

13.03 Chronische pijn

Chronische pijn is een veel lastiger te behandelen aandoening dan acute pijn.

Chronische pijn kan constant zijn, maar kan ook komen en gaan, en enorm in intensiteit variëren, van ondraaglijk tot dof en schrijnend.

De geneeskunde kan veel meer aan acute pijn doen dan aan chronische pijn. Bij chronische pijn kun je werken met aandacht en bewustzijn. Dat kan een onmisbare *aanvulling* zijn op alle andere medische behandelingen, geen *vervanging*.

Chronische pijn komt veel voor. Het kan je volledig uitschakelen, de kwaliteit van je leven uithollen. Mensen die nooit chronische pijn hebben gehad, hebben er geen idee van hoezeer het hele bestaan, en alles wat je doet, erdoor verandert. Niet kunnen werken, jarenlang proberen te herstellen, juridische strijd leveren, weinig geld hebben en/of lange tijd met pijn thuis moeten zitten zonder iets te kunnen doen. En dat heeft vaak ook grote invloed op de hele familie en vriendenkring.

Hoe kun je het beste leren leven met chronische pijn?

De belangrijkste vraag is: ben je bereid om er zelf iets aan te doen om de pijn het hoofd te bieden? Vooral wanneer de pijn niet medisch te behandelen is.

Je moet zelf enige verantwoordelijkheid voor verbetering willen nemen. De pijn is volkomen echt, maar tegelijkertijd kan je geest een belangrijke rol spelen. Je lichaam is geen machine waar gewoon een onderdeel van stuk is.

Een van de problemen bij chronische pijn is dat vaak niet precies duidelijk is wat de pijn veroorzaakt, en pijn is een zeer ingewikkeld iets.

Het is niet slechts een probleem van het lichaam, maar van het 'hele systeem'. Je denken en voelen heeft er ook (soms veel) invloed op. Daarom kun je je aandacht doelbewust gebruiken om je ervaring van pijn te beïnvloeden.

(Uit: Jon Kabat-Zinn (2000): Handboek Meditatief Ontspannen, Altamira-Becht, gecomprimeerd en aangepast)

Dit boek kan mogelijk behulpzaam zijn:

Titel: Pijn zonder strijd – over stoppen met vechten en zin in je leven krijgen
Auteur: Jaap Spaans
Uitgever: Bohn Stafleu Van Loghum
ISBN: 9789031385485