

Alle pijn zit tussen de oren

We hebben er allemaal wel eens last van. In ons hoofd, in onze rug of in onze buik. Pijn. Maar waarom hebben sommige mensen meer pijn dan anderen? Het heeft allemaal met je brein te maken.

TEKST LIEKE MEERTENS

“Wij hebben in onze westerse geneeskunde lichaam en ziel volkomen van elkaar gescheiden. Pijn, pilletje, klaar, wordt vaak gedacht. Maar daarmee ga je totaal voorbij aan de diepere wortels van pijn. Pijn zou juist tot nadenken moeten dwingen.” Hij is er vrij fel op, pijndeskundige Ben van Cranenburgh, oprichter van het expertisecentrum ITON, het Instituut voor toegepaste neurowetenschappen en schrijver van het boek *Pijn, waarom?*. Want waar liggen die wortels van de pijn? “Die liggen altijd in het brein. Zonder brein geen pijn.” Vandaar bijvoorbeeld ook dat een armamputatie niet zomaar iets oplost bij pijn in de arm. “Wat je voelt in een arm zit in je hóófd”, legt van Cranenburgh uit. “Ondanks het doorsnijden van zenuwen blijft die arm aanwezig op de plattegrond in je hoofd.”

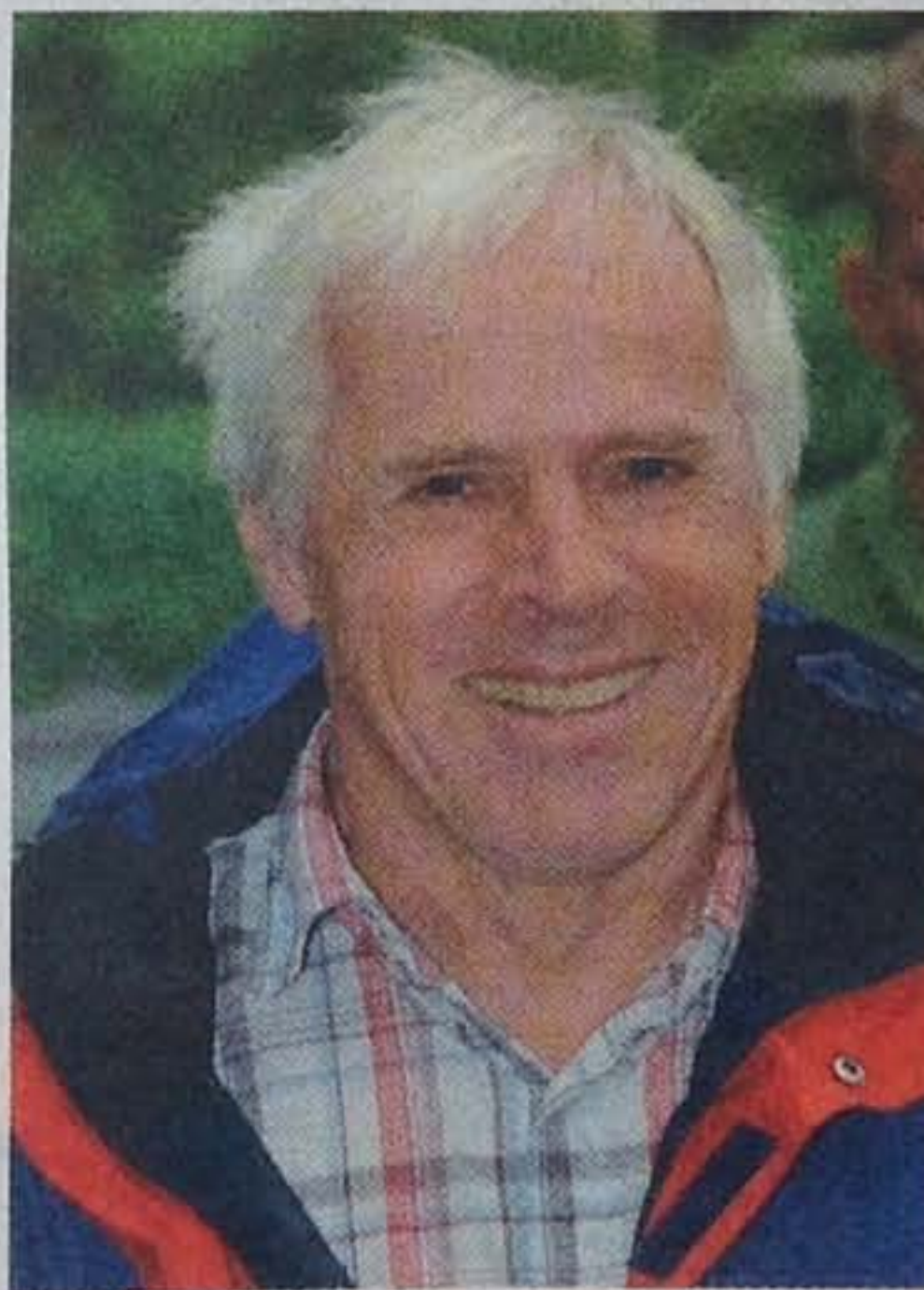
VEEL ALLEDAAGSE PIJN begint bij een bepaalde weefselschade in je lichaam. Je hebt bijvoorbeeld je hand verbrand aan een hete pan. Dan is de oorzaak concreet aan te wijzen. Dit deel van jouw lichaam zendt een pijnprikkel uit naar jouw brein. Bedoeld om jou te waarschuwen: ‘He, kijk uit. Neem rust.’ Maar pijn kan ook chronisch worden en dan is er vaak geen concrete oorzaak meer te vinden.

Van Cranenburgh: “Net als een defect alarmsysteem slaat de pijn op hol en gaat zijn eigen weg.” Ruim 20 procent van de Nederlanders heeft last van chronische pijn. Bij de minste of geringste beweging voelen zij al pijn. “Je kunt dit vergelijken met een alarmsysteem dat te gevoelig staat afgesteld. Jouw zenuwstelsel is overgevoelig geworden voor pijn.”

‘Als mensen positief bezig zijn, ervaren ze hun pijn als minder hinderlijk’

Nienke de Heus

HOE KOMT DAT? Deze overgevoeligheid kan allerlei oorzaken hebben. Zo blijkt uit onderzoek dat Vietnamveteranen twee keer zoveel kans lopen op het chronische pijnsyndroom fibromyalgie. Dit zie je ook bij kinderen die misbruikt



of mishandeld zijn. “Negatieve *life events* zorgen er dus voor dat het zenuwstelsel sensitiever wordt en dat je meer pijn ervaart”, vertelt de pijndeskundige. Ook angst verhoogt de pijn. Doordat mensen bang worden voor pijn, gaan ze minder bewegen waardoor de spieren slechter doorbloed raken en zo nóg pijnlijker worden. Zo komen ze in een vicieuze cirkel terecht. Maar daar had een kruidenvrouwtje uit Macedonië in 2004 wel een oplossing voor. Hoe? Door de pijn te negeren en ze te laten bewegen, pijn of geen pijn. Patiënten moesten eerst door hun angst heen breken. Zij kreeg mensen weer uit hun rolstoel. “En daar hebben we dus blijkbaar de praktische ervaringen van een kruidenvrouwtje uit het buitenland voor nodig”, constateert Van Cranenburgh verbaasd. “Hier zijn we vooral gefixeerd op pillen, operaties en amputaties. Vaak aangestuurd door commerciële belangen.”

JOUW EIGEN GEDACHTES over de pijn zijn dus heel belangrijk. Dit ziet ook Nienke de Heus-Wiegersma. Zij is

voorzitter van de Stichting Landelijk Netwerk Oefentherapeuten Chronische pijn, een netwerk dat zich richt op nieuwe behandelwijzen voor mensen met chronische pijn. De Heus maakt onder andere gebruik van *motivational interviewing*. Mensen met chronische pijn worden daarbij geïnterviewd: niet over hun pijn, maar over hun dromen en verlangens. Wat vindt iemand belangrijk in zijn leven? “Ze creëren zo dus een toekomstbeeld en daardoor wordt het brein anders geprogrammeerd”, legt De Heus uit. “Doordat mensen positief bezig zijn, ervaren ze hun pijn als minder hinderlijk. Alles wat je water geeft, groeit. Dus als jij je constant op je pijn richt, dan zal de ervaring van pijn ook groeien.”

HET BREIN HERTRAINEN DUS.

En dat werkt. Zo had een patiënt van De Heus constant heel veel pijn. Ze kon nauwelijks voor haar gezin zorgen, had geen sociale contacten meer en had haar werk neergelegd. Totdat ze een behandeling kreeg die gericht was op alles wat nog wel goed lukte. Ze ging bewegen, wat eerst pijn deed, maar later toch prettig aanvoelde en doorbrak zo haar angstcirkel. “Inmiddels ervaart de vrouw minder pijn, draait ze weer mee in het gezin en kan ze zelfs weer licht werk verrichten.”

PIJN ZIT DUS LETTERLIJK tussen je oren: alle pijn is psychisch. Maar daar plaatst Van Cranenburgh wel nog een belangrijke kanttekening bij: “Het betekent niet dat iemand psychisch gestoord is als hij onverklaarbare pijnen heeft. Van dat denkbeeld moeten we echt af. Ons pijnsysteem wordt getekend door het leven: doorgemaakte ziektes, mishandeling, emotionele verwaarlozing, traumatische gebeurtenissen en maatschappelijke denkbeelden.”

MUZIEKTHERAPIE

Uit hersenscans blijkt dat pijn kan afnemen door het luisteren naar muziek. De activatie van de pijnplek neemt dan af. Het is wel belangrijk dat de patiënt zelf de muziek uitkiest. Uit onderzoek van de grote Engelse apotheker LloydsPharmacy bleek dat de meeste mensen popmuziek prefereren om hun pijn te verlichten, gevolgd door klassieke muziek en rock en indie. De apotheker liet mensen met chronische pijn ook een top-5 maken van nummers die het beste helpen. Op nummer 1 staat *Bridge over troubled water* van Simon and Garfunkel. Ook *Angels* van Robbie Williams staat hoog genoteerd.

VROUWEN ERVAREN MEER PIJN

Uit diverse onderzoeken blijkt dat vrouwen meer pijnklachten hebben dan mannen. Ook rapporteren vrouwen vaker chronische pijn, die tevens ernstiger aard is. Daarnaast ligt de gevoeligheid voor pijn bij vrouwen hoger dan bij mannen. Dit alles is deels te verklaren door hormonale invloeden. De pijndrempel en de pijntolerantie varieert gedurende de menstruele cyclus. Ook partnergeweld misbruik in het verleden speelt een grote rol in de pijnbeleving. Onderzoek laat zien dat vervelende ervaringen in het verleden zorgen voor meer pijn in het heden.