

# Biopsychosociaal perspectief bij chronische pijn

Esther Beker MSc

Psychosomatisch fysiotherapeut

Hogeschooldocent

[ebeker@pmirebrandt.nl](mailto:ebeker@pmirebrandt.nl)



# Hoe herken je de chronische pijn patiënt?



# Klachten presentatie



# Hoe herken je de chronische pijn patiënt?

Vrouw 54 jaar

Pijnklachten aan linkerschouder

5 weken geleden uitgegleden

Ze voelde het erin schieten toen haar man haar opving aan haar arm

Echo: geen bijzonderheden

Mobiliteit arm fors beperkt

Pijn straalt uit naar nek en arm

Hulpvraag: Pijnvrij kunnen bewegen zodat ze weer aan het werk kan

# Hoe herken je de chronische pijn patiënt?

Pijn langer dan 3 maanden...?

Afwijkend beloop

3 weken na ontstaan acute klachten geen toename activiteiten of participatie

Risicogroep

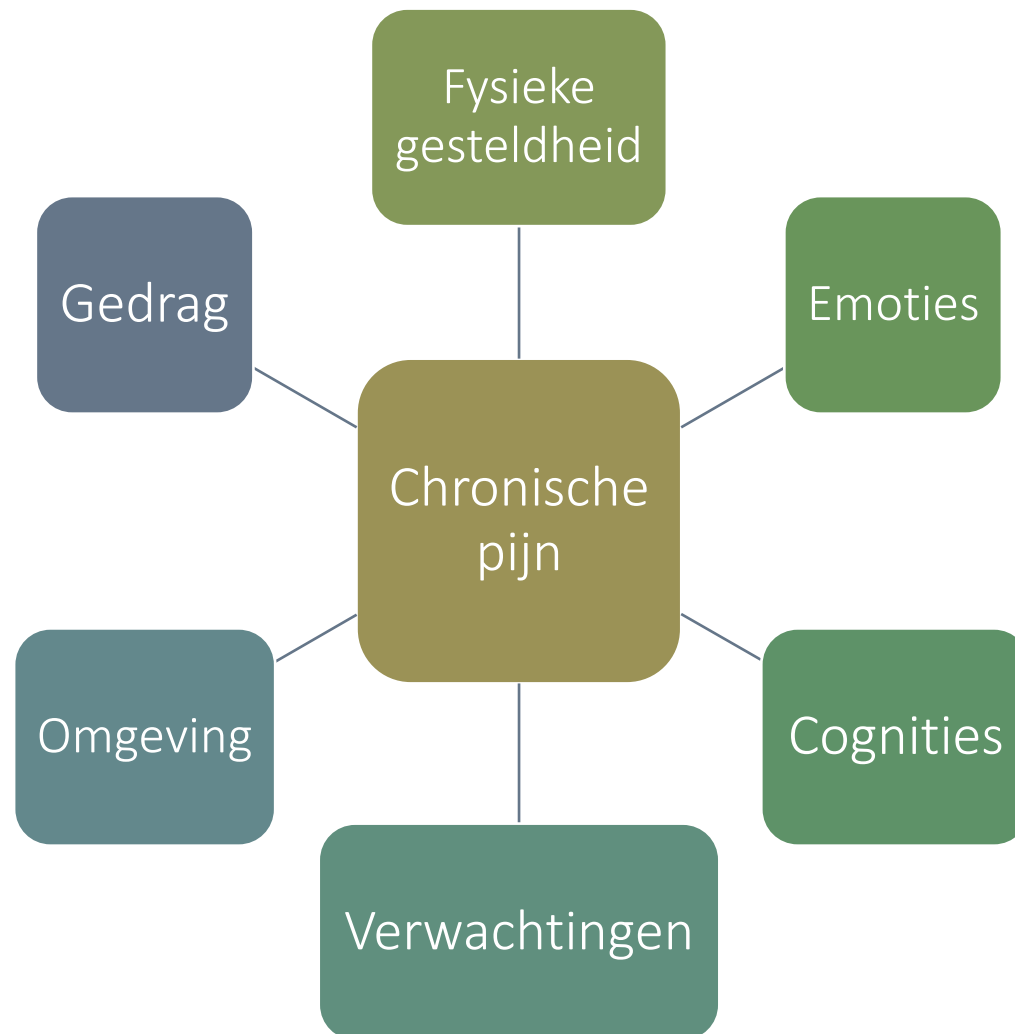
Bestaande psychosociale problematiek en/of somatische co-morbiditeit

Postoperatieve pijn

Patiënten met kanker

# Hoe herken je de chronische pijn patiënt?

Beïnvloedende factoren voor het **ontstaan, verloop en beleving** van chronische pijn



# Hoe herken je de chronische pijn patiënt?

Wie is deze vrouw en waarom herstelt zij niet?

Uitvragen van SCEGS

In welke context beweegt zij?



# In stand houdende factoren

## Somatiek

Hoge pijnintensiteit  
Recidiverende pijn  
Co-morbiditeit met pijn elders in lichaam  
Chronische stress (psychisch/fysiek)  
Slapeloosheid

## Cognitie

Puur medisch verklaringsmodel van pijn  
Dysfunctionele cognities  
Ongerustheid of catastroferende gedachten of verwachtingen  
Lage mate van pijn zelfeffectiviteit

## Emotie

Angst  
Depressie  
Traumatische ervaring

## Gedrag

Vermijden van fysieke/sociale activiteiten  
Gedrag niet passend bij normale principes van herstel (bijv. over user, onbehandeld laten acute pijn)

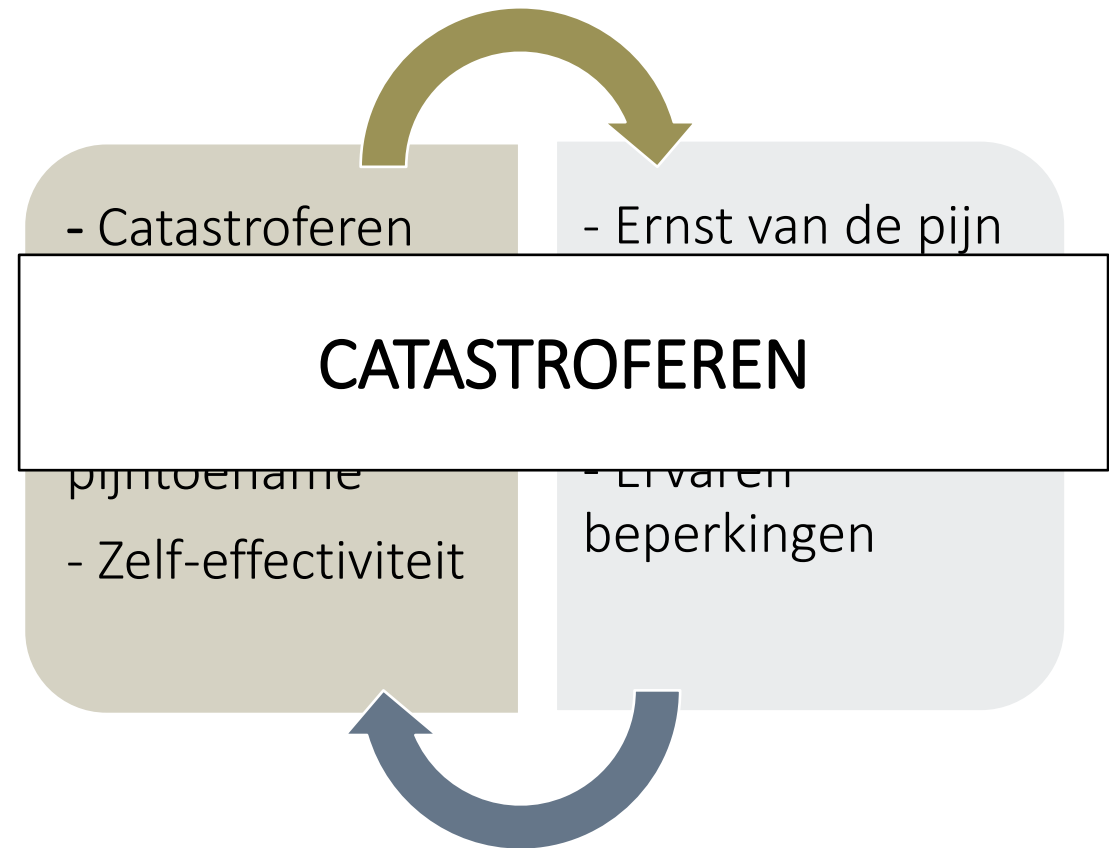
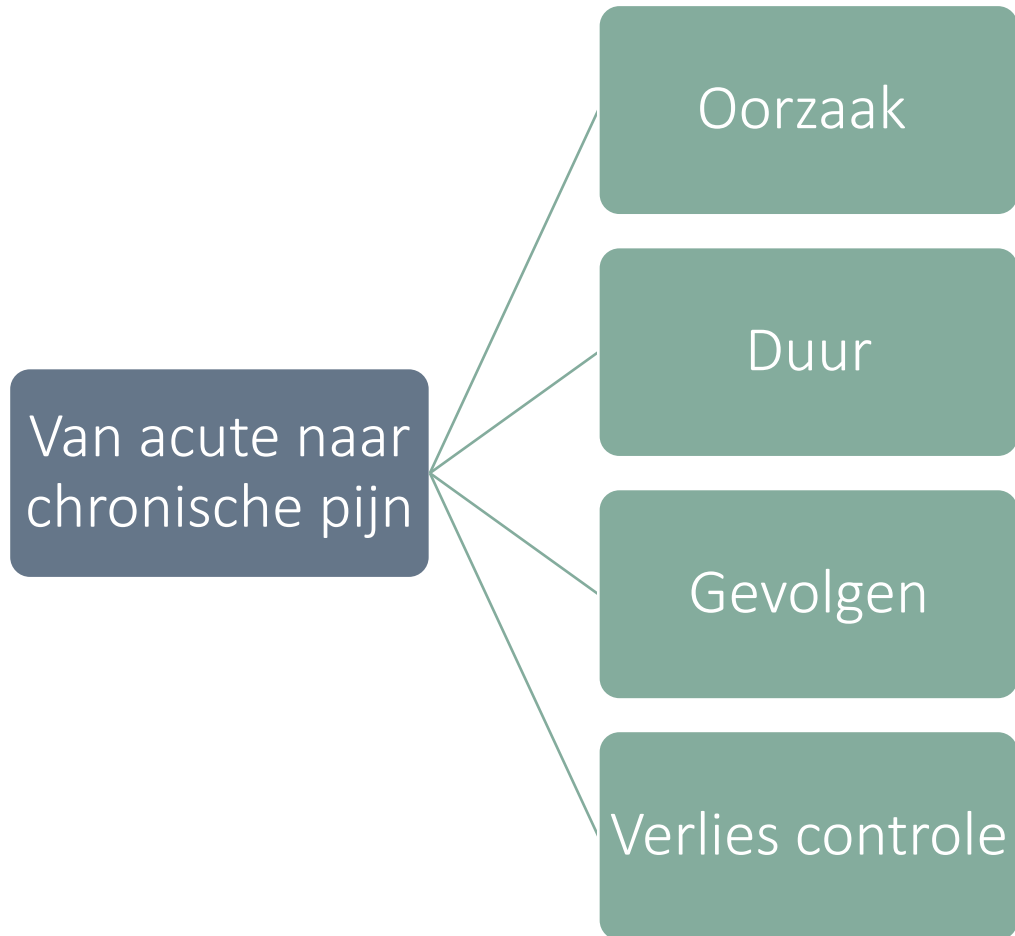
## Sociaal

Weinig sociale steun (relatie, familie, buurt)  
Onbegrip of overbezorgdheid partner/ouder/collega's  
Keuringsprocedures met financiële en/of juridische consequenties





# Cognities



# Emoties

36% van volwassenen met chronische pijn heeft angst of depressieve klachten

- Angst en depressie leiden tot:
  - Beperkingen dagelijks functioneren*
  - Verminderen zelfredzaamheid*
  - Slaapproblemen*
  - Sociale isolatie*
- Traumatische ervaring



# Gedrag

Gedrag niet passend bij de normale principes van herstel

- Volharden  
*Ondanks pijn maar door blijven gaan*
- Vermijden  
*Stoppen als het pijn doet*  
*Vermijden activiteiten*  
*Ziekteverzuim*

# Sociaal

- Partner:

*Adequate of inadequate steun verlenen*

*Tevredenheid over relatie*

- Werk:

*Werkomstandigheden*

*Hoe leidinggevende en/of collega's omgaan met pijnklachten*

*Juridische procedures*

*Letselschade*

# Casus

Vrouw 56 jaar

Afwijkend beloop

Voorgeschiedenis:

Covid-19 april 2020

*Vermoeidheid*

*In ziektewet*

*Onzeker over terugkeer naar werk*

“En dan nu ook nog deze schouder...”



# Casus

- Angst dat bewegen leidt tot meer pijn, waardoor ze arm niet gebruikt
- Krijgt ook pijn in andere schouder
- Stress en bezorgdheid over toekomst werk
- Geïsoleerd leven zorgt ervoor dat ze minder buiten komt en zich somber voelt
- Piekert veel en slaapt slecht
- Man voelt zich schuldig en wil graag een second opinion



# Mono of multidisciplinair?

3. Matig gecompliceerd	4. Zwaar gecompliceerd
Disfunctionele gedragingen	Psychopathologie
Ongunstige persoonskenmerken	Persoonskenmerken
Verminderde zelfregulatie	Contraproductieve gedragingen
	Zelfregulatie onvoldoende

Competentieprofiel PSF, KNGF-NFP 2009

# Behandeling psychosomatisch fysiotherapeut

- Voorwaarden voor starten met therapie:

*Open staan voor behandeling*

*Afstemming andere hulpverleners*

- Acceptance and commitment therapy



# Bewegen Richting Flexibiliteit

Met Acceptance and Commitment Therapy (ACT)



# Behandeling psychosomatisch fysiotherapeut

- Elementen van de behandeling:
  - *Veranderen van de hulpvraag*
    - van pijn afkomen naar leren omgaan en grip krijgen
  - *Verschil tussen pijn en lijden*
  - *Van fixatie naar beweging*
    - exposure in vivo
  - *Waarden die belangrijk zijn omzetten naar doelen*



# Behandeling psychosomatisch fysiotherapeut

- Waar wil jij naartoe, wat vind jij belangrijk? (Love, Work, Play, Health)
- Wat staat je in de weg? (Time, Trigger, Trajectory)
- Wat heb je geprobeerd om dit obstakel te beslechten? (Coping)
- Hoe heeft dat gewerkt? (Short Term & Long Term effects)

# Arts-patiëntrelatie



Machteloosheid

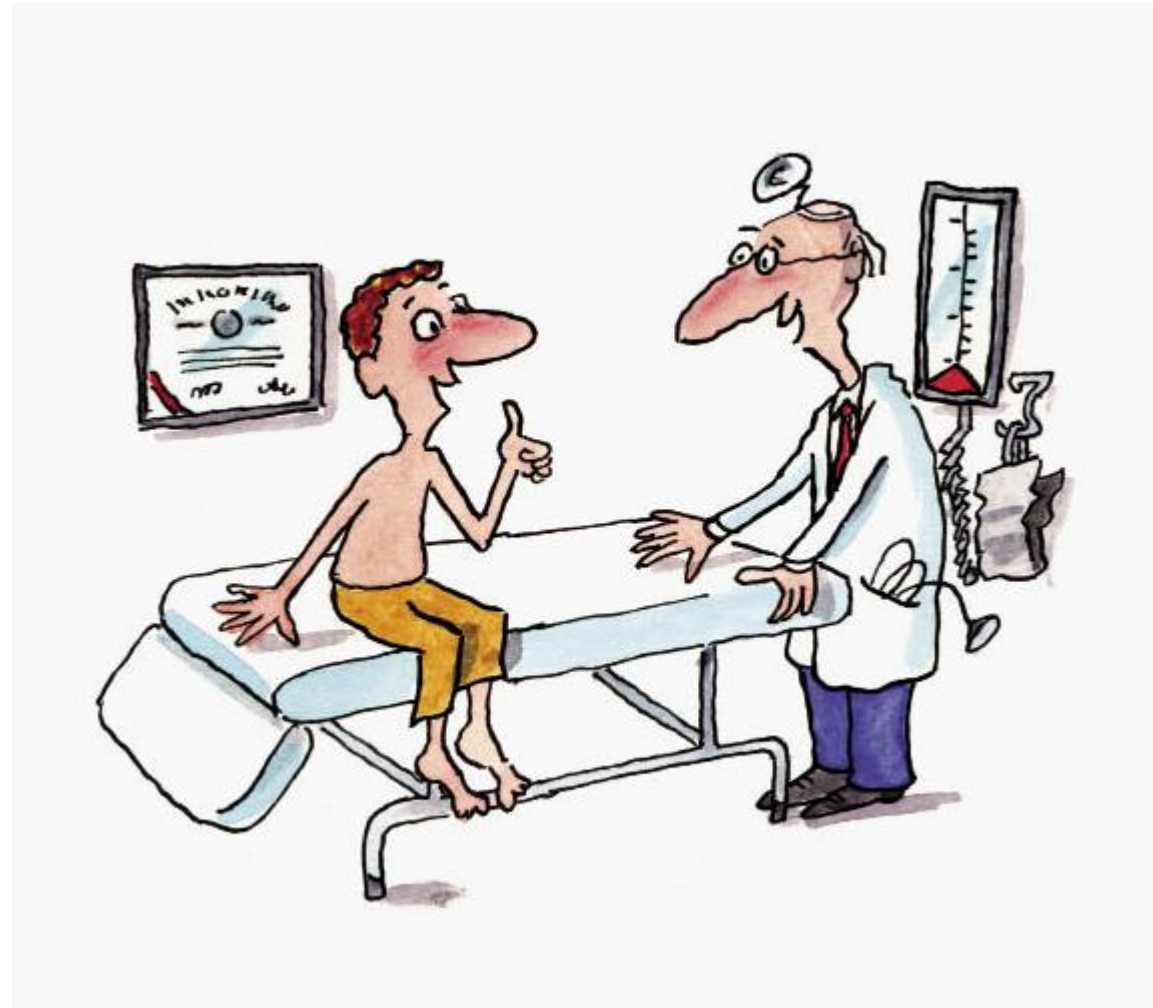
Frustratie

Onbegrip

Onzekerheid en  
angst

# Arts-patiëntrelatie

- Vertrouwensrelatie
- Communicatie
- Empathie/ luisteren
- Deskundigheid
- Tijd



# Bedankt!

[ebeker@pmirembrandt.nl](mailto:ebeker@pmirembrandt.nl)



# Bronnen

Zorgstandaard Chronische Pijn, versie 2017

GGZ richtlijnen, MDR SOLK en Somatorme Stoornissen, 2021

Competentieprofiel PSF, KNGF-NFP 2009

[Richtlijnen.nhg.org/standaarden/pijn](https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/pijn)

[Ziekteperceptie.nl](https://ziekteperceptie.nl)

[Actinactie.nl](https://actinactie.nl)