Sensitisatie bij chronische pijn

Pijn is een heel vervelend en onaangenaam gevoel. Wij geven u graag meer informatie over de werking van het zenuwstelsel bij pijn. Wij leggen u uit wat sensitisatie is bij chronische pijn en wat de mogelijkheden van behandeling van sensitisatie zijn.

Wat is pijn?

Pijn ontstaat bij letsel of dreiging van letsel (ook wel weefselschade genoemd). Pijn is een verdedigingsmechanisme van ons lichaam. Je lichaam reageert met pijn als je bijvoorbeeld je hand brandt of als je in je vinger snijdt. Je lichaam reageert in die situaties gelijk door bijvoorbeeld je hand of vinger terug te trekken. Pijn is dus een waarschuwing voor schade aan je lichaam. Maar eigenlijk is pijn veel ingewikkelder dan dit.

Bijvoorbeeld in een oorlogssituatie of ongeval hebben mensen soms zware verwondingen en voelen dan geen pijn totdat ze uit de gevaarlijke situatie zijn.
Of bijvoorbeeld als iemand een hand of voet mist (na amputatie), dan kan diegene nog steeds pijn aan zijn hand of voet hebben. Dit noemen we ook wel ‘fantoompijn’.

Chronische pijn

Wanneer pijn langere tijd bestaat, wordt het chronische pijn genoemd.
Mensen met chronische pijn hebben vaak al verschillende onderzoeken gehad. Daarbij wordt niet altijd een duidelijke lichamelijke oorzaak voor de pijn of weefselschade gevonden. Dit betekent niet dat er geen verklaring is voor de pijnklachten.

Het zenuwstelsel kan gevoeliger zijn geworden, en bij hele lichte prikkels al met pijn reageren. Er is dan sprake van overgevoeligheid voor prikkels. Dit wordt ook wel sensitisatie genoemd.

Het zenuwstelsel en pijn

Als er ergens in het lichaam een beschadiging optreedt (weefselschade), bijvoorbeeld door een val of verbranding, worden de uiteinden van zenuwen geprikkeld. Deze zenuwen bevinden zich bijna overal in het lichaam. Als de uiteinden van de zenuwen zijn geprikkeld, worden signalen via de zenuwbanen naar het ruggenmerg en de hersenen (het centrale zenuwstelsel) gestuurd. Zo kan pijn worden ervaren.
Bij chronische pijn is er meestal geen weefselbeschadiging (meer). De pijn die ervaren wordt moet op een andere manier verklaard worden. Een verklaring kan zijn dat het zenuwstelsel gevoeliger is geworden, er is sensitisatie opgetreden.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Sensitisatie en chronische pijn

Het zenuwstelsel kan vergeleken worden met een inbraakalarm.
Wanneer het alarm afgaat, probeert er waarschijnlijk iemand het huis binnen te dringen. Het alarm signaleert dat er iets mis is. Bij gewone (acute / niet chronische) pijn is de pijnprikkel een signaal dat er iets mis is. Er is sprake van weefselbeschadiging (= inbreker). Bijvoorbeeld pijn na verbranding of in vinger snijden.

Wanneer het inbraakalarm telkens bij het minste of geringste afgaat, ook zonder dat daar een reden voor is (er is geen inbreker maar bv alleen een mug die langs vliegt), is de werking van het alarm niet in orde. In het geval van chronische pijn, is de pijn niet meer een signaal dat er weefselbeschadiging is, maar is het zenuwstelsel zelf te scherp afgesteld. Het zenuwstelsel is overgevoelig geraakt. De pijn kan al ontstaan door de gewone dagelijkse bezigheden (vergelijkbaar met de mug die langs vliegt) of kan in sommige gevallen zelfs spontaan ontstaan. Een bepaald deel van het lichaam kan overgevoelig raken, maar het kan ook gebeuren dat meerdere lichaamsdelen tegelijk pijnlijk zijn.

Terwijl u het gevoel heeft aan de pijn te zijn gewend en een hogere pijngrens heeft gekregen, is het juist andersom; de pijngrens gaat omlaag en u voelt steeds sneller en heviger pijn. De pijn is geen goede graadmeter meer van de hoeveelheid bedreiging of weefselschade. Dit noemen we sensitisatie.

Sensitisatie is niet vreemd of zeldzaam. We zien dit geregeld bij langdurige pijnklachten.
Bij sensitisatie is de werking van het zenuwstelsel veranderd. De zenuwcellen zijn dus niet beschadigd en er zit geen zenuw in de knel.

Uit onderzoek blijkt dat sensitisatie een belangrijke verklaring is voor de pijn bij chronische pijnsyndromen zoals fibromyalgie, whiplash en lage rugpijn.
Sensitisatie is dus wat anders dan de pijn die ‘tussen je oren zit’. Het is niet een psychologische aandoening. Het is iets dat u kan overkomen bij het bestaan van langdurige pijn.

Symptomen en gevolgen

Hoe sensitisatie zich uit is per persoon verschillend. Dit kan doordat:

- het gebied van de pijn groter wordt door de tijd heen;
- u op meerdere plekken in uw lichaam pijn krijgt;
- de pijn steeds minder goed te relateren is aan de klachten waarmee het begon;
- overgevoeligheid ontstaat bij aanraking in het pijngebied.

Factoren die invloed hebben op de pijn

Sensitisatie wordt beïnvloed door verschillende factoren. Belangrijke factoren zijn gedachten over de pijn en het gedrag dat daaruit voortkomt. Deze factoren kunt u zelf beïnvloeden, waardoor uiteindelijk de klachten door sensitisatie minder zullen worden. We willen daarmee niet zeggen dat het gemakkelijk is of dat u het alleen moet doen!

Sensitisatie treedt vaak op maar veroorzaakt bij sommige mensen chronische pijnklachten. Hiervoor zijn een aantal redenen te benoemen:

- verhoogde spierspanning;
- verkrampt bewegen;
- overbelasting;
- verslechterde lichamelijke conditie;
- herhaalde weefselbeschadiging in het verleden;
- negatieve emoties. Angst (bijvoorbeeld angst om te bewegen of angst voor pijn), neerslachtigheid, boosheid, onzekerheid, machteloosheid;
- depressie;
- stress;
- te veel aandacht gericht op de pijnlijke plek(ken);
- conflicten;
- gedachten als: ‘de pijn die ik heb, betekent dat er iets ernstigs aan de hand is’, ‘omdat ik deze pijn voel, kan ik maar beter niet bewegen’ of ‘ik kan zelf niets doen aan de pijn die ik voel’.

Gedachten over pijn

Hoe u denkt over uw pijn kan veel invloed hebben op uw pijn. Bijvoorbeeld als u denkt dat er iets ernstigs aan de hand is. Door onaangename gedachten over pijn, raakt uw zenuwstelsel steeds sneller geprikkeld (sensitisatie) en wordt de pijn dus erger. Andersom kan het ook. Als u weet dat de pijn niet betekent dat er (dreigende) schade is in het lichaam, dan kan dit helpen om minder waarde te hechten aan de pijn, waardoor de pijn vaak minder hevig wordt.

Gedrag, lichaam en emoties

Behalve gedachtes over de pijn zijn er nog meer dingen die invloed hebben op ons pijnsysteem. Zoals: niet goed slapen, stress, angst of neerslachtige gevoelens. Aandacht hieraan besteden helpt vaak om uzelf beter te voelen, maar ook om de pijn te verminderen. Begeleiding door een specialist (zoals pijnspecialist, revalidatiearts, psycholoog, fysiotherapeut, life coach) kan daarbij helpen.

De volgende tips kunnen u helpen:

- Zorg dat u voldoende slaapt. Hoewel de optimale slaap voor iedereen anders is, wordt aangeraden 7 tot 8 uur per nacht te slapen.
- Verminder stress door regelmatig ‘ontspanning’ te zoeken. Wat ontspanning is, is voor iedereen persoonlijk. U kunt denken aan sporten, het lezen van een boek, muziek luisteren of het doen van mindfulness oefeningen.
- Als u vaak neerslachtig bent of last heeft van angstklachten, kan het raadzaam zijn om aanvullende hulp te zoeken. Bijvoorbeeld van een psycholoog. U kunt met uw zorgverlener bespreken of dit u kan helpen.

Sport en bewegen
Bij hevige of langdurige pijn is er soms een neiging om veel minder te gaan bewegen. Wij horen regelmatig dat mensen de angst hebben om hun lichaam verder te belasten en daarmee te beschadigen. Maar zoals eerder uitgelegd, is de pijn bij chronische pijn niet een signaal dat er weefselbeschadiging is, maar het zenuwstelsel is te scherp afgesteld. Bewegen is dus niet gevaarlijk, ook niet als de pijn wat toeneemt. Het lichaam is gelukkig zo gemaakt, dat je met normaal bewegen niet zomaar iets beschadigd. Juist één van de beste manieren om sensitisatie te verminderen is bewegen. Ook is bewegen goed om uw lichaam gezond te houden en om de doorbloeding van gewrichten en spieren te bevorderen.
We raden aan om activiteiten rustig op te bouwen. Leg hierbij de nadruk op de dingen die wel gaan. Door fitter te worden en meer in beweging te komen, zorgt u ervoor dat uw pijnsysteem minder geprikkeld wordt en u dus minder hevige pijn ervaart.

Andere behandelingen
Bij sensitisatie kun je dus zeggen dat er in het zenuwstelsel een aantal fouten zijn geprogrammeerd. Deze fouten zijn niet met een medische ingreep te herstellen of te genezen.

De mate van gevoeligheid van het zenuwstelsel is wel te onderdrukken en onder controle te houden. Naast de genoemde leefregels kunnen bepaalde medicijnen (tegen zenuwpijn) helpen. Ook een TENS-apparaat of behandeling door de pijnspecialist, fysiotherapeut of revalidatiearts kan sensitisatie bij chronische pijn onderdrukken.
Welke van deze behandeling(en) voor u geschikt is kunt u bespreken met uw pijnspecialist.

Lange termijn
Het is lastig te voorspellen of u helemaal van uw pijnklachten afkomt, maar het is zeker mogelijk. Belangrijk is dat u weer baas wordt over uw klachten en uw pijn. Dat is al een hele grote stap vooruit en heeft een positieve invloed op uw functioneren.

Vragen
Indien u meer wilt weten of vragen heeft over dit onderwerp, kunt u deelnemen aan de informatiebijeenkomst op onze polikliniek of een individuele afspraak maken.
U kunt hiervoor contact opnemen via de polikliniek Pijngeneeskunde,
Telefoonnummer: 040 – 888 5121.
Kijk voor de telefonische openingstijden van de polikliniek op:
https://www.mmc.nl/afdelingen/pijngeneeskunde