

Blijven bewegen is van vitaal belang, ook bij pijn

Kinesithherapie en pijn



De laatste jaren is er een belangrijke verschuiving in de kinesithherapie waar te nemen. Patiënten worden gestimuleerd niet langer hun pijn passief te ondergaan maar er actief mee te leren omgaan.

In veel gevallen houdt dit o.a. in dat mensen bepaalde oude en vaak slechte lichaamshoudingen moeten afleren en dat is niet gemakkelijk. Niets is moeilijker dan een gewoonte veranderen. Op langere termijn kan deze wijziging evenwel een belangrijke verbetering teweegbrengen bij het functioneren van pijnpatiënten.

Dit en nog veel meer vernamen we van professor Simon Brumagne van de faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen KU Leuven.

De tijd dat kinesitherapeuten enkel maar passieve behandelingsmethoden hanteerden om pijn te verlichten, zoals massages, warmte- en elektrotherapie, is helemaal voorbij. "Als eventuele hulp in een initiële fase kan het nog toegepast worden, maar als hoofdtherapie is het zeker niet meer evident", weet professor Brumagne. "In tegenstelling tot vroeger proberen we nu de lichaamsfuncties te verbeteren in plaats van enkel te focussen op symptoombestrijding en pijnverlichting. Het is veel efficiënter te zoeken naar een manier die de oorzaak van de pijn kan beïnvloeden. Voor de therapeut is het heel belangrijk om op voorhand te weten wat de patiënt precies verwacht van de therapie. Pas daarna kan hij beslissen welke functie en doelstelling er dient vooropgesteld te worden".

Leerproces

"De lichaamshouding van bepaalde mensen laat vaak niets aan de verbeelding over. Een van de patronen is dat ze gaan 'hangen' in hun gewrichten omdat dit gemakkelijker is. Helaas is 'gemakkelijk' niet per definitie goed voor je lichaam. Het is uiterst belangrijk om een optimale houding te leren aannemen, liefst vooraleer je klachten krijgt, maar zeker ook voor hen die al last ondervinden. Dit vereist een specifieke training, niet zozeer fysiek dan wel mentaal. Mensen gaan bepaalde houdingen moeten afleren en dat is niet eenvoudig. Het fysieke gedrag bijsturen, actiever worden, regelmatig van houding verwisselen, dat lijkt allemaal eenvoudig maar niets is minder waar. Toch kunnen deze aspecten op langere termijn een belangrijke verandering teweegbrengen, ook voor o.a. het hart, de longen en bloedvaten. Dat wordt nog al te vaak vergeten".

"Afgezien van het verbeteren van de lichaamsfuncties kan ki-

nesithherapie bij sommige mensen ook het verouderingsproces vertragen. Een hoog percentage van onze patiëntenpopulatie wordt vertegenwoordigd door ouderen. Deze mensen kunnen de kwaliteit van hun leven enorm verbeteren wanneer ze hun lichaam goed verzorgen, m.n. een correcte houding en beweging kan hierin een belangrijke rol spelen.



BIJ PIJN SPEELT KINESITHERAPIE EEN GROTE ROL. DEZE BESTAAT ER NIET ZOZEER UIT OM ENKEL DE PIJN TE VERMINDEREN MAAR VOORAL OM DE LICHAAMSFUNCTIES ZO OPTIMAAL MOGELIJK TE MAKEN, MET PIJNCONTROLE ALS BELANGRIJK NEVENEFFECT.

De therapeut moet uiteraard op de hoogte zijn van de specifieke beperking van zijn patiënt. Het spreekt voor zich dat wanneer we te maken krijgen met een rug die reeds helemaal vergroeid is, deze niet helemaal meer recht komt. Maar we kunnen wel voorkomen dat het nog erger wordt. Laat ons niet vergeten dat het lichaam een dynamisch weefsel is dat zich wel degelijk nog op oudere leeftijd kan aanpassen. Dat deze aanpassing zowel in een slechte als goede richting kan gebeuren is iets om rekening mee te houden".



Oorzaak zoeken

“Vooraleer te starten met een behandeling is het bijgevolg heel belangrijk om een uitgebreide anamnese (medische voorgeschiedenis) en klinisch onderzoek te doen bij de patiënt.

Daarom moet de kinesitherapeut eerst proberen te achterhalen welke specifieke klachten de persoon in kwestie heeft. In welke mate beïnvloeden deze klachten zijn dagelijkse activiteiten en hoe kan daar iets aan veranderd worden.

In tweede instantie volgt dan een specifiek klinisch onderzoek dat de gestelde hypothese kan bevestigen of verwerpen. De rol van de arts bestaat erin te zien of er al dan niet sprake is van een ernstig ziektebeeld. Op basis daarvan weet je uiteraard nog altijd niet wat de eigenlijke functiebeperkingen van die patiënt zijn, maar de therapeut kan aan de hand van dit onderzoek zijn behandeling gericht toedienen”.

Is het belangrijk te weten welke medicijnen de patiënt neemt?

Prof. Brumagne: “Dat is uiteraard van groot belang omdat het bijkomende informatie verstrekt. Wanneer een patiënt zeer sterk reageert op ontstekingsremmers dan is het zo goed als zeker dat we te maken hebben met een ontstekingsproces. Wanneer anderzijds blijkt dat hij weinig baat heeft bij ontste-

kingsremmende medicatie dan ligt waarschijnlijk een mechanisch probleem aan de basis. Er zijn echter nog meer aspecten die een rol spelen. Bij osteoporose bijvoorbeeld moeten we voorzichtig zijn en bepaalde voorzorgen nemen omdat we hier te maken hebben met broze botten”.

Wat kan kinesithérapie betekenen voor iemand met osteoporose?

“Het kan ervoor zorgen dat er nog veel gered kan worden. Een bot is namelijk ook levend weefsel en levend weefsel kan zich aanpassen. Bot gaat bot aanmaken als het belast wordt. Door fysieke activiteit geef je dus een prikkel aan je lichaam om bot aan te maken”.

Multidisciplinaire aanpak

“Er wordt altijd gekeken naar de noden en vragen van de patiënt. Kinesithérapie is heel ruim en beslaat meerdere domeinen. De fysieke activiteit kan op veel manieren via speciale training een stimulerend effect hebben zodat de patiënt optimaler gaat functioneren. In geval van chronische pijn vraagt deze problematiek een multidisciplinaire behandeling. Bij iemand met c.o.p.d. (chronische longaandoening) zie je vaak dat deze patiënten wegens gebrek aan zuurstof nog weinig bewegen en daardoor veel aan spierkracht verliezen. Deze mensen komen eerst terecht bij een longspecialist die de longpathologie zal



AFGEZIEN VAN HET VERBETEREN VAN DE LICHAAMSFUNCTIES KAN KINESITHERAPIE BIJ SOMMIGE MENSEN OOK HET VEROUWERINGSproces VERTRAGEN.

bevestigen. De kinesitherapeut zal dan in principe nog een verder onderzoek doen naar de functionele beperkingen van deze patiënt. Het is namelijk op dit gebied dat er een invloed kan uitgeoefend worden, zoals bv. specifieke oefeningen van de ademhalingspijnen waardoor er een aanzienlijke verbetering van levenskwaliteit kan bekomen worden. Ook bij iemand na een hartinfarct zijn specifieke oefeningen

heel belangrijk om de fysieke capaciteiten terug te brengen. Vaak gaat men er ten onrechte van uit dat er na een medisch ingrijpen en medicatie geen verdere behandeling meer mogelijk is. Door een gericht sturen van het lichaam daarentegen gaan ook de pijnklachten verminderen”.

Lichaam en psyche

“We kijken niet enkel naar het biologische aspect maar evengoed naar het psychosociale. Wanneer er een vermoeden is van psychosociale problematiek kan kinesitherapie dit gunstig beïnvloeden met oefentherapie. Wanneer de kinesitherapeut echter merkt dat het probleem dieper zit, is het zijn taak om deze patiënt door te verwijzen naar een psycholoog of huisarts.

Ervaring leert verder dat wanneer er sprake is van psychische problemen, deze meestal pas na enkele behandelingssessies aan de oppervlakte komen. Vaak merken we dan dat er meer aan de hand is dan alleen maar lichamelijke klachten. Vooral bij chronische pijnpatiënten moet hier rekening mee gehouden worden vermits beide aspecten onlosmakelijk met elkaar verweven zijn. Het kan ook bijna niet anders. Als je chronische pijn hebt zal dat je dagelijks functioneren beïnvloeden. Sommige mensen durven niet veel meer bewegen uit schrik dat beweging nog meer pijn veroorzaakt. Een lichaam echter dat geleidelijk een belasting opbouwt zodat het zich langzaam kan aanpassen, zal niet met meer pijn te maken krijgen. Het is zeker geen alles of niets systeem”.

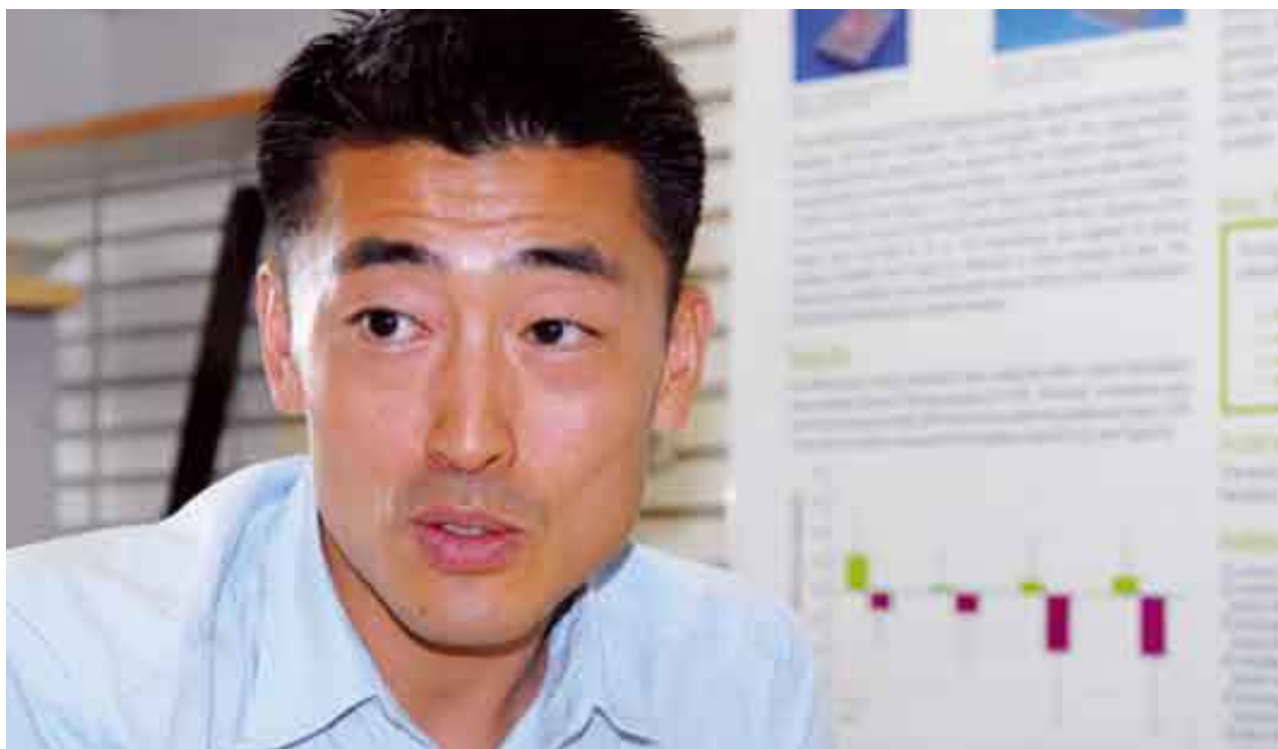
Kunnen er lichamelijke klachten ontstaan door psychische problemen en/of heeft lichamelijke pijn invloed op ons psychisch welzijn?

“Ons lichaam en onze geest zijn geen twee verschillende zaken. Van die dualiteit moeten we afstappen. Je geest heeft een heel belangrijke invloed op je lichaam en vice versa. Als je fysiek actief bent gaat dat enerzijds zeker positief inwerken op je hersenen. Anderzijds kunnen je hersenen ook een heel belangrijke positieve of negatieve invloed uitoefenen op je lichaam. Het is met die mentale processen dat we momenteel bij de therapie meer rekening houden, omdat ze zo belangrijk zijn. Regelmatig zien we al aan de houding van mensen dat ze niet goed in hun vel zitten, dat uit zich zonder meer in hun fysieke conditie. Door het lichamelijke gunstig te beïnvloeden krijgen ook de hersenen een positieve stimulans, het werkt in twee richtingen. Ons lichaam en hersenen worden geconditioneerd, maar je kan er voor zorgen dat bepaalde fysieke processen weer andere psychische processen in gang gaan zetten. Zaak is om het lichaam een systematische prikkel te geven, beetje bij beetje, zodat het zich kan aanpassen en daardoor beter gaat voelen. Vanzelfsprekend moet dit individueel bekeken worden”.

Een keuze maken

We hebben allemaal wel eens last van pijnlijke of overbelaste spieren, moeten we dan meteen naar de kinesitherapeut?

“Zeker niet. Maar het is voor iedereen van belang om minstens



gedurende een twintigtal minuten of een half uur per dag fysisch actief te zijn. Dat is toch relatief weinig, niet? Als je op die manier ervoor kan zorgen dat je optimaal functioneert, niet enkel op het ogenblik zelf, maar ook op middellange termijn, dan is dat geen grote tijdsinvestering, integendeel. Maar we hebben allemaal te weinig tijd. Zoveel dingen aan ons hoofd: ons werk, ons gezin, onze hobby's...En dan moeten we daar per dag ook nog eens zoveel bijkomende tijd aan ons lichaam gaan spenderen.

Dit gaat echter over een levenshouding, over gedragsverandering. En gedrag kan je alleen beïnvloeden als dat een prioriteit is. In principe is het uiteraard heel belangrijk, maar dat wil daarom nog niet zeggen dat het voor jou individueel belangrijk genoeg is om daar de nodige tijd in te steken. De motivatie moet aanwezig zijn. Wat bij de ene persoon voorrang heeft, is niet per definitie hetzelfde bij iemand anders.

Als je een dringend karwei moet doen, dan krijgt het karwei waarschijnlijk voorrang, ongeacht of je daar nu gedurende een aantal uren of zelfs een dag een slechte houding voor moet aannemen. Dat je rug op dat moment pijn doet is dan van geen tel. Maar is dit een juiste instelling? Ik denk het niet. Voor je lichaam is het van uitermate belang dat het niet overbelast wordt, maar voor jezelf moet je dan een keuze maken of afwegen wat op dat ogenblik prioriteit heeft.

Deze visie moet ik bij mijn patiënten in het begin altijd eerst goed duidelijk maken. Informeren of ze het werkelijk zien zitten om de vooropgestelde tijd te spenderen aan de fysieke oefeningen die ik voorstel. Je kan een fysiek probleem niet oplossen door twee keer per week naar een kinesitherapeut te gaan want gedurende een half uur of een uur per week oefeningen doen, gaat aan je kwaal niets verhelpen. Dat is gewoon onmogelijk omdat het lichaam zo niet werkt. Eenmaal je een bepaald niveau hebt bereikt qua conditie kan het zinvol zijn om twee keer per week oefeningen te doen, maar dat is dan zuiver en alleen als onderhoudstherapie”.

Evidentie van kinesithérapie

Kunnen we ons lichaam preventief wapenen tegen fysieke klachten?

“Het zou veel ellende voorkomen en al een hele vooruitgang betekenen als mensen zouden weten hoe ze hun lichaam kunnen sturen, vooraleer ze af te rekenen krijgen met fysieke klachten.

Er zijn daar enkele zeer eenvoudige basisprincipes voor zoals regelmatig van houding veranderen, actief je lichaam sturen en niet gaan hangen. Zelfs in de meest optimale positie is het nog altijd beter om regelmatig van houding te veranderen. Een belangrijk advies voor iedereen is om niet langer dan een

kwartier dezelfde positie aan te houden. Daar is je lichaam niet voor gemaakt, het is gemaakt om te bewegen.

Wanneer mensen geactiveerd worden om te bewegen gaan ze beter functioneren. Wanneer we de activiteiten gaan verminderen of in veel gevallen zelfs helemaal niets meer gaan doen, dan verlies je die functies en wordt het allemaal veel moeilijker. Is dat dan onomkeerbaar? Neen, maar je zal er veel meer moeite voor moeten doen om beter te functioneren. Het is veel zinvoller om preventief regelmatig enkele oefeningen te doen. Probleem is echter dat wanneer mensen nog geen specifieke klachten hebben het heel moeilijk is om daar een prioriteit van te maken. Voor mij is dat nochtans nog altijd de sleutel tot succes om klachten te voorkomen”.



DOOR EEN GERICHT STUREN VAN HET LICHAAM GAAN OOK DE PIJNKLACHTEN VERMINDEREN.

“Kinesithérapie kan een heel belangrijke rol spelen bij heel wat ziekten, zolang je kijkt naar functie of disfunctie. In tegenstelling tot zekere misvattingen is kinesithérapie ook nooit een pijnlijke ‘marteling’. Eén van haar doelen is en blijft altijd om de pijn te verlichten. De huidige visie op pijnbestrijding bestaat erin om de patiënt zo autonoom mogelijk te laten handelen. Actief met pijn omgaan en niet passief ondergaan. Patiënten hebben nog te vaak het idee dat aan hun toestand toch niets meer te doen is, terwijl ze er in veel gevallen zelf iets aan kunnen veranderen. Ook leven ze nog met het idee dat de dokter of de therapeut hun probleem maar moet oplossen. Uiteraard kunnen wij een belangrijke rol spelen door hun problematiek bloot te leggen en gericht advies te geven. Toch zou de patiënt, onder goede begeleiding weliswaar, zelf zijn probleem moeten leren aanpakken, zodat hij op middellange termijn niet om de haverklap moet terugvallen op een arts of kinesitherapeut voor gewone en normale basisfuncties.

Wij hebben niet meer de centrale rol om de problemen van een patiënt op te lossen of er alleen voor verantwoordelijk te zijn. Het gaat erom samen de noden en problemen te onderzoeken, wat willen we bereiken... en daar dan advies en begeleiding geven”.

Miek Baeten

Foto's: Cois Van Rosendael