

Omgaan met chronische pijn in mijn rug en of nek

Als chronische rug- of nekpatiënt heeft u altijd te maken met pijn. Herkent u dat? En hoe kunt u daar het beste mee omgaan?

Deze vraag is beantwoord door ruim dertig vrijwilligers van de NVVR 'de Wervelkolom'.

Mensen, die wijs geworden zijn door ervaring en daarin een weg hebben gevonden.

Op basis daarvan is een TOP 10 met tips vanuit ervaringskennis opgesteld.

De tips én de uitgebreide ervaringsverhalen achter de tips zijn te lezen op www.Ervaringrijk.nl.

TOP 10 Ervaringskennis

'Hoe kun je het beste omgaan met chronische pijn in je rug of je nek?'

1. Negeer het niet, maar ga er mee aan de slag

Weet waar de pijn vandaan komt. Weet waarom je pijn hebt, dat kan je helpen het beter te accepteren. Stop met jezelf te forceren en met denken dat je alles kunt en moet. Wees de baas over de pijn: lees het boek (Frits Winter) en leer nieuw gedrag.

2. Zoek professionele hulp

Een psycholoog, de huisarts, een fysiotherapeut, de pijnpoli.

3. Zoek in overleg met behandelaars naar effectieve pijnbestrijding

Houding therapieën, medicatie, hulpmiddelen, alternatieve behandelingen, evt. afvallen.

4. Overleg met een deskundige (arts, apotheker, pijnpoli) over medicatie

Luister goed naar je lichaam (hou dat bij in een pijndagboek) en probeer medicatie uit: altijd in overleg met een deskundige. Vraag goed door wat bijwerkingen zijn. Zorg voor goede informatie over de werking van medicijnen. Te weinig medicatie nemen werkt niet goed. Het is belangrijk om op vaste tijden je medicatie in te nemen om een spiegel op te bouwen in je bloed: je moet de pijn vóór zijn.

5. Wees er open over

Wordt lid van de vereniging en deel je ervaringen met lotgenoten. Bespreek het met de mensen die je dierbaar zijn. Kweek begrip bij je omgeving. Wees daarom zelf open, duidelijk en respectvol.

6. Richt je op zaken die nog wél kunnen en zoek afleiding

Bijvoorbeeld hobby's en studies vanuit huis, zodat je zelf kunt regelen wanneer je wat kunt doen.

Focussen op kleine dingen, het positieve ervan zien. Dingen doen die prettig zijn, waardoor je minder aan pijn denkt.

7. Leer plannen en maak keuzen

Hulp bij het huishouden; minder doen. Stop met zaken die je stress geven. Doseer je werkzaamheden, leef in stukjes. Zoek de balans tussen belasting en belastbaarheid.

8. Beweeg, want rust roest

Ga fietsen, wandelen, doe dagelijkse oefeningen, zwemmen, fitness bij fysio. Versterk je spieren door te oefenen: in overleg met fysiotherapeut.

9. Bedenk oplossingen en trucs

Wasmachine hoger, zittend stofzuigen, grijpstock, de was op een rek laten drogen, platte schoenen i.p.v. schoenen met hakken, een niergordel aandoen als je in de tuin gaat werken of lang moet autorijden.

10. Accepteer

Niet alles kan als voorheen en leer om hulp te vragen en hulp te accepteren.