2014

GHENT UNIVERSITY

DE IMPACT VAN CHRONISCHE PIJN





GHENT UNIVERSITY

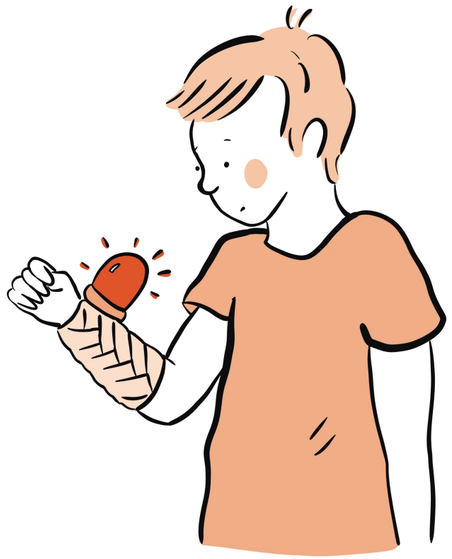
4. HET ONTSTAAN VAN CHRONISCHE PIJN

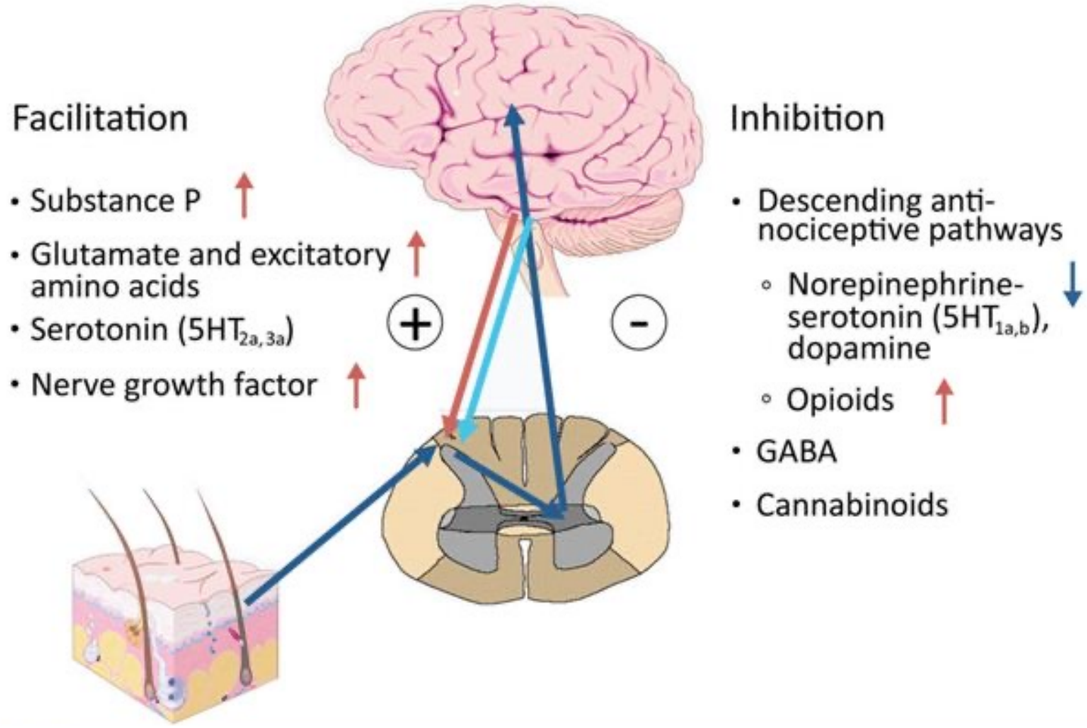
GHENT UNIVERSITY

PERIFERE SENSITISATIE

- Acute pijn → verhoogde lokale gevoeligheid van het zenuwstelsel (onder invloed van bepaalde chemische stoffen zoals glutamaat en substantie P)

- Neuronen in verhoogde staat van alertheid → prikkelbaarder





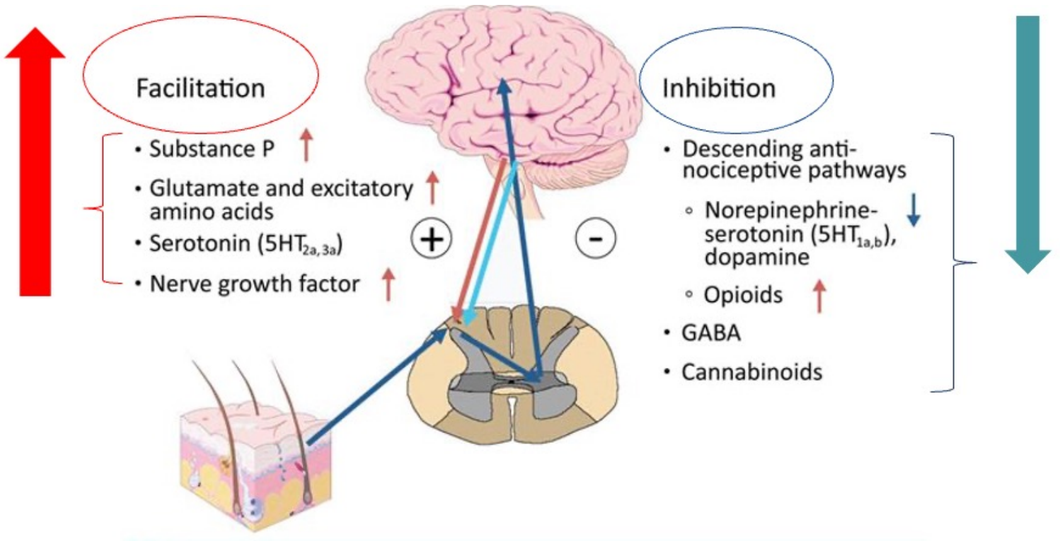
GHENT UNIVERSITY

VAN PERIFERE NAAR CENTRALE SENSITISATIE

- Bij sommige individuen kan dit zich ontwikkelen tot een *centraal* proces van verhoogde gevoeligheid

- Pijnsysteem raakt ontregeld

- Hoe vaker individu pijn ervaart, hoe gevoeliger de hersenen worden voor (mogelijke) pijn



Pain processing in the brain: What changes with chronic pain (7 min.)

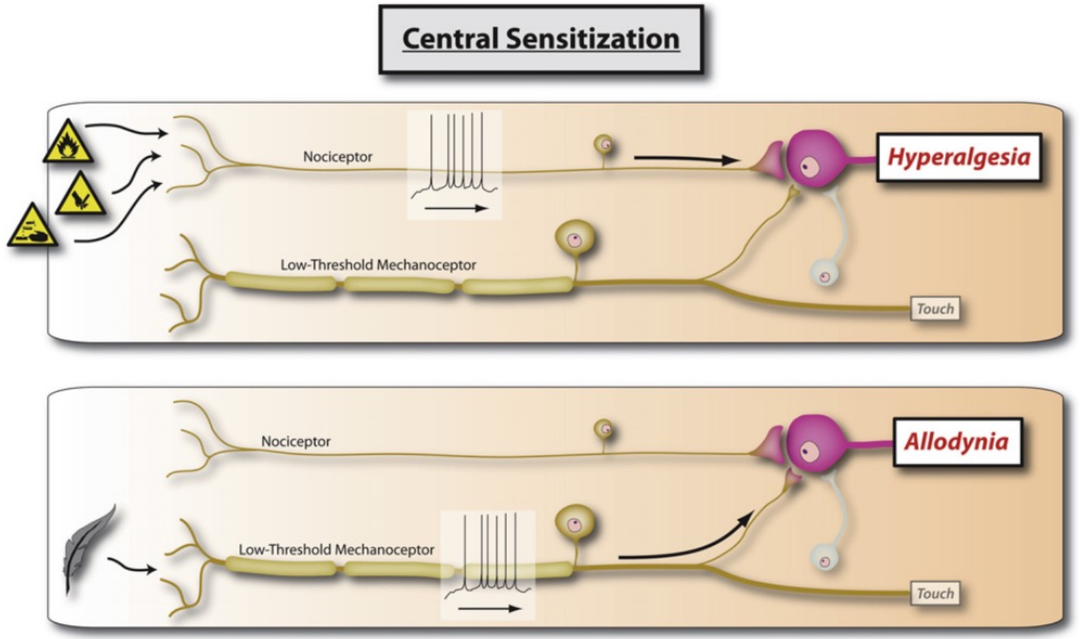
GHENT UNIVERSITY

VAN PERIFERE NAAR CENTRALE SENSITISATIE

- Licht pijnlijke prikkels worden als erg pijnlijk ervaren (hyperalgesie)

- Ook onschuldige prikkels kunnen vertaald worden in de hersenen als mogelijk gevaarlijk en kunnen pijnervaring opwekken (allodynie)

(bv opgeblazen gevoel in buik kan pijnlijk aanvoelen)



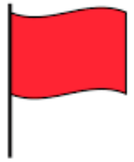
Pain processing in the brain: What changes with chronic pain (7 min.)

GHENT UNIVERSITY

5. RISICOFACTOREN EN VEERKRACHT

GHENT UNIVERSITY

RISICOFACTOREN VOOR CHRONISCHE PIJN



Rode vlaggen:

- uitsluiten ernstige lichamelijke pathologie (rugpijn: slechts 10%)

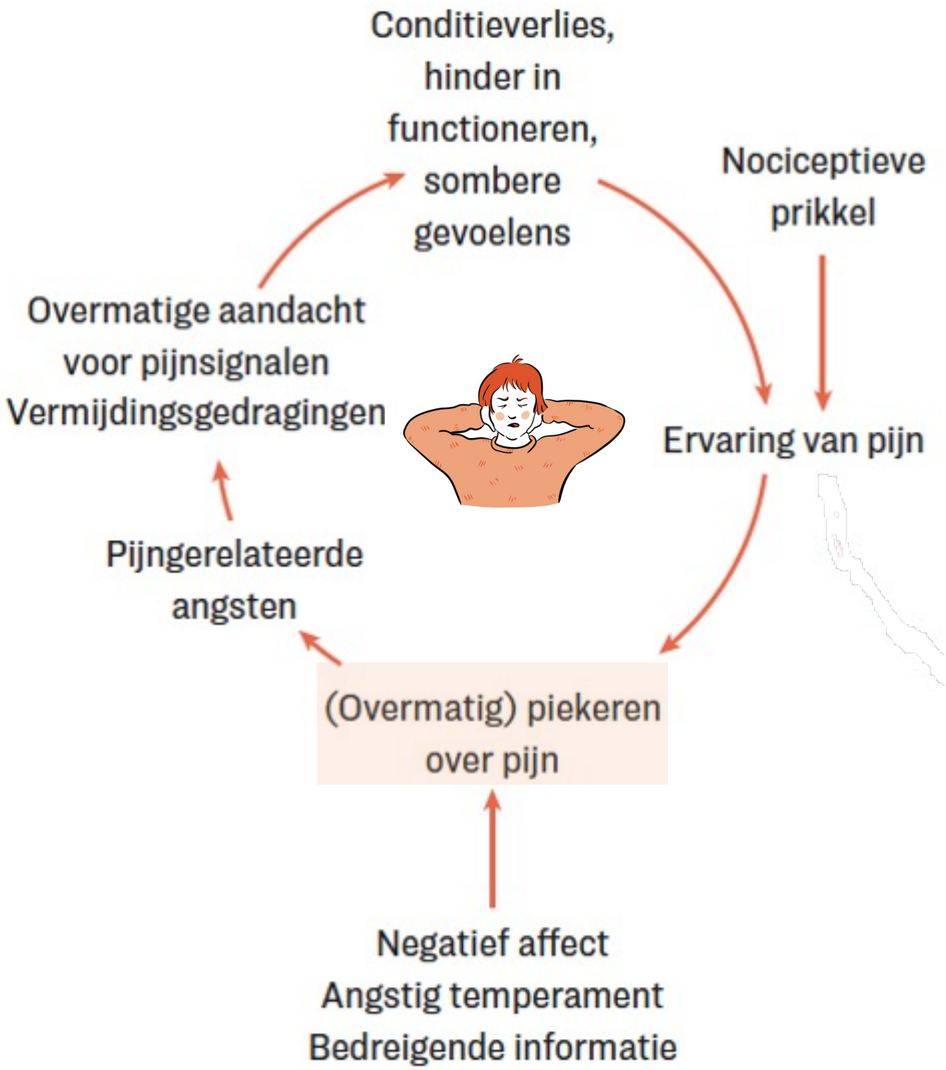
Gele vlaggen:

- psychosociale risicofactoren

GHENT UNIVERSITY

PIEKEREN OVER PIJN EN VREES VOOR PIJN

Vrees-Vermijdingsmodel



GHENT UNIVERSITY

Vlaeyen & Linton, Pain, 2000, 2012; Goubert et al., 2004; Leeuw et al., J Behav Med, 2007; Crombez et al., Clin J Pain, 2012

Pijngerelateerde vrees

Pijn!

Letsel!

Vrees

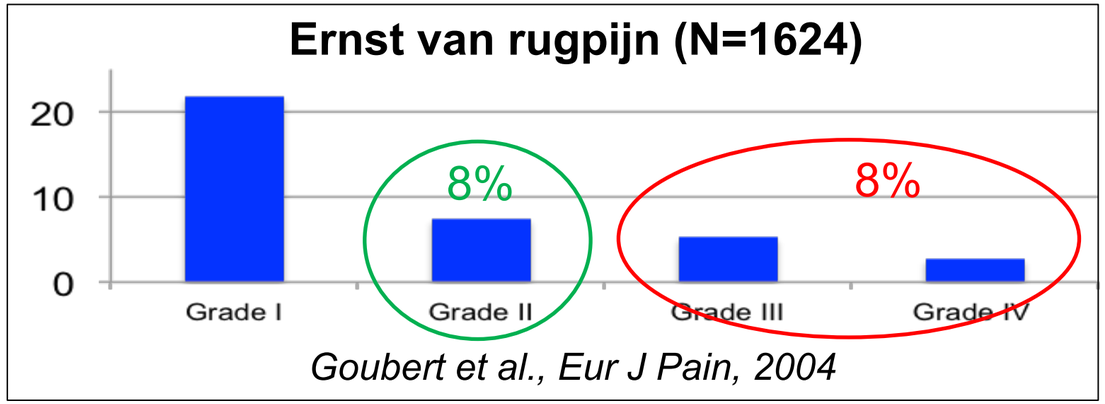
Als ik teveel beweeg, dan ga ik nog meer schade berokkenen!

GHENT UNIVERSITY

VEERKRACHT?

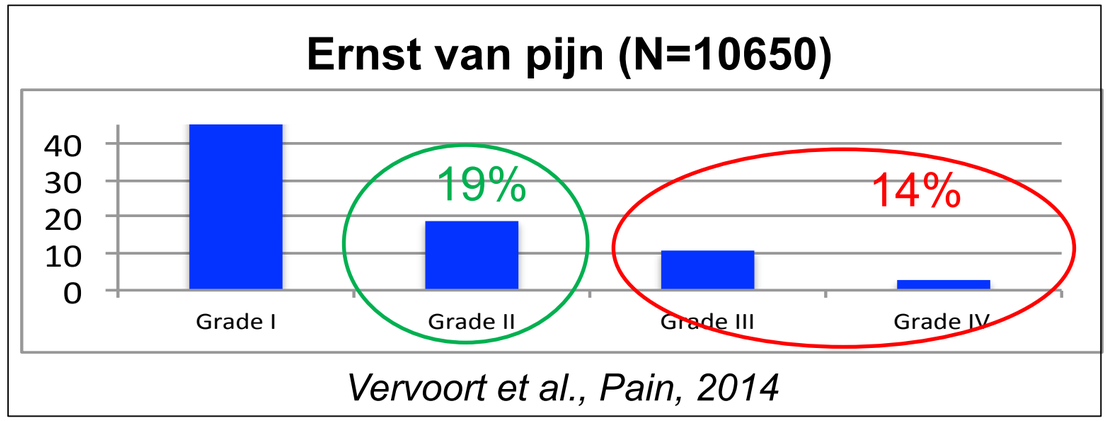
Graad I: lage pijnintensiteit; weinig hinder
Graad II: hoge pijnintensiteit; weinig hinder
Graad III: hoge hinder; matig beperkend
Graad IV: hoge hinder; ernstig beperkend

- 8% van de volwassenen die intense (rug)pijn rapporteren geven aan weinig hinder te ervaren in het dagelijkse leven in de laatste 6 maanden



Goubert et al., Eur J Pain, 2004

- 19% van de kinderen/jongeren rapporteren hoog intense pijn met weinig hinder in het dagelijkse leven in de laatste 6 maanden



Vervoort et al., Pain, 2014

GHENT UNIVERSITY

FACTOREN DIE VEERKRACHT BEVORDEREN

Optimaal functioneren
- Fysiek
- Psychologisch
- Sociaal

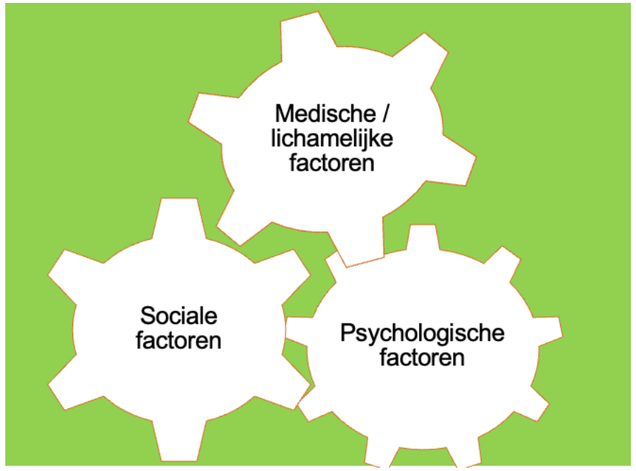
Goubert & Trompetter, Eur Journal of Pain, 2017

6. DE BEHANDELING VAN CHRONISCHE PIJN

GHENT UNIVERSITY

EEN MULTIDISCIPLINAIRE AANPAK VOOR CHRONISCHE PIJN

- Pijn = bio-psycho-sociaal
- Gevolgen van chronische pijn op lichamelijk/medisch, psychologisch en sociaal functioneren



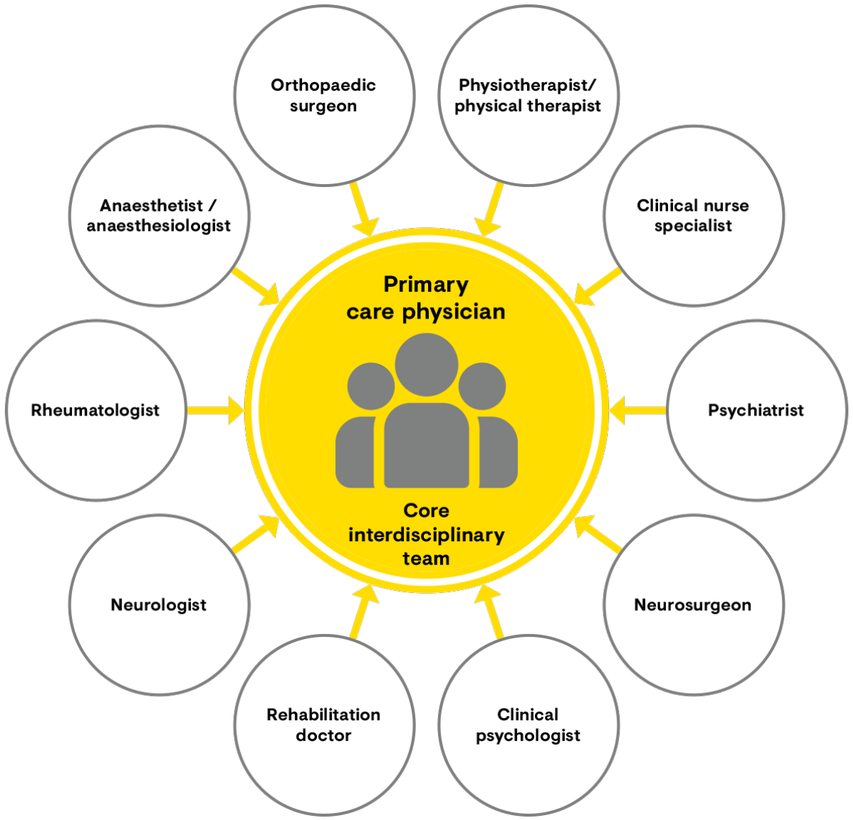
- Vereist een behandeling op deze drie niveaus (multidisciplinair & multimodaal)

GHENT UNIVERSITY

BEHANDELING VAN CHRONISCHE PIJN

- Multidisciplinaire interventie (inwerken op biomedische, psychologische en sociale dimensies)

- Doel = herstel van het normaal functioneren en opbouw van een zinvol leven (= actief, volgens waarden patiënt) ondanks de lichamelijke klachten



GHENT UNIVERSITY

[*Adapted from Pergolizzi J et al. Curr Med Res Opin. 2013;29(9):1127–35)*

EFFECTIVITEIT MULTIDISC BEHANDELING

Ook de nieuwste onderzoeken wijzen de multidisciplinaire behandeling als beste aan bij lage rugpijn

RESEARCH

Multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation for chronic low back pain: Cochrane systematic review and meta-analysis

OPEN ACCESS

Steven J Kamper *senior research fellow*[1 2], A T Apeldoorn *research fellow*[2], A Chiarotto *research assistant*[2], R J E M Smeets *professor of rehabilitation medicine*[3], R W J G Ostelo *professor of evidence-based physiotherapy*[2 4], J Guzman *clinical assistant professor of medicine*[5], M W van Tulder *professor of health technology assessment*[4]

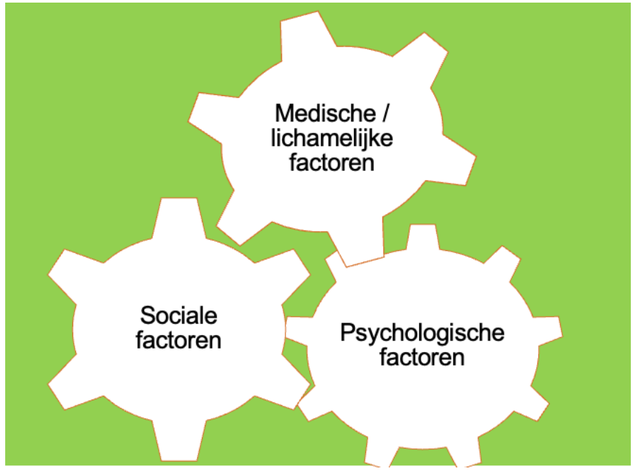
Multidisciplinaire behandeling van chronische lage rugpijn effectiever in reduceren van pijn en beperkingen dan gebruikelijke zorg en monodisciplinaire fysieke behandeling

Kamper et al., BMJ, 2015

GHENT UNIVERSITY

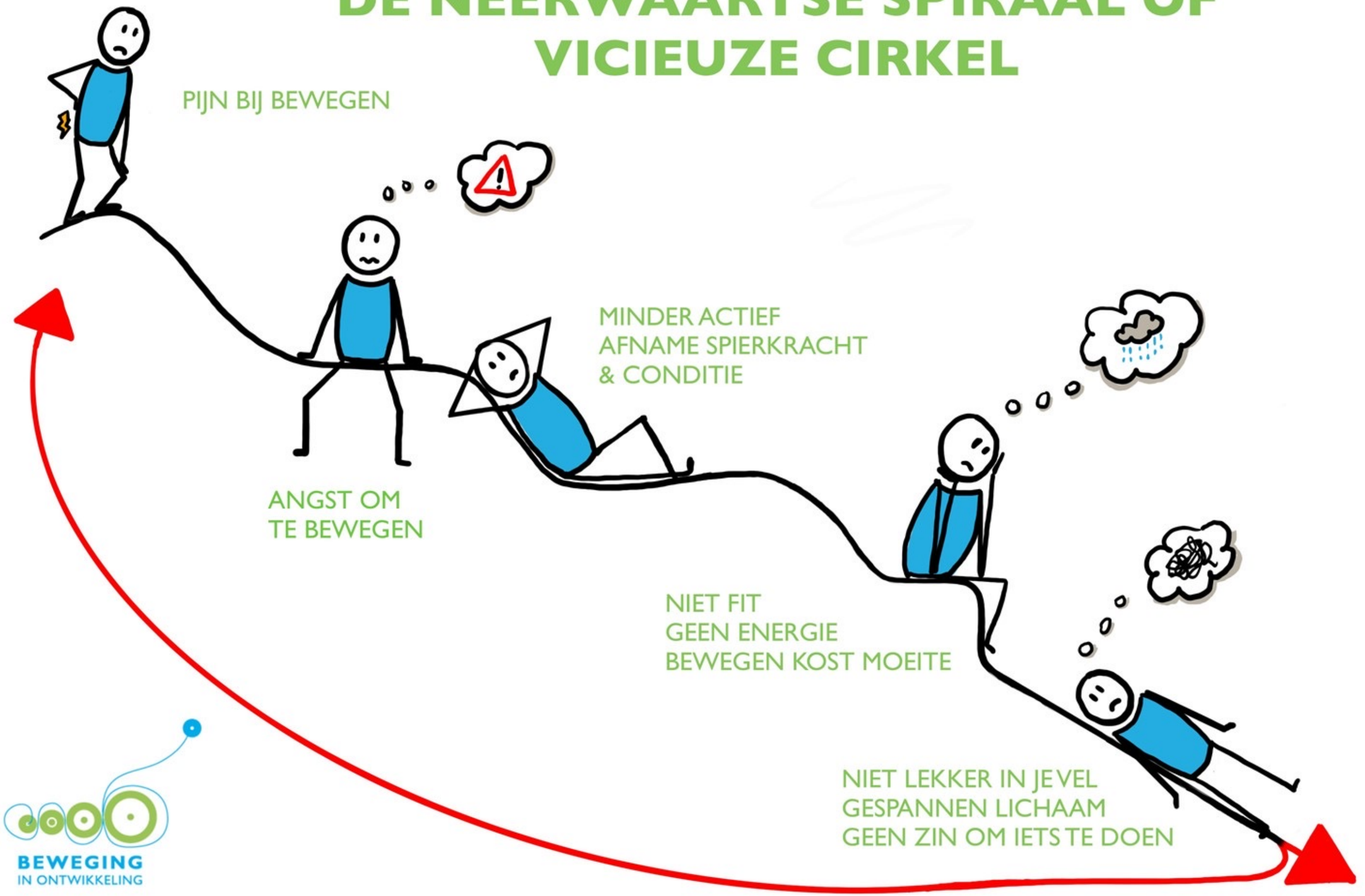
KENNISMAKING EN SCREENING

- Screening door arts en andere zorgverleners (kinesist / psycholoog)
- Screening ”rode vlaggen” (ernstige lichamelijke pathologie)
- Screening “gele vlaggen” (psychosociale risicofactoren)
- Zicht krijgen op functioneren van patiënt en gevolgen pijn



GHENT UNIVERSITY

DE NEERWAARTSE SPIRAAL OF VICIEUZE CIRKEL

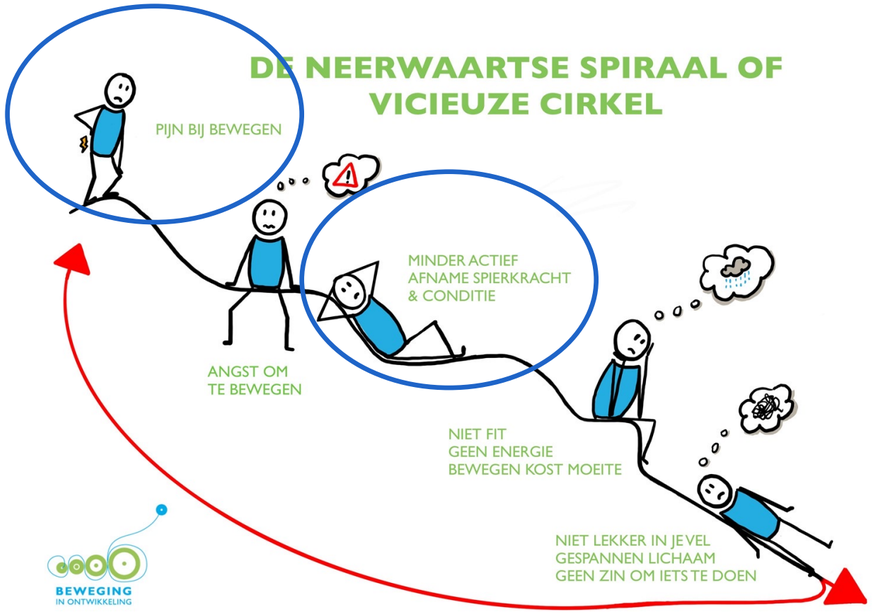


BEWEGING
IN ONTWIKKELING

AANPAK VAN LICHAMELIJKE GEVOLGEN

- Herstellen van een gezonde levensstijl
- Opbouwen van de lichamelijke conditie
- Verminderen van de spierspanning
- Beheer van de medicamenteuze behandeling
- Invasieve procedures enkel indien gekaderd in globale behandeling

→ *arts, kinesist, psycholoog*



GHENT UNIVERSITY

Sanders et al., 2005; Berquin et al., 2011 (consensusrapport FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de voedselketen en Leefmilieu)

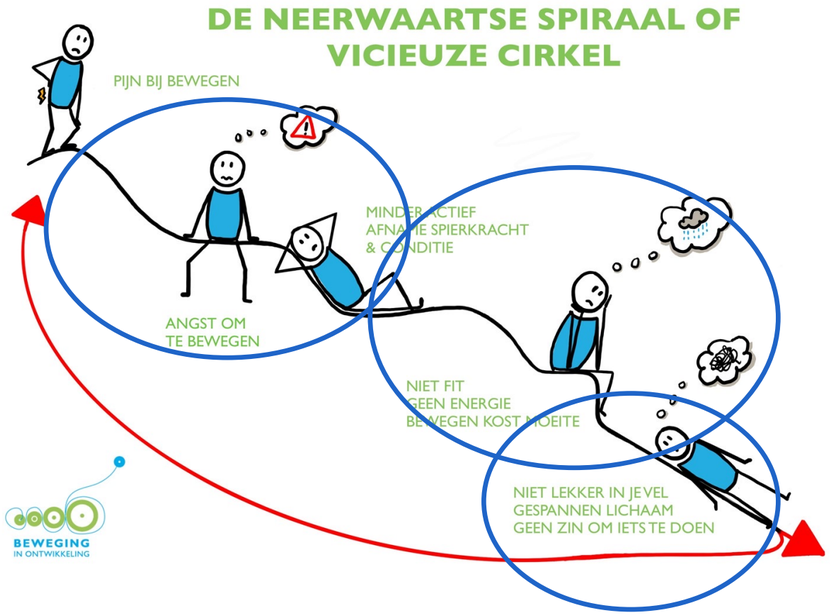
AANPAK VAN PSYCHOLOGISCHE GEVOLGEN

Psychologische therapie om negatieve gevolgen van pijn op dagelijks leven te verminderen

Identificatie en aanpakken van misvattingen, catastroferende cognities, angsten

→ *psycholoog*

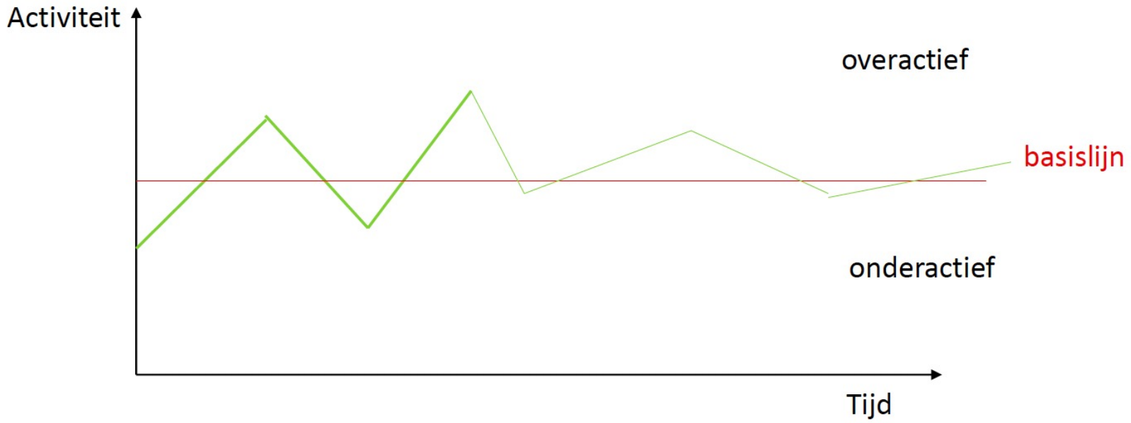
→ *ev. in samenwerking met kinesist*



GHENT UNIVERSITY

VERMINDEREN VAN DE NEGATIEVE GEVOLGEN VAN PIJN OP DAGELIJKS LEVEN

- Graduele opbouw van activiteiten
- Zaagtandprofiel doorbreken



GHENT UNIVERSITY

Lammertyn, PEV opleiding eerstelijns psychologische zorg, 2021

ACTIVITEITENMANAGEMENT: AANPAK

- Registratie van activiteiten a.d.h.v. dagboek
- Activiteiten organiseren en opdelen zodat er spreiding is van belasting en rust
- Tijdcontingent i.p.v. pijncontingent: rust op vaste momenten
- Ontspannende activiteiten inplannen
- Normaliseren van het dag- en nachtritme
  - niet slapen overdag, niet overmatig rusten
  - slaaphygiëne

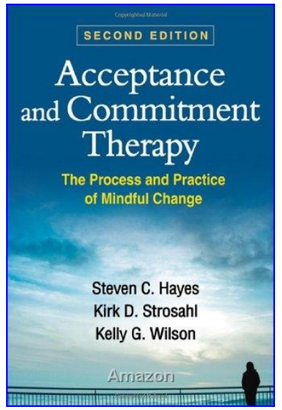
ANGST → BLOOTSTELLING

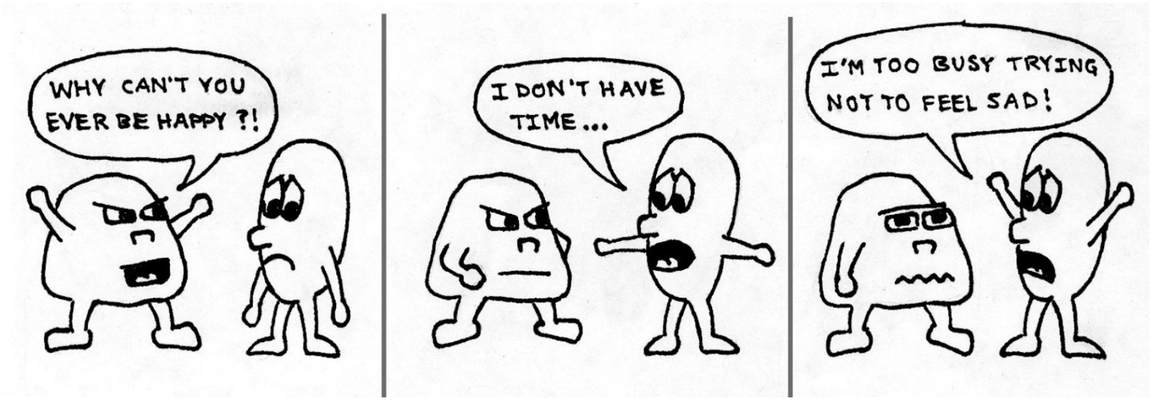
- Geleidelijke blootstelling aan fysieke activiteiten die patiënt vermijdt / angstig voor is
- Ervaren dat ergste verwachtingen niet uitkomen
- Correctie van de opvattingen (“bewegen is ok”)

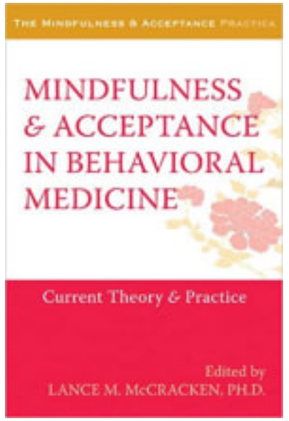
GHENT UNIVERSITY

OMGAAN MET PIJN, PIEKEREN EN ANGST & HET OPBOUWEN VAN EEN ZINVOL LEVEN

- Negatieve ervaringen (e.g., angst, pijn) komen vaak voor
- Individuen trachten vaak deze te controleren of vermijden







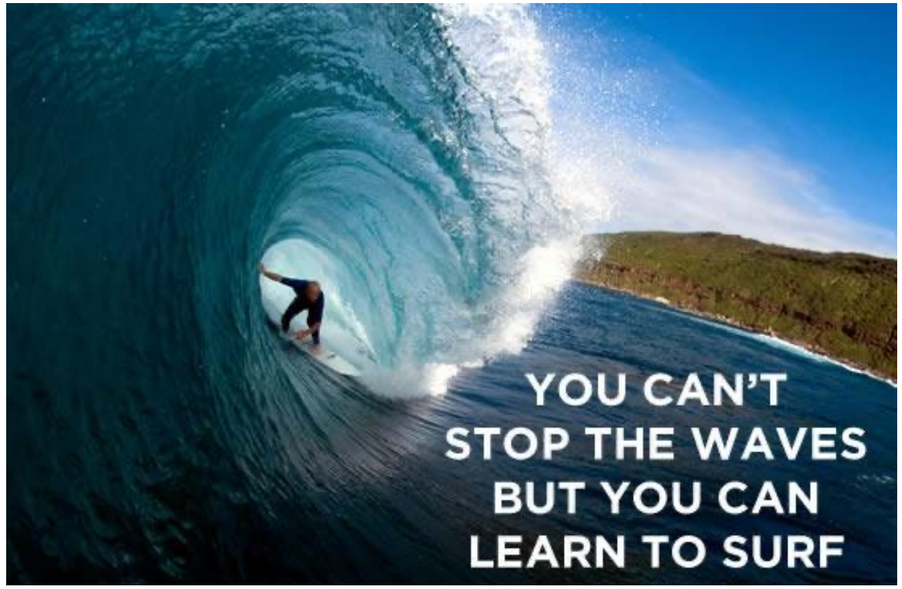
GHENT UNIVERSITY

Hayes et al., 2012; McCracken & Marin, Pain Manag, 2014; McCracken & Morley, J Pain, 2014; McCracken & Vowles, Am Psychol, 2014

OMGAAN MET PIJN, PIEKEREN EN ANGST & HET OPBOUWEN VAN EEN ZINVOL LEVEN

- Negatieve ervaringen (e.g., angst, pijn) komen vaak voor
- Individuen trachten vaak deze te controleren of vermijden
- Maar vaak moeilijk of zelfs onmogelijk

→ **anders leren omgaan met deze negatieve ervaringen**



GHENT UNIVERSITY

ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPIE (ACT)

Doel =

het bevorderen van veerkrachtig functioneren

(‘psychologische flexibiliteit’)

A systematic review of randomized controlled trials of Acceptance and Commitment Therapy for adults with chronic pain: Outcome domains, design quality, and efficacy

Katie E.J. Hann, Lance M. McCracken *

Journal of Contextual Behavioral Science 3 (2014) 217–227

GHENT UNIVERSITY

RUIMTE MAKEN VOOR LASTIGE ERVARINGEN

- Niet langer proberen controle te krijgen over de (pijn)klachten
- Ruimte maken voor negatieve emoties & gedachten
- Bereidheid om met de klachten te leven

GHENT UNIVERSITY

Hayes et al., 2012; McCracken & Marin, Pain Manag, 2014; McCracken & Morley, J Pain, 2014; McCracken & Vowles, Am Psychol, 2014

EEN WAARDEVOL/ZINVOL LEVEN OPBOUWEN:

- Ondanks (met) de klachten streven naar een waardevol leven
- Dag na dag leven – activiteiten ondernemen – gebaseerd op persoonlijke waarden, wat iemand belangrijk vindt

GHENT UNIVERSITY

Hayes et al., 2012; McCracken & Marin, Pain Manag, 2014; McCracken & Morley, J Pain, 2014; McCracken & Vowles, Am Psychol, 2014

(PSYCHOLOGISCHE) FLEXIBILITEIT GELINKT AAN HOGERE LEVENSKWALITEIT

- Onderzoek bij 100 jongeren (12–18 jaar, 77% meisjes) met scoliose en hun ouders
- Opgevolgd van voor rugoperatie tot 1 jaar na de operatie
- Methode: vragenlijsten en dagboekmethode
- Psychologische flexibiliteit voorspelde een sneller herstel (6 m tot 1 j na de operatie) in:
  - pijn
  - fysiek, emotioneel, psychologisch en schools functioneren
- Psychologische flexibiliteit bij ouders voorspelde ook een betere levenskwaliteit van hun kind 1 jaar na de operatie

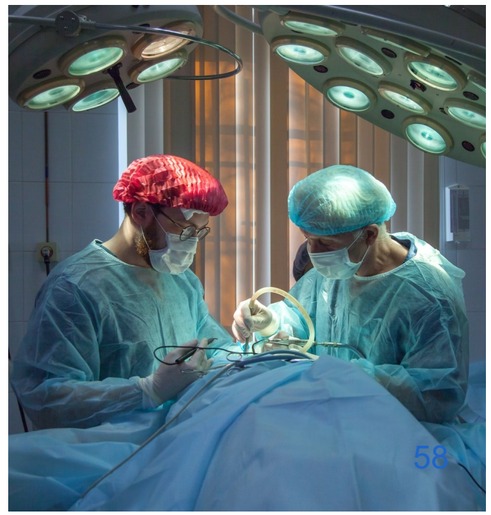
› Clin J Pain. 2021 Aug 23. doi: 10.1097/AJP.0000000000000971. Online ahead of print.

Risk and Resilience Predictors of Recovery after Spinal Fusion Surgery in Adolescents

Melanie Beeckman [1], Sean Hughes, Jolene Van der Kaap-Deeder, Frank Plasschaert, Jozef Michielsen, Pierre Moens, Sebastiaan Schelfaut, Liesbet Goubert

Affiliations + expand

PMID: 34419974 DOI: 10.1097/AJP.0000000000000971



GHENT UNIVERSITY

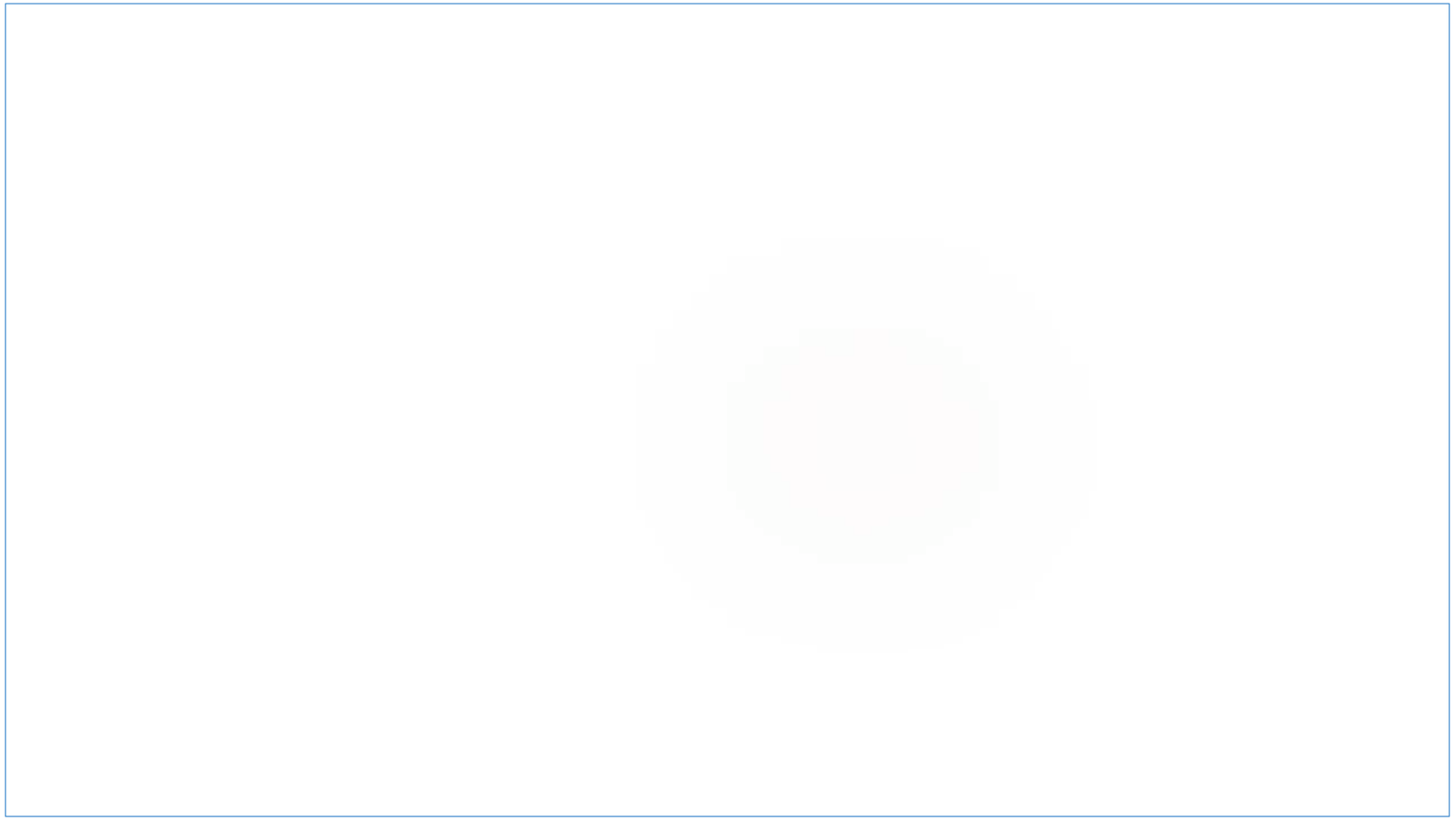
VB OEFENING

Levensdomein	Waarde(n)	Wat levert het je op?
Werk en opleiding	▸ Samen met andere mensen iets moeilijks voor elkaar krijgen ▸ Mijn talenten gebruiken ▸ Nieuwe dingen leren	▸ Samenhorigheid voelen ▸ Voldaan gevoel ▸ Trots ▸ Mijn nieuwsgierigheid bevredigen
Vrije tijd	▸ Dingen doen waar geen druk op zit, een beetje rommelen ▸ Leuke dingen met anderen doen	▸ Rust, geen stress ▸ Plezier, genieten
Relaties	▸ Contact met anderen van hart tot hart ▸ Eerlijk en echte contacten ▸ Beter luisteren naar mensen om me heen	▸ Warmte ▸ Vertrouwen ervaren ▸ Me vaker dicht bij anderen voelen

GHENT UNIVERSITY

Veehof et al., Leven met pijn. De kunst van het aanvaarden, 2010

PIJN EN TOCH GELUKKIG?



Pain and me (Tamar Pincus – 3 min)

https://www.youtube.com/watch?v=ZUXPqphwp2U

GHENT UNIVERSITY

7. PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT IS EEN KERNVAARDIGHEID VOOR IEDER VAN ONS

GHENT UNIVERSITY

DE MYTHE VAN HET GELUK

“If you’re happy and you know it, clap your hands…”

We lijken zoveel redenen te hebben om gelukkig te zijn (mooi huis, voldoende voedsel, leuke kleinkinderen, …)

We moeten gelukkig zijn, toch?

GHENT UNIVERSITY

MAAR…

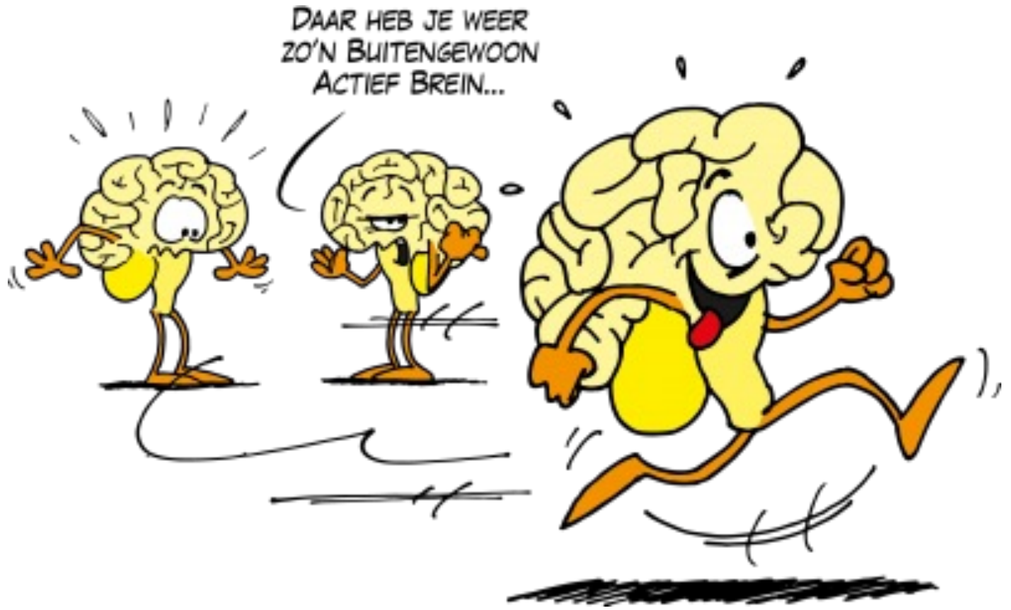
- 1 op 10 heeft een klinische depressie
- 1 op de 5 is nu en dan depressief
- 1 op 4 heeft of had een verslaving
- 30% van de volwassen bevolking lijdt aan een psychische stoornis

GHENT UNIVERSITY

PERSOONLIJKE & MAATSCHAPPELIJKE UITDAGINGEN

GHENT UNIVERSITY

ONS PROBLEEMOPLOSSENDE BREIN



GHENT
UNIVERSITY

ONZE WORSTELING MET LASTIGE GEVOELENS/GEDACHTEN

GHENT UNIVERSITY

ALTERNATIEF: PSYCHOLOGISCHE FLEXIBILITEIT

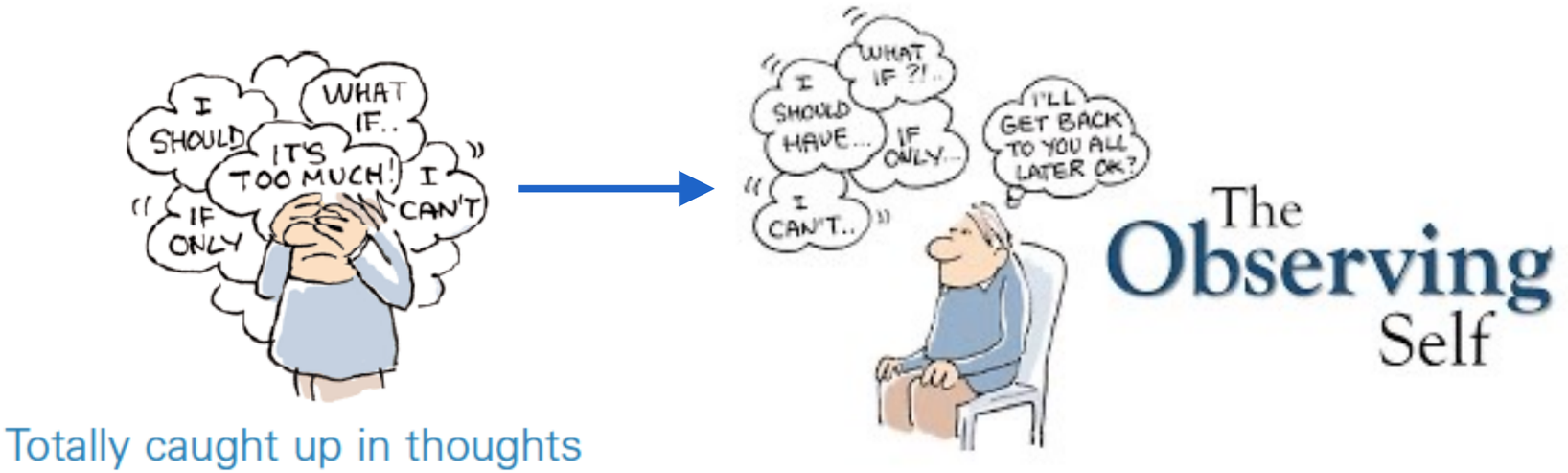
GHENT UNIVERSITY

KERNVAARDIGHEID 1: BEREIDHEID OM ALLE GEVOELENS ER TE LATEN ZIJN

GHENT UNIVERSITY

KERNVAARDIGHEID 2: ONZE GEDACHTEN OBSERVEREN

(I.P.V. ER MEE SAMEN TE VALLEN OF ONS ERDOOR TE LATEN MEESLEUREN)



Gedachten ≠ DE waarheid

Gedachten = woorden en letters in ons hoofd

GHENT UNIVERSITY

KERNVAARDIGHEID 3:
LEVEN VOLGENS JE INNERLIJKE KOMPAS

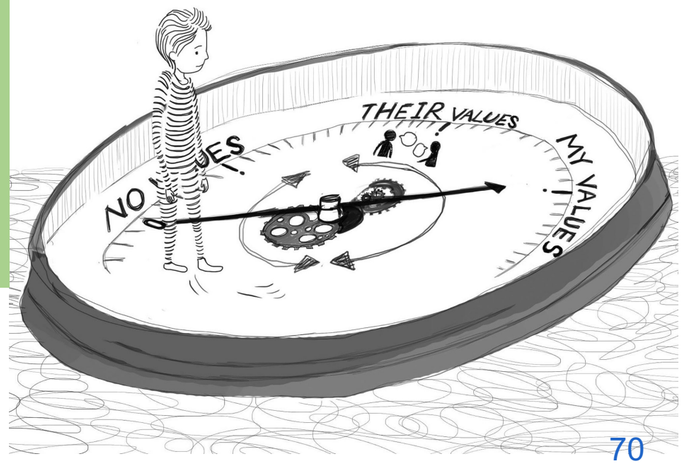
Kernvaardigheid 3: Dag na dag leven op basis van je persoonlijke waarden, wat je belangrijk vindt, je innerlijke kompas

↓

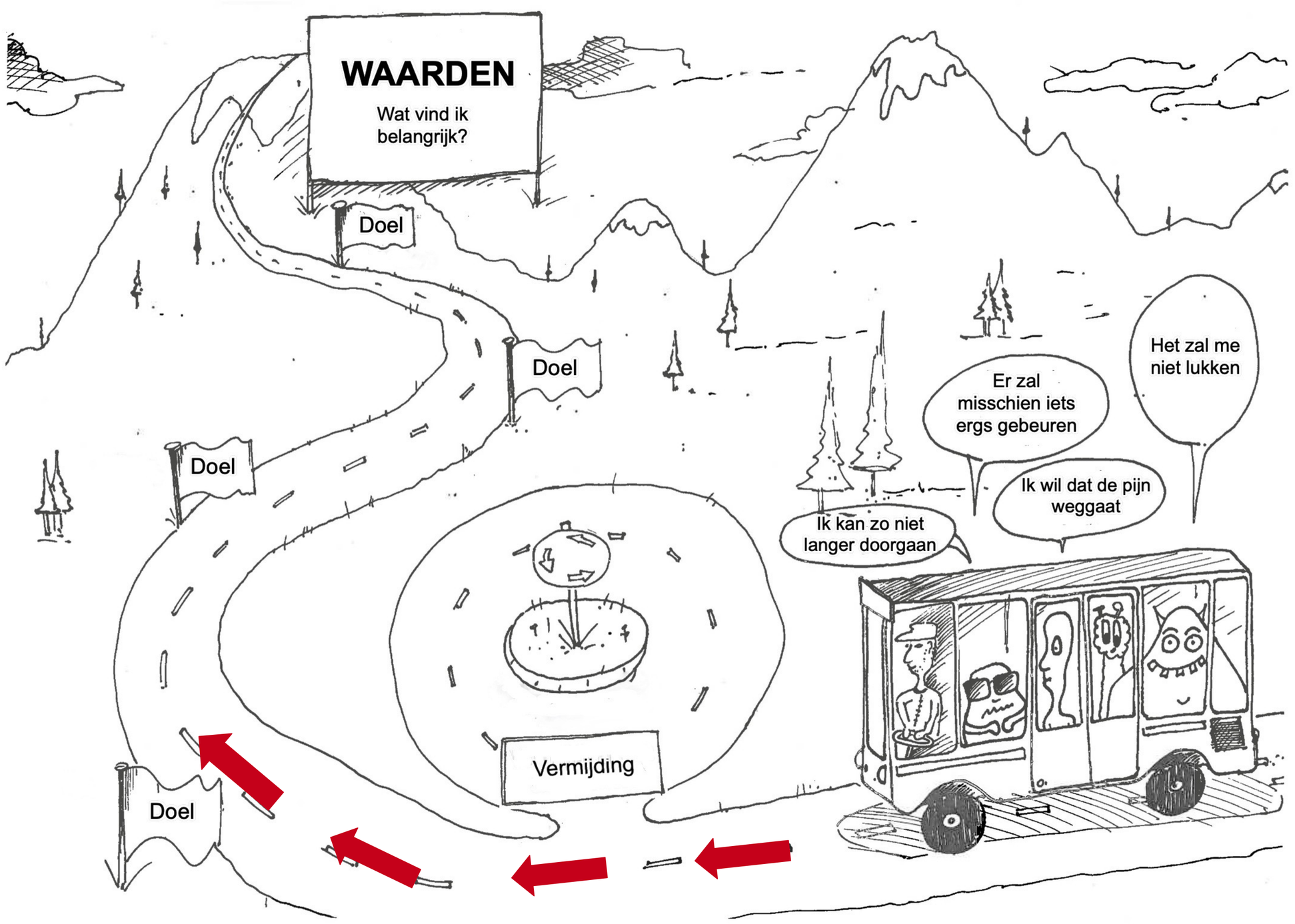
= kern van geluk

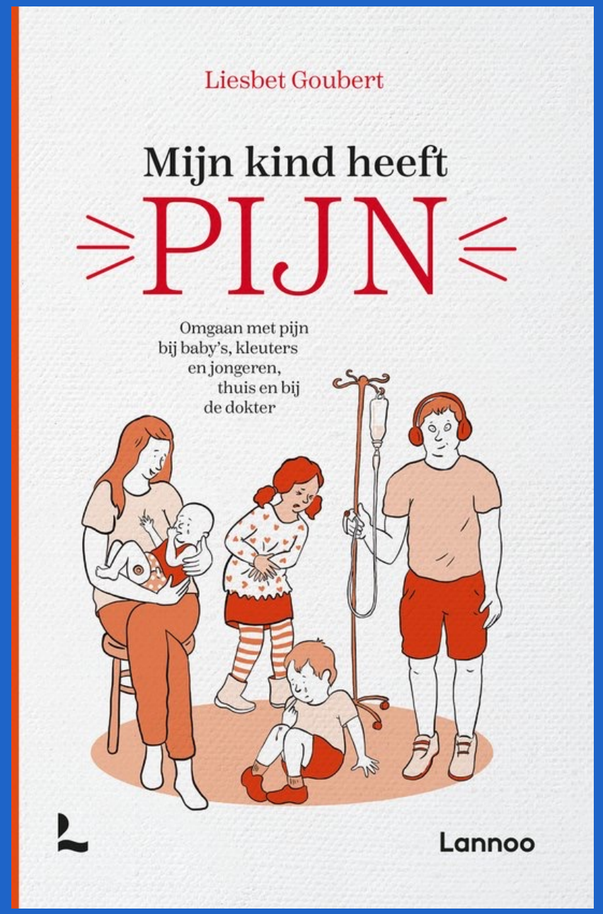
(Geluk ≠ afwezigheid van negatieve gevoelens)

"Remember, when in doubt, follow your inner GPS."



GHENT UNIVERSITY


WAARDEN
Wat vind ik belangrijk?
Doel
Doel
Doel
Doel
Vermijding
Het zal me niet lukken
Er zal misschien iets ergs gebeuren
Ik wil dat de pijn weggaat
Ik kan zo niet langer doorgaan



Inhoudsopgave

Voorwoord 7
Inleiding 11

Deel 1. Wat is pijn?
1 Hoe kunnen we pijn begrijpen? 18
2 Hoe weet je dat je kind pijn heeft? 38
3 Waar komt angst voor pijn vandaan? 48

Deel 2. Hoe verlicht je pijn bij je kind?
4 Wat kun je doen voor je kind bij de dokter? 64
5 Wat kun je thuis doen wanneer je kind pijn heeft? 92
6 Wat kun je doen bij frequente ziekenhuisbezoeken en pijnlijke ingrepen? 107
7 Wat kun je doen nadat je kind een operatie heeft ondergaan? 124

Deel 3. Wat als de pijn niet overgaat?
8 Wat is chronische pijn? 136
9 Hoe ontstaat chronische pijn? 143
10 Wat doet chronische pijn met je kind? 159
11 Hoe gaat je kind om met chronische pijn? 176
12 Hoe ga je als ouder om met chronische pijn bij je kind? 189
13 Wat is een multidisciplinaire aanpak van chronische pijn? 216

Nawoord 238
Dankwoord 246
Literatuur 249
Index 257

Doelpubliek: ouders, grootouders, leerkrachten, artsen, verpleegkundigen (& andere hulpverleners)

Te koop hier na de lezing

Of via de lokale of online boekhandel

FACULTY OF PSYCHOLOGY
AND EDUCATIONAL SCIENCES

Bedankt!

Liesbet Goubert, PhD
Universiteit Gent

Liesbet.Goubert@UGent.be

@LiesbetGoubert

http://www.ghplab.ugent.be

GHENT
UNIVERSITY