

Sommige mensen hebben aanhoudende pijnklachten van spieren en/of gewrichten, zonder dat er een duidelijke verklaring voor de pijn kan worden gevonden. Het is belangrijk om de invloed van de pijn op uw dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk te beperken. Hiervoor geven wij een aantal adviezen:

1. Zorg voor een vast dagritme:

- Sta dagelijks op hetzelfde tijdstip op o Eet de 3 hoofdmaaltijden dagelijks rond hetzelfde tijdstip o Ga op hetzelfde tijdstip naar bed
- Neem dagelijks een uur rust na de lunch

2. Doseer uw dagelijkse activiteiten, ook als u een dag minder pijn heeft:

- Doe niet al het huishouden in 1 keer
- Verdeel lichtere taken (kleine boodschappen, afwas, was opvouwen) over de dag
- Verdeel zwaardere taken (zware boodschappen, stofzuigen, ramen zemen) over de week

3. Zorg dat u minimaal 8 uur per nacht kunt slapen en gebruik geen apparaat met een scherm (tablet, telefoon, computer) in de twee uur voordat u gaat slapen.

4. Zorg voor een korte rustpauze van 10-15 minuten na elk uur dat u bezig bent geweest.

5. Houdt een dagboekje bij met uw activiteiten en hoe u zich hierna voelt; worden de pijnklachten erger, minder of blijven ze gelijk? Alleen in bepaalde spieren of gewrichten, of overal?

6. Blijf op 3 gebieden elke dag actief:

- Beweging: Probeer te blijven bewegen; loop elke dag minimaal 30 minuten (kan ook 3x10 minuten) en bouw op met 1-2 minuten per week langer lopen.

- Mentaal: Doe elke dag iets om de hersenen actief te houden en afleiding te zoeken van de pijn, zoals een spelletje, puzzel, administratie, en meditatie.
- Sociaal: Voorkom dat u teveel sociale activiteiten/ contacten vermijdt of verliest door de pijnklachten. Houdt daarom elke dag met vrienden, familie of collega's direct contact (anders dan via Whatsapp of mail).

7. Zorg ervoor elke dag iets te doen waar u positieve energie van krijgt en wat u afleiding geeft, zoals een wandeling, tuinieren, bezoek aan vrienden, bezoek aan een bioscoop of een boek lezen.

Meer informatie over het leren omgaan met pijnklachten kunt u vinden via onderstaande link en boek.

<https://www.youtube.com/watch?v=9pFdTCLjEZo>

Boek: Pijn & het Brein

