

Landelijk Contactdag in Congrescentrum De Werelt, Westhofflaan 2 te Lunteren

Vermindering van blokkades in lichaam en geest bij CRPS

Blokkades verhinderen je om door te gaan en je beter te voelen. Blokkades moeten opgeheven worden om verder te komen, ook met pijn. Die blokkades kunnen lichamelijk en/of geestelijk zijn. Er zijn triggerpoints behandelingen om de lokale pijn te verminderen. De cursus Sterk met Pijn helpt je om verder te gaan met je leven en om te gaan met pijn en goed leren omgaan met beperkte energie helpt om te doen wat je graag zou willen.

13.30 Dr. H. R. van den Brink, reumatoloog.

Pijn die niet over gaat, hoe kan dat ?

Het Complex Regionaal Pijn Syndroom(CRPS) begint altijd met door beschadiging van huid of onderhuids bindweefsel (pezen, spieren). Pijn ontstaat door prikkeling van onderhuidse zenuwtakjes.

Dit pijnsignaal gaat via een sensibele zenuw naar het Centrale Zenuw Stelsel(CZS =ruggenmerg/hersenen). Het gevolg is een signaal naar spieren waardoor deze aanspannen of verkrampen in de buurt van de pijn.

Tijdens herstel van het beschadigde gebied kunnen kleine zenuwtakjes platgedrukt worden door zwelling/verdikking of vast komen te zitten in het beschadigde gebied. Het gevolg is een continue pijnsignaal naar het CZS, gevolgd door blijvende spierkramp. Door kortsluiting in het ruggenmerg (CZS) kan het sympathische zenuw stelsel in arm/been ontregeld raken. Hierdoor veranderen de doorbloeding (warm of koud) en de kleur (rood/blauw) en het pijngevoel in arm of been van de beschadiging. Door blijvende spierkramp kan een dwangstand ontstaan.

De pijncirkel en spierkramp kan soms doorbroken worden met Perineurale-Injectie-Therapie een in 2011 ontwikkelde behandeling door J. Lyftogt in New Zealand. Langs een onderhuidse sensibele zenuw die pijnsignalen van binnenkant onderbeen naar het CZS stuurt, wordt om de 2 cm 0.5 ml Dextrose 5% langs de zenuw geïnjecteerd. Het effect is afname van pijn door herstel van vastzittende zenuwtakjes in littekenweefsel en verdikking rond beschadiging. De onderhuidse sensibele zenuw die de pijn van de beschadiging naar ruggenmerg vervoert, kan in de praktijk worden afgetekend.

14.15 Debby Teunis Cursusleidster Sterk met Pijn

De cursus Sterk met Pijn

Zij is een van de opgeleide vrijwilligsters die werken vanuit hun eigen ervaringsdeskundigheid en hebben zelf ook last (gehad) van chronische pijn. Debby heeft zelf CRPS en is vrijwilliger in onze vereniging als bestuurslid van Overijssel. De cursus helpt patiënten met chronische pijn om daar beter mee om te gaan. De cursus is in 2017 gestart en heeft lovende evaluaties ‘

Heb je chronische pijn en kun je een steuntje in de rug gebruiken? De laagdrempelige cursus *Sterk met pijn* helpt mensen op weg naar het beter omgaan met chronische pijn. Dat is voor iedereen verschillend. Sleutelwoorden zijn kijken naar je eigen mogelijkheden en zelf én samen doen.

15.15 uur Drs. Marieke Lindenschot, docent ergotherapie en onderzoekster HAN/Radboudumc

Omgaan met (beperkte) energie, hoe doe je dat?

Iedereen is wel eens moe, maar in sommige gevallen is de vermoeidheid zo extreem dat de zin om activiteiten te ondernemen of de puf om de basis activiteiten van het dagelijks leven uit te voeren ontbreekt. Hoe ga je om met deze beperkte energie? En wat doe je om deze situaties zoveel mogelijk te voorkomen? Oftewel hoe ga je om met je (al dan niet beperkte) energie?

In deze presentatie staan we stil bij de wisselwerking tussen energie en activiteiten. We bespreken wat een 'gezonde manier' is om om te gaan met je energie. Daarbij kijken we naar diverse vormen van balans. Ook komen verschillende strategieën voor energiemangement aan bod en wordt een ergotherapeutisch hulpmiddel voor energiemangement (de activiteitenweger) toegelicht.