# Centrale Sensitisatie & Aanhoudende Pijn in de Praktijk: Know More, Do Better.

Chronische pijn is door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) erkend als een ziekte van het centraal zenuwstelsel. Het is de meest voorkomende en het duurste gezondheidsprobleem in Nederland, maar ook in België en andere landen van Europa, Australië en de VS. Niet alleen dat, de gevolgen voor de persoon zijn gigantisch. Zo ervaren personen met chronische pijn onder andere een verminderde kwaliteit van leven, meer mentale problemen, meer comorbititeiten, verminderde sociale contacten en meer financiele problemen.

Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek bevestigt de voorname rol die centrale sensitisatie, of de overgevoeligheid van het centraal zenuwstelsel, speelt in het onderhouden en verklaren van aanhoudende pijnklachten. Opmerkelijk daarbij is dat uit wetenschappelijke studies naar voren komt dat centrale sensitisatie een rol speelt bij veel uiteenlopende pijnklachten1, waaronder fibromyalgie, tendinopathieën, artrose, pijn na kanker, bekkenpijn na de bevalling, aanhoudende pijn na chirurgie, pijn bij kinderen, rugpijn, nekpijn, Ehlers-Danlos syndroom, tot hoofdpijn, reumatoïde artritis en mogelijk zelfs long-COVID. Daarom ook dat de International Assiociation fort he Study of Pain (IASP) patiënten met centrale sensitisatie erkend heeft als een afzonderlijke groep pijnpatiënten, die zich onderscheiden van patiënten met nociceptieve en neuropathische pijn2.

Tijdens deze cursus geven we een overzicht van de actuele kennis en inzichten met betrekking tot centrale sensitisatie, en leren we de clinicus aan om centrale sensitisatie bij pijnpatiënten vast te stellen. Daarvoor maken we gebruik van de nieuwe klinische criteria voor nociplastische pijn van de IASP3. Ook gaan we uitgebreid in op de vragen: wat zijn de klinische implicaties van centrale sensitisatie, en wat is van belang bij de behandeling van personen met centrale sensitisatie? Daarvoor gaan we in op de onderhoudende factoren van centrale sensitisatie, zoals maladaptieve cognities, aanhoudende stress, slaapproblemen, ongezonde voeding en fysieke inactiviteit4. Van deze leefstijlfactoren is het immers bekend dat ze de gevoeligheid van het centraal zenuwstelsel (i.e., centrale sensitisatie) versterken. De deelnemers leren deze onderhoudende factoren herkennen5 en behandelen bij individuele patiënten met chronische, nociplastische pijn.

Leerdoelen en globale inhoud:

Bij het afronden van deze 2-daagse cursus zullen deelnemers in staat zijn om:

1.    Centrale sensitisatie als verklaringsmodel voor heel wat pijnklachten beter te begrijpen;

2.    Patiënten met nociplastische pijn te herkennen en te onderscheiden van patiënten met dominant nociceptieve en neuropathische pijn;

3.    Patiënten met nociplastische pijn te evalueren zodat alle onderhoudende factoren van centrale sensitisatie (h)erkend worden;

4.    Centrale sensitisatie uit te leggen aan patiënten met nociplastische pijn;

5.    De onderhoudende factoren voor centrale sensitisatie bij patiënten met chronische pijn te behandelen.

Didactische werkwijze:

De cursus maakt gebruik van de meest optimale werkvormen om eventuele barrières voor de implementatie van evidence-based inzichten te overwinnen, kennisoverdracht en training in het uitvoeren van praktijkrichtlijnen in de klinische praktijk mogelijk te maken6. Dit betekent dat we voor deze cursus gebruik maken van volgende werkvormen:

- demonstraties

- didactische sessies

- praktische vaardigheidstraining

- illustraties

- discussies en feedback sessies betreffende klinisch redeneren

- casuïstiek

Programma:

Dag 1:

1.    Centrale sensitisatie als verklaringsmodel voor pijn leren begrijpen;

2.    Patiënten met nociplastische pijn herkennen en onderscheiden van patiënten met dominant nociceptieve en neuropathische pijn;

3.    De klinische intake van patiënten met nociplastische pijn en onderhoudende factoren van centrale sensitisatie (h)erkennen;

Dag 2:

1.    Centrale sensitisatie uitleggen aan patiënten met nociplastische pijn;

2.    De onderhoudende factoren voor centrale sensitisatie bij patiënten met chronische pijn behandelen:

a)    Klinisch redeneren a.d.h.v. casuïstiek;

b)    Oefentherapie bij patiënten met nociplastische pijn;

c)    Motivationele gesprekvoering bij patiënten met nociplastische pijn;

d)    Verbetering van leefstijl bij patiënten met nociplastische pijn.