**Leefstijl en chronische pijn: klinisch redeneren voor een gepersonaliseerde behandeling**

# Jo Nijs1,2,3

1 Pain in Motion International Research Group (PAIN), Department of Physiotherapy, Human Physiology and Anatomy, Faculty of Physical Education & Physiotherapy, Vrije Universiteit Brussel, Belgium.

2 Chronic pain rehabilitation, Department of Physical Medicine and Physiotherapy, University Hospital Brussels, Belgium.

3 Institute of Neuroscience and Physiology, University of Gothenburg, Gothenburg, Sweden.

Inhoud:

Chronische pijn is het meest voorkomende en duurste gezondheidsprobleem in België, maar ook in Europa, Australië en de VS. Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek bevestigt de voorname rol die leefstijlfactoren, zoals aanhoudende stress, slaapproblemen, ongezonde voeding, roken en fysieke inactiviteit spelen bij het tot stand komen en onderhouden van chronische pijn, ondermeer bij hoofdpijn, nekpijn, artrose, rugpijn, schouderpijn, fibromyalgie en pijn na kanker. Bovendien blijken deze leefstijlfactoren de gevoeligheid van het centraal zenuwstelsel (‘centrale sensitisatie’) te versterken, waaruit we kunnen besluiten dat leefstijl het onderliggend mechanisme van chronische pijn beïnvloedt. Stress- en slaapmanagement, bewegingstherapie en voedingsinterventies zijn evidence-based onderdelen van de behandeling van chronische pijn, maar de implementatie van deze inzichten in de fysiotherapeutische praktijk heeft nog een ruime progressiemarge. Daarom gaan we bij deze Denkfysio dagcursus dieper in op de wijze waarop therapeuten leefstijlinterventies kunnen integreren in hun behandeling voor patiënten met chronische pijn.

Tijdens de scholing vertrekken we vanuit casuïstiek, zodat deelnemers hun eigen klinisch redeneren kunnen aftoetsen aan de laatste nieuwe inzichten met betrekking tot leefstijl en chronische pijn. Ook bieden de interactieve werkvormen ruimte om barrières voor implementatie in de eigen klinische setting te bespreken. In de namiddag leren we deelnemers basisvaardigheden aan om stressintolerantie, slaapproblemen en ongezonde voeding een plaats te geven in een gepersonaliseerde, multimodale aanpak van chronische pijn. Samen ten strijde tegen de chronische pijn pandemie!

Leerdoelen:

Na het volgen van deze Denkfysio dagcursus zullen deelnemers:

1. Begrijpen dat leefstijlfactoren voorname aangrijpingspunten zijn voor de behandeling van chronische pijn;
2. Leefstijlfactoren relevant voor patiënten met chronische pijn (her)kennen;
3. In staat zijn om leefstijlfactoren te kunnen evalueren / meten bij patiënten met chronische pijn;
4. Weten hoe ze de verbetering van leefstijl kunnen integreren in hun zorg voor patiënten met chronische pijn;
5. Begrijpen dat gerichte behandeling van slaapproblemen, stressintolerantie en ongezonde voeding een essentieel onderdeel vormen van de behandeling van chronische pijn;
6. In staat zijn om de meest recente inzichten rond leefstijl en chronische pijn te integreren in hun klinisch redeneren;
7. In staat zijn om een gebalanceerd behandelplan gericht op verbetering van leefstijl op te stellen voor patiënten met chronische pijn;
8. Begrijpen dat ze als fysiotherapeut heel veel zelf kunnen betekenen voor patiënten met chronische pijn, ook zonder te kunnen terugvallen op een multidisciplinair behandelteam;
9. In staat zijn om leefstijlfactoren te behandelen bij patiënten met chronische pijn.

Programma:

9u Welkom & introductie

9u10 Klinisch redeneren in functie van leefstijlfactoren aan de hand van casuïstiek: identificatie van relevante leefstijlfactoren als behandeldoelstellingen deel 1

10u30 Pauze

10u45 Klinisch redeneren in functie van leefstijlfactoren aan de hand van casuïstiek: identificatie van relevante leefstijlfactoren als behandeldoelstellingen deel 2

12u30 Lunchpauze

13u30 Behandeling van slaapproblemen bij patiënten met chronische pijn

14u30 Behandeling van stressintolerantie bij patiënten met chronische pijn

15u30 Pauze

15u45 Voeding en chronische pijn

17u: Einde