

Revalidatie bij aanhoudende pijn

Informatie voor patiënten die revalideren bij Basalt



Inhoudsopgave

Inleiding	3
Voor wie?	5
Het doel van de behandeling	5
De revalidatiebehandeling	6
Onlinebehandeling	6
Bereid gesprekken voor zodat we samen het beste resultaat bereiken	6
Partner/Familie	6
Hoeveel tijd kost poliklinische revalidatie?	6
Uw behandelteam	7
Medisch Specialistische Revalidatie	7
Samenstelling team	7
Revalidatiearts	7
Fysiotherapeut	7
Ergotherapeut	7
Psycholoog	8
Maatschappelijk werker	8
Psychosomatisch therapeut	8
Programma- stap voor stap	9
Start behandeling	9
Lichaamsbewustwordingsgroep	9
Fysiotherapiegroep	9
Fysio-sportgroep	9
Ergotherapiegroep	9
Psychosomatische therapiegroep	9
Maatschappelijk werk groep	9
Maatschappelijk werk – haptonomiegroep	9
Hydrotherapiegroep	10
Psychologiegroep	10
Wat vraagt pijnrevalidatie van u?	10



Inhoudsopgave

Praktische informatie

11



Inleiding

Acute (plotselinge) pijn is een natuurlijk waarschuwingssignaal van uw lichaam. Het laat u weten dat er ergens in uw lichaam iets niet goed gaat en dat u voorzichtig moet zijn. Als de pijn langer duurt dan verwacht, noemen we dat aanhoudende pijn. Aanhoudende pijn kan uw leven veel veranderen. U kunt er last van hebben bij uw werk, huishouden, hobby's en sociale contacten. Daarnaast kan het van invloed zijn op uw stemming. Ook mensen om u heen kunnen veranderingen zien door de blijvende klachten. Basalt kan u helpen om deze negatieve gevolgen van pijn te verkleinen. In het revalidatieprogramma ontdekt u welke mogelijkheden u heeft en waar uw grenzen liggen. Het doel is niet om de pijn weg te nemen, maar om uw leven prettiger en kwalitatief beter te maken.



Voor wie?

Pijnrevalidatie is nuttig voor mensen die door pijn elke dag veel moeite hebben met hun gewone activiteiten. Dit geldt vooral als de pijn langer dan drie maanden duurt en andere behandelingen of therapieën niet hebben geholpen. Bijvoorbeeld voor mensen met:

- Chronische pijnklachten in botten, spieren en/of gewrichten
- Aspecifieke rugklachten
- Fibromyalgie
- Nekklachten na een trauma (whiplash)
- Klachten aan arm, nek en/of schouder (KANS, RSI)

Het doel van de behandeling

Pijnrevalidatie richt zich niet op de oorzaak van pijn, maar op de gevolgen die pijn in uw leven heeft. Bij blijvende pijnklachten is het vaak moeilijk om de oorzaak van de pijn te vinden. Meestal spelen meerdere factoren een rol. Zelfs als de oorzaak bekend is, helpt een medische behandeling vaak niet om de pijn te verminderen. Steeds blijven zoeken naar een oorzaak of snelle oplossing heeft dan weinig zin. Daarom wordt er tijdens pijnrevalidatie geen extra onderzoek meer gedaan naar de oorzaak. De behandeling richt zich niet als eerste op het verminderen van pijn, maar om beter om te gaan met de gevolgen ervan.

Pijnrevalidatie helpt om een waardevol leven te leiden. U leert om uw aandacht te sturen op wat voor u belangrijk is in het leven, zoals uw gezin, uw werk of persoonlijke groei. U leert accepteren wat u niet kunt veranderen.

Bij aanhoudende pijn is vaak de verdeling tussen wat u wilt en wat u kunt anders. Door de pijn kunt u vaak niet meer de dingen doen op de manier die u gewend was. Of u kunt nog wel uw activiteiten doen, maar bent aan het eind van de dag moe. Vaak schieten de leuke dingen er als eerste bij in en houden mensen zich vooral bezig met dingen die moeten.

Pijnrevalidatie helpt om de negatieve invloeden van pijn in je leven te verminderen en helpt om weer een verdeling te vinden tussen wat u wilt en kunt. U ontdekken waar uw grenzen liggen en welke mogelijkheden u heeft. Daarbij maakt u een plan om uw activiteiten, uw lichamelijke conditie en daarmee uw mogelijkheden weer op te bouwen. Kortom: het doel van de behandeling is uw kwaliteit van leven te verbeteren door u te richten op datgene dat voor u van waarde is in uw leven.



De revalidatiebehandeling

Het behandelprogramma kan zowel persoonlijk als in een groep plaatsvinden. De persoonlijke therapiesessies zijn behandeling speciaal voor u. Bij groepstherapie kunt u ervaringen delen, van anderen leren steun ontvangen en samen oefenen.

Onlinebehandeling

Bij Basalt maken we gebruik van digitale middelen om de zorg nog beter af te stemmen op uw wensen en mogelijkheden. We werken met een patiënten portaal, instructievideo's en online oefenprogramma's zodat u extra kan oefenen. Sommige afspraken kunnen via videoconsult plaatsvinden. Dit gebeurt altijd in overleg met de revalidatiearts of behandelaar.

Bereid gesprekken voor zodat we samen het beste resultaat bereiken

Het is belangrijk dat u tijdens uw hele behandeling blijft vertellen wat uw wensen, ideeën en vragen zijn. Wij raden u aan om gesprekken voor te bereiden door op te schrijven wat u bezighoudt en te vragen naar de behandelmogelijkheden en de voor- en nadelen in uw situatie.

Wat kunt u verder doen?

- U mag altijd iemand meenemen naar de individuele therapie.
- Geef aan als u iets niet begrijpt.
- Zorg dat u aan het einde van het gesprek weet waar u aan toe bent.
- Vraag gerust om meer tijd om na te denken.

Wilt u meer tips?

Ga dan naar www.begineengoesprek.nl

Partner/Familie

Uw naaste omgeving speelt een belangrijke rol in de revalidatie. Daarom kunt u een onderdeel van het programma samen met uw partner, familie en/of vrienden doen.

Hoeveel tijd kost poliklinische revalidatie?

Revalidatie is intensief (veel) en vraagt een actieve inzet van u. U komt tijdens meerdere weken een aantal dagdelen per week naar het revalidatiecentrum. Naast de reistijd is het belangrijk dat u thuis tijd en ruimte maakt voor het doen van huiswerk en oefeningen.



Uw behandelteam

Medisch Specialistische Revalidatie

Bij Basalt krijgt u Medisch Specialistische Revalidatie (MSR). U wordt begeleid door een team van verschillende behandelaars, ieder met hun eigen vakkennis. Het team staat onder leiding van een revalidatiearts en stemt uw behandeling goed op elkaar af. Dit is anders dan revalidatiezorg bij bijvoorbeeld een eerstelijns fysiotherapeut, ergotherapeut of psycholoog bij u in buurt.

Samenstelling team

Uw wordt geholpen door een team deskundigen dat gespecialiseerd zijn in de behandeling van mensen met aanhoudende pijn. Zij hebben overleg met elkaar over de voortgang van uw revalidatie en stemmen de behandeling met elkaar af.

Uw team bestaat uit:

- Revalidatiearts
- Fysiotherapeut
- Ergotherapeut
- Psycholoog
- Maatschappelijk werk
- Psychosomatisch therapeut

Revalidatiearts

De revalidatiearts is medisch specialist op het gebied van revalidatiegeneeskunde. Hij bespreekt uw medische situatie met u en geeft advies over medische problemen en pijnmedicatie (medicijnen). Ook is de revalidatiearts coördinator van het behandelteam en eindverantwoordelijk voor het revalidatieproces. U heeft tijdens uw revalidatie een aantal gesprekken met de revalidatiearts waarin u bespreekt hoe uw revalidatie gaat en het revalidatieplan voor de volgende periode vaststelt.

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut onderzoekt wat u kunt op het gebied van bewegen en stelt samen met u een plan op om activiteiten die voor u belangrijk zijn weer te kunnen doen of verbeteren. Daarnaast is ontspanning een belangrijk onderdeel van de fysiotherapie. Veel mensen met aanhoudende pijn hebben te veel spanning in hun spieren wat zorgt voor de toename van pijn. Dit is een vicieuze cirkel en is iets waar u moeilijk uit kunt komen. Daarom leert u eerst om te ontspannen voordat u uw spieren gaat trainen.

De fysiotherapeutische behandelingen zijn meestal 'hands-off'. Dat betekent dat de fysiotherapeut uw pijnlijke plekken niet direct behandelt, bijvoorbeeld door massage, omdat dat vaak maar tijdelijk helpt. U leert zelf naar uw lichaam te luisteren en ontspannen, zodat u meer invloed krijgt op uw klachten en kunt leven naar wat voor u belangrijk is. De behandeling door de fysiotherapeut vooral in een groep plaats in de lichaamsbewustwordingsgroep, fysiosportgroep en hydrotherapiegroep.

Ergotherapeut

De ergotherapeut kijkt hoe u uw dagelijkse activiteiten zo prettig mogelijk kunt uitvoeren. U bespreekt de activiteiten die voor u belangrijk zijn en waar u niet tevreden over bent, bijvoorbeeld in het huishouden, werken en/of vrijetijdsactiviteiten. Soms kunt u deze activiteiten op een andere manier doen, waardoor ze makkelijker worden.

De ergotherapeut kijkt ook naar hoe u uw activiteiten over de week verdeelt en welke keuzes u hierin maakt. Mensen met aanhoudende pijn steken veel energie in het vermijden van pijn of gaan juist te lang door zonder rekening te houden met hun grenzen. Hierdoor kunnen mensen op de lange termijn steeds meer moe worden. De ergotherapeut leert u hoe u uw energie beter kunt verdelen, zodat u echt energie kunt steken in de dingen die voor u belangrijk zijn. De behandeling door de ergotherapeut is voor een deel persoonlijk en voor een deel in een groep.



Psycholoog

Aan het begin van de revalidatie geeft de psycholoog in de groep uitleg over de behandelmethode ACT (Acceptance and Commitment Therapy). U krijg uitleg over hoe u op andere manieren om kunt gaan met de pijn en u gaat ontdekken wat voor u belangrijk is. Vervolgens zal de psycholoog persoonlijk dieper ingaan op uw gedachten en ideeën over pijn. Uw eigen gedachten kunnen namelijk invloed hebben op pijn. Als u bijvoorbeeld denkt dat u niet mag zeuren en altijd door moet gaan, kan dat de pijn verergeren. U komt dan namelijk niet meer tot rust. Of als u denkt dat u geen goede partner bent als uw huis niet opgeruimd is, gaat u misschien meer doen dan goed voor u is. De psycholoog helpt u ook om minder te vechten tegen pijn en u meer te richten op wat belangrijk voor u is in het leven. De psycholoog helpt u om de reactie tussen pijn, uw gevoelens, gedachten en gedrag te herkennen en daar op een andere manier mee om te gaan. De therapie is meestal persoonlijk, maar soms ook in een groep.

Maatschappelijk werker

Aanhoudende pijn heeft niet alleen gevolgen voor uzelf, maar ook op het contact met de mensen in uw omgeving. De maatschappelijk werker bespreekt met u wat de gevolgen zijn van uw klachten voor de relaties met anderen zoals uw partner, familie en vrienden. Het is belangrijk dat u samen weer een nieuwe verdeling vindt. Daarom wordt in het begin ook uw partner of een andere belangrijke persoon uit uw naaste omgeving uitgenodigd. De maatschappelijk werker kijkt ook naar de invloed van pijn op uw werk en hobby's en naar de manier waarop u aangeeft dat u klachten heeft. Hoe stelt u bijvoorbeeld uw grenzen naar anderen als zij te veel van u vragen? De behandeling door de maatschappelijk werker is voor een deel persoonlijk en voor een deel in een groep.

Psychosomatisch therapeut

De psychosomatische bewegingstherapie helpt u om weer verdeling te vinden tussen lichaam en hoofd. Mensen met chronische pijn luisteren vaak minder goed naar hun lichaam, maar laten zich leiden door wat hun hoofd wil. Het hoofd wil vaak doorgaan, waardoor mensen geneigd zijn om de stopsignalen van het lichaam negeren. U gaat dan over uw grenzen heen. De psychosomatisch therapeut leert u om signalen van uw lichaam te herkennen en hier op een goede manier op te reageren. Deze therapie is voor een deel persoonlijk en voor een deel in een groep.



Programma- stap voor stap

U heeft een gesprek gehad met de revalidatiearts, de fysiotherapeut en de psycholoog. Samen is besloten dat het u het pijnprogramma in groepsverband gaat volgen.

Start behandeling

Als revalidatie de best passende zorg is, start u met alle therapieën. Bij elke therapeut stelt u een of meerdere persoonlijke behandeldoelen op waaraan u in de komende 12 weken gaat werken. Ook zal u in week 1 de mensen in u groep ontmoeten, die tegelijk met u dit behandeltraject starten.

Groepsbehandelingen

Tijdens de behandeling krijgt u te maken met de groepsbehandelingen. De groep bestaat uit maximaal 4 personen.

Lichaamsbewustwordingsgroep

Ontspanning en lichaamsbewustwording, staan centraal in het revalidatieprogramma. U doet oefeningen om meer bewust te worden van uw lichaam en te leren ontspannen, onder andere met mindfulness en ontspanningsoefeningen. Het is de bedoeling dat u deze oefeningen elke dag thuis doet.

Fysiotherapiegroep

In de fysiotherapiegroep maakt u een start met het fysiotherapie programma. U krijgt uitleg over de verschillende onderdelen van het fysiotherapieprogramma, maar ook onderwerpen als “Wat is blijvende pijn?” en “Moet u ernaar luisteren of juist niet?”. Tijdens deze groep oefent u met het herkennen van grenzen en het loslaten van automatische beweegpatronen. Ook maakt u een plan voor uw doelen, huiswerk oefeningen, het opbouwen van activiteiten en sporten).

Fysio-sportgroep

U werkt aan uw persoonlijke trainingsprogramma. U leert op een ontspannen manier binnen uw grenzen te bewegen en weer vertrouwen in uw lichaam te krijgen. Langzaam bouwt u uw kracht, conditie en belangrijke activiteiten op.

Ergotherapiegroep

In de ergotherapiegroep leert u hoe u een goede verdeling kunt vinden in uw dagelijkse activiteiten. Aan de ene kant leert u hoe u handige activiteiten makkelijker uit kunt voeren, zoals het huishouden, hobby's of werk. Aan de andere kant leert u hoe u uw energie zo kunt verdelen, zodat u de dingen kunt doen die voor u belangrijk zijn.

Psychosomatische therapiegroep

Hier staat het contact met uzelf en uw lichaam centraal. We kijken naar thema's zoals grenzen (h) erkennen, ruimte nemen, oude patronen (h)erkennen, kijken naar uw mogelijkheden, ongemak accepteren, hulp vragen/geven en verantwoordelijkheid nemen voor uzelf. U onderzoekt hoe u naar uzelf, uw lichaam en anderen kijkt? Welke gedachten en gevoelens neemt u waar en welke invloed heeft u hier zelf op?

Maatschappelijk werk groep

In de maatschappelijk werk groep leert u hoe u (mogelijke) problemen in het contact met anderen aan kunt pakken. U kunt bijvoorbeeld moeite hebben met grenzen aangeven, hulp vragen, durven te zeggen wat u vindt of om emoties te uiten. U stelt uw eigen doelen en oefent hiermee thuis en in de groep. Het delen van ervaringen speelt een belangrijke rol.

Maatschappelijk werk – haptonomiegroep

Hier staat communicatie centraal. Communicatie met uzelf, uw lichaam en anderen. U leert hoe verbaal (met woorden) en non-verbaal (zonder woorden) communiceert, en wat de reacties van anderen met u doen. U ervaart hoe u met respect en vriendelijk kunt communiceren.



Hydrotherapiegroep

Dit is bewegen in warm water. Door de prettige temperatuur en de druk naar boven is bewegen in het in water vaak makkelijker. In deze zwemgroep leert u binnen uw grenzen te bewegen en te ontspannen in het water.

Psychologiegroep

Hier gaat u aan de slag met hoe u invulling kunt geven aan de dingen die voor u belangrijk zijn.

Wat vraagt pijnrevalidatie van u?

Pijnrevalidatie is intensief en vraagt een actieve inzet van u. Het is belangrijk dat u bereid bent om kritisch naar uw eigen gedrag te kijken en vaste patronen durft los te laten.

Het programma duurt 15 weken. U komt gemiddeld 6 uur per week naar het revalidatiecentrum, verspreid over meerdere dagen. Naast de reistijd is het belangrijk dat u thuis tijd en ruimte maakt voor het doen van huiswerk en oefeningen. Ook kunt u tijd nodig hebben om alle informatie te begrijpen en te gebruiken in uw dagelijks leven.

Reken erop dat u gemiddeld twintig uur per week met pijnrevalidatie bezig bent. Voordat u aan het revalidatieprogramma begint is het belangrijk om al afspraken te maken met mensen om u heen. En ook met uw werkgever zodat u ruimte heeft voor het revalidatieprogramma.

Uit ervaring is gebleken dat meer dan 12 uur werken tijdens de revalidatie niet goed mogelijk is. Daarom kijken we vooraf samen naar uw situatie om met u te onderzoeken hoe u werk en revalidatie het beste kunt combineren.

Vanwege de specifieke aanpak van pijnrevalidatie is het tijdens de behandeling niet toegestaan om ergens anders ook voor uw pijnklachten in behandeling te zijn, bijvoorbeeld bij een andere fysiotherapeut.



Praktische informatie

Mijn Basalt

Als u bij ons revalideert, heeft u toegang tot het patiënten portaal 'Mijn Basalt'. Hierover heeft u apart een folder met informatie ontvangen.

Nakomen van afspraken

Om zo veel mogelijk voordeel te hebben van uw revalidatie is het belangrijk dat u zich aan de geplande afspraken houdt. Wij vragen u om altijd op de afgesproken tijd aanwezig te zijn. Plan uw privé-afspraken alstublieft buiten de therapietijden.

Afspraken wijzigen of afzeggen

Heeft u tijdens uw revalidatie een dringende verplichting ergens anders, geef dit dan uiterlijk twee weken van tevoren door. Groepsbehandelingen die worden afgezegd, kunnen niet worden ingehaald. Persoonlijke, individuele behandelingen kunnen, indien mogelijk, worden verzet. Kunt u door ziekte of een andere reden onverwacht niet komen, bel dan, indien mogelijk, minstens 24 uur van tevoren af.

Locaties en telefoonnummers

Pijnrevalidatie wordt bij Basalt aangeboden in Alphen aan den Rijn en Leiden.

Basalt Leiden
Wassenaarseweg 501
2333 AL Leiden
Tel: 071 – 5195 270
Fax: 071 - 5195 146

Basalt Alphen aan den Rijn Locatie Alrijne Ziekenhuis
Meteoorlaan 4
2402WC Alphen aan den Rijn
Tel: 0172 – 467 090
Fax: 0172 - 467 696

Vakantie

U kunt tijdens de revalidatie, in overleg, maximaal één week vakantie opnemen. Graag ontvangen wij dit minimaal 6 weken voor uw vakantie, zodat wij hier rekening mee kunnen houden. U kunt dit laten weten bij de balie.

Aanmelding en vergoeding

Voor behandeling bij Basalt heeft u een verwijzing nodig van uw specialist of huisarts. Basalt is een categoriaal ziekenhuis. Dit betekent dat alle kosten vanuit de basisverzekering door uw zorgverzekeraar worden vergoed. Wel wordt elk jaar het eigen risico in rekening gebracht door uw zorgverzekeraar.

Huiswerkmap

Tijdens het revalidatieprogramma krijgt u regelmatig informatie en huiswerk. Bundel dit samen in een map (A4). De bedoeling is dat u deze map altijd meebrengt naar het revalidatiecentrum. Zo heeft u samen met de behandelaars een goed overzicht van hoe het gaat en welke stappen u maakt.

Kleding

Draag kleding waarin u zich prettig voelt en makkelijk in kunt bewegen. Er is een omkleed- en douchemogelijkheid.

- Fysiosportgroep: Voor de fysiosportgroep zijn sportschoenen handig. Neem een handdoek mee om op de apparaten te leggen tijdens het oefenen.
- Lichaamsbewustwordingsgroep: Voor de lichaamsbewustwordingsgroep is wat sportievere, niet-strakke kleding en een eigen handdoek prettig.
- Hydrotherapiegroep: Neem voor de hydrotherapiegroep badkleding en een handdoek mee. Daarnaast vragen wij u, in verband met de veiligheid en hygiëne, badslippers te dragen. In Leiden kunt u gebruikmaken van lockers in het zwembad; neem hiervoor 1 euro mee (deze krijgt u weer terug).

Vervoer

U regelt zelf het vervoer van en naar het revalidatiecentrum. De kosten voor vervoer worden meestal niet vergoed door de zorgverzekeraar. Neemt u voor meer informatie contact op met uw zorgverzekeraar. U kunt uw vervoerskosten opgeven bij de Belastingdienst onder 'buitengewone uitgaven'.

