

Uw (revalidatie)arts heeft het vermoeden dat uw pijnklachten neuropathische pijnklachten zijn en hij/zij wilt u doorverwijzen of heeft u doorverwezen voor een behandeling met de SSR-methode. In deze folder leest u wat neuropathische pijn van de huid is en wat de behandeling met de SSR-methode bij Basalt inhoudt.

Werking van zenuwlichaampjes in de huid

Zenuwlichaampjes in de huid registreren temperatuur, druk, pijn en trillingen in de huid en geven dit als een signaal door aan de hersenen. Op deze manier kunt u voelen of iets warm of koud, zwaar of licht, zacht of hard is. Ook pijn wordt op deze manier doorgegeven aan de hersenen en het lichaam.

Wat is neuropathische pijn?

Neuropathische pijn wordt veroorzaakt door schade aan een (huid)zenuw. Bij een letsel of operatie is de huid altijd aangetast, bijvoorbeeld door zwelling, een bloedingstoring of een wond. Dit geeft schade aan de zenuwlichaampjes die de pijn en het gevoel in de huid registreren. In de meeste gevallen verdwijnt een veranderd gevoel na een trauma na enige tijd vanzelf en komt het zenuwstelsel tot rust. Als de pijnklachten zes maanden na een trauma niet zijn verdwenen, is er mogelijk sprake van neuropathische pijn.

Ander gevoel

Iedere zenuw die beschadigd is probeert uit zichzelf weer te herstellen omdat gevoel in de huid van levensbelang is. Het beschermt u tegen prikkels van buitenaf zoals stoten of verbranden. Een gevoel van pijn is in eerste instantie een signaal dat u waarschuwt dat er iets mis is. Voor een deel herstelt de beschadigde zenuw zelf, maar een groot deel van het gevoel in een aangetast gebied herstelt doordat het gevoel wordt overgenomen door de omliggende zenuwen die als het ware de functie van de beschadigde zenuw overnemen.

Hierdoor ontstaat er wel een beschermend gevoel tegen bijvoorbeeld verbranden en andere verwondingen, maar het voelt altijd anders aan dan u gewend was. Dit komt omdat de zenuwlichaampjes niet altijd met de juiste zenuw verbonden raken en het signaal in de hersenen daardoor anders wordt geregistreerd. Een lichte aanraking wordt bijvoorbeeld gevoeld als een heftige brandende pijn, of bepaalde (vaak koude) materialen voelen heel onaangenaam aan. Dit gevoel van pijn waarschuwt u steeds dat er iets mis is, terwijl dat mogelijk helemaal niet zo is. Dat komt omdat het ontbreken van gevoel door het brein wordt ingevuld als pijn. Dit is te vergelijken met oorsuizen dat veel dove mensen ervaren, of fantoompijn na een amputatie van een lichaamsdeel.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Omdat neuropathische pijn niet te zien is op een MRI, echo, röntgenfoto of met een EMG-onderzoek, worden de klachten vaak niet begrepen. Behandeling is dan niet succesvol, omdat er geen goede diagnose kan worden gesteld.

Er is echter een manier om het pijngebied in kaart te brengen. De handtherapeut zal na een intakegesprek met een speciale test op zoek gaan naar een veranderd huidgevoel. Deze test is niet pijnlijk en de therapeut kan na de test met een tekening het pijngebied aangeven.

Behandeling van de zenuwpijn

Als het gebied gevonden is en duidelijk is op welke manier het gevoel verstoord is, krijgt u oefeningen om de huid te stimuleren. Deze behandeling wordt somatosensorische revalidatie genoemd en is eigenlijk de revalidatie van de huid.

Het is belangrijk deze oefeningen dagelijks meerdere keren te doen en u daarbij goed te concentreren op wat u doet. Het is te vergelijken met het leren bespelen van een muziekinstrument of het leren blind typen met tien vingers. Hoe meer u oefent, hoe minder vreemd en daardoor minder pijnlijk het huidgevoel zal worden.



Deze vorm van pijnbehandeling geeft gemiddeld bij 60% van de patiënten verbetering van de klachten. Of het bij u werkt, hangt voor het grootste gedeelte af van hoeveel u kunt oefenen en of u in staat bent opnieuw te leren voelen.

Controles

In het begin komt u elke week en later elke twee tot vier weken voor controle bij de handtherapeut om te meten of er vooruitgang is en te bepalen of de oefeningen moeten worden aangepast. Ook wordt met enige regelmaat een pijnscorelijst met u ingevuld om te kijken of er verandering is in uw pijngevoel.

Meer informatie

Met vragen of voor meer informatie, kunt u contact opnemen met uw behandelend therapeut of een therapeut van het Hand-, pols- en elleboogrevalidatie team van Basalt.

Hand-, pols- en elleboogrevalidatie vindt u bij Basalt in:

- Den Haag (Vrederustlaan en &Basalt)
- Leiden
- Zoetermeer (Europaweg)
- Delft
- Alphen aan den Rijn
- Gouda
- Leiden

Deze zijn allen te bereiken via 070-2185900.

