

MODULE 1 - Pijneducatie en bewijzen verzamelen

1.1 Welke klachten?



Met deze oefening creëer jij inzicht in jouw klachten.

Welke klachten **heb** jij of **had** jij die onder het Mind Body Syndroom kunnen vallen?

Let op:

Bewaar de uitwerking goed. Je gebruikt het in de opvolgende oefeningen.

Let op:

Soms hebben mensen pijn of klachten in hun lichaam. Dat kan komen doordat hun hersenen een seintje geven dat er iets niet goed is. Dit noemen we **primair**.

Maar soms komt het doordat er echt iets beschadigd is in het lichaam. Dit noemen we **secundair**.

Van onderstaande klachten en diagnoses kan worden vastgesteld of het een **primair** pijnsymptoom is. Dit betekent dat het door de hersenen is gecreëerd. En dat het te wijten is aan psychosociale spanningen en het aanleren van angst in relatie tot deze klachten.

Of er kan worden vastgesteld dat het **secundair** is, wat betekent dat het te wijten is aan structurele pijn: schade aan het lichaam. Je kunt met de uitwerking van deze oefeningen bewijzen verzamelen of jouw klachten onder het Mind Body Syndroom vallen.

Heb je jouw klachten nog nooit besproken met een (huis)arts?

Dan is het wenselijk om dit eerst te bespreken met een arts. Een arts is bekwaam en bevoegd om een diagnose te stellen. Leg uit wat je aan het onderzoeken bent en neem desnoods deze uitwerking van de oefening mee. Zo weet je zeker of jouw klachten worden veroorzaakt door een infectie, tumor of een ander structureel of ernstig lichamelijk probleem.

Indien dit kan worden uitgesloten dan is dat een belangrijk onderdeel in het verminderen van angst en het afleren van pijn.

*De lijst van klachten en ziektebeelden is samengesteld door artsen zoals David Clarke, MD van de Psychophysiologic Disorders Association (ppdassociation.org) en door Howard Schubiner, MD, zoals beschreven in zijn boek *Unlearn Your Pain*.*



Ben je of was je bekend met deze klachten?

Ja Nee

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | » Voorstadium van een maagzweer |
| ☐ | ☐ | » Spanningshoofdpijn |
| ☐ | ☐ | » Maagzweer |
| ☐ | ☐ | » Migraine |
| ☐ | ☐ | » Middenrif breuk |
| ☐ | ☐ | » Eczeem |
| ☐ | ☐ | » Spastische dikke darm |
| ☐ | ☐ | » Psoriasis |
| ☐ | ☐ | » Overgevoelige dikke darm |
| ☐ | ☐ | » Acne, netelroos |
| ☐ | ☐ | » Hooikoorts |
| ☐ | ☐ | » Duizeligheid |
| ☐ | ☐ | » Astma |
| ☐ | ☐ | » Oorsuizen |
| ☐ | ☐ | » Prostaatontsteking |
| ☐ | ☐ | » Frequent urineren |
| ☐ | ☐ | » Rugpijn en spasmen |
| ☐ | ☐ | » Nek pijn |
| ☐ | ☐ | » Hoofdpijn, clusterhoofdpijn, spanningshoofdpijn |
| ☐ | ☐ | » Migraine |
| ☐ | ☐ | » Post-hersenschudding syndroom |
| ☐ | ☐ | » Aangezichtspijn |
| ☐ | ☐ | » Myofasciaal pijnsyndroom: een veel voorkomende aandoening die zowel acute als chronische pijn en belemmering in het houdings- en bewegingsapparaat veroorzaakt. |
| ☐ | ☐ | » Buikpijn of problemen met de spijsvertering / PBS (Prikkelbare Darm Syndroom) / spasmen, diarree, obstipatie. |
| ☐ | ☐ | » Misselijkheid/braken |
| ☐ | ☐ | » Been-, knie- of voetpijn (fasciitis plantaris) |
| ☐ | ☐ | » Arm pijn / RSI / peesontsteking / frozen shoulder / tenniselleboog |
| ☐ | ☐ | » Wijdverspreide pijn (fibromyalgie) |
| ☐ | ☐ | » Bekkenpijn of bekkenbodembedisfunctie |
| ☐ | ☐ | » Vaginale pijn |
| ☐ | ☐ | » Pijn aan het stuitje |

De lijst van klachten en ziektebeelden is samengesteld door artsen zoals David Clarke, MD van de Psychophysiologic Disorders Association (ppdassociation.org) en door Howard Schubiner, MD, zoals beschreven in zijn boek *Unlearn Your Pain*.



Ja Nee

- ☐ ☐ » Pijn op de borst
- ☐ ☐ » Niet-zweer dyspepsie. Bij een indigestie of dyspepsie heb je een probleem met je spijsvertering. Het uit zich in maagklachten.
- ☐ ☐ » Temporomandibulaire gewrichtsdisfunctie (TMD) Temporomandibulaire dysfunctie (TMD) is een veel voorkomende aandoening die de natuurlijke functionaliteit van de kaak beperkt, zoals kauwen en het opendoen van de mond.
- ☐ ☐ » pijnlijk ballersyndroom (interstitiële cystitis) Het blaaspijnsyndroom of interstitiële cystitis (IC) is een zeldzame en pijnlijke vorm van chronische blaasontsteking (cystitis) die vooral bij vrouwen voorkomt (90%).
- ☐ ☐ » complex regionaal pijnsyndroom (CRPS). een pijn-aandoening die ontstaat na een letsel en in ledematen optreedt. De pijnklachten zijn vele malen erger en/of duren langer dan normaal te verwachten is bij het oorspronkelijke letsel, vaak resulterend in een aanzienlijke beperking van de motoriek.
- ☐ ☐ » Trigemineusneuralgie: zeer pijnlijke aandoening van het aangezicht, voornamelijk aan één zijde. De pijn kenmerkt zich door kortdurende aanvallen van felle schietende pijn. De pijn kan uitgelokt worden door gewone prikkels, zoals eten, wassen, scheren, kou, warmte en tocht.
- ☐ ☐ » Pudendusneuralgie: aandoening waarbij de schaamzenuw (de nervus pudendus) bekneeld of beschadigd is.
- ☐ ☐ » Occipitale neuralgie: een drukkende pijn vanuit de nek met uitstraling via de achterzijde van het hoofd over de hele schedel. Dit loopt soms door tot achter de ogen. De klachten lijken soms op migraine en spanningshoofdpijn.
- ☐ ☐ » Andere zenuwpijn
- ☐ ☐ » Neuropathische pijn, deze wordt veroorzaakt door structurele schade maar worden vaak verkeerd gelabeld. Neuropathische pijn is een vorm van zenuwpijn die ontstaat door een beschadiging van een zenuw. De zenuwpijn komt alleen voor aan één kant van het lichaam. Neuropathische pijn is een chronische vorm van zenuwpijn. Het kan maanden tot jaren aanhouden.
- ☐ ☐ » Zweepslag: of spierscheur is een verscheuring van spierweefsel.
- ☐ ☐ » Verwonding die nooit is genezen, zoals na een auto-ongeluk of een operatie.
- ☐ ☐ » Chronische pijn geassocieerd met het Ehlers-Danlos-syndroom of hypermobiliteit.
- ☐ ☐ » Long Covid (pijn, vermoeidheid, POTS, hersenmist en andere symptomen na Covid-infectie) POTS: Patiënten die wanneer ze vanuit een liggende naar staande-houding gaan merken dat de hartslag plots fors omhoog gaat, hebben te maken met het POTS ofwel Posturaal Orthostatische Tachycardiesyndroom. Het komt regelmatig voor bij patiënten met ME/CVS en ook bij long covid.

*De lijst van klachten en ziektebeelden is samengesteld door artsen zoals David Clarke, MD van de Psychophysiologic Disorders Association (ppdassociation.org) en door Howard Schubiner, MD, zoals beschreven in zijn boek *Unlearn Your Pain*.*



Symptomen zonder pijn die worden geassocieerd met het Mind Body Syndroom

Ja Nee

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | » Depressie |
| ☐ | ☐ | » Spanning |
| ☐ | ☐ | » Duizeligheid |
| ☐ | ☐ | » Hoogtevrees |
| ☐ | ☐ | » Slapeloosheid |
| ☐ | ☐ | » POTS, posturaal orthostatisch tachycardiesyndroom - snelle hartslag die flauwvallen of onvermogen om te staan veroorzaakt |
| ☐ | ☐ | » Hersenmist, cognitieve disfunctie of geheugenproblemen |
| ☐ | ☐ | » Tinnitus (oorsuizen of vervorming van het gehoor) |
| ☐ | ☐ | » Conversiestoornissen, zoals verlamming of onwillekeurige lichaamsbewegingen of spraak |
| ☐ | ☐ | » Chronische vermoeidheid (ME/CVS) |
| ☐ | ☐ | » Post-exertionele malaise, vermoeidheid na matige activiteit |
| ☐ | ☐ | » Obsessief-compulsiviteit. Mensen met een obsessieve-compulsieve stoornis (OCS) hebben last van dwanggedachten of dwanghandelingen. Dwanggedachten (obsessies) zijn steeds terugkerende ideeën of voorstellingen die zich aan iemand opdringen en hem of haar moeilijk loslaten. Zulke gedachten zijn ongewild en onplezierig. |
| ☐ | ☐ | » Paniekaanvallen |
| ☐ | ☐ | » Angst stoornissen |
| ☐ | ☐ | » Posttraumatische stressstoornis (PTSS) |
| ☐ | ☐ | » Stoornissen in het gebruik van middelen |
| ☐ | ☐ | » Alcoholisme |
| ☐ | ☐ | » Eet stoornissen |
| ☐ | ☐ | » Epstein-Barr-virus en mononucleosis: Het Epstein-Barr-virus is de belangrijkste verwekker van mononucleosis infectiosa. Klierkoorts of mononucleose is in de volksmond beter bekend als de 'kusziekte'. Soms spreekt men ook van de ziekte van Pfeiffer. Klierkoorts is het gevolg van een infectie veroorzaakt door het Epstein-Barrvirus. Dit virus wordt doorgegeven via het speeksel; vandaar de naam 'kusziekte'. |

*De lijst van klachten en ziektebeelden is samengesteld door artsen zoals David Clarke, MD van de Psychophysiologic Disorders Association (ppdassociation.org) en door Howard Schubiner, MD, zoals beschreven in zijn boek *Unlearn Your Pain*.*



Alternatieve gezondheidsdiagnoses

Ja Nee

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | » Bijnier vermoeidheid |
| ☐ | ☐ | » Chronische ziekte van Lyme |
| ☐ | ☐ | » Lekkende darm syndroom |
| ☐ | ☐ | » Toxische ophoping van zware metalen |
| ☐ | ☐ | » Candida-overgroei |
| ☐ | ☐ | » Mestcelactiveringssyndroom (MCAS). Op de buitenkant van de mestcel zit een receptor met de naam KIT (een soort ontvangereiwit) die na contact met een mestcelgroeifactor signalen doorgeeft naar de binnenkant van de cel. Deze signalen zorgen ervoor dat de mestcel stoffen gaat uitscheiden of bijvoorbeeld gaat groeien. De klachten bij systemische mastocytose zijn divers en verschillen per patiënt. Veel voorkomende klachten zijn (ernstige) vermoeidheid, jeuk, opvliegers, buikpijn, diarree, botpijn, benauwdheid en hartkloppingen. Ook komt botontkalking nogal eens voor. Heel soms krijgen patiënten een anafylactische shock. Een anafylactische shock is sterke daling van de bloeddruk, bleekheid, onrust, zwakke snelle pols, klamme huid, verminderd bewustzijn door een plotselinge sterke vaatverwijding ten gevolge van ernstige overgevoeligheid voor bepaalde stoffen. |

Minder vaak voorkomende symptomen die verband houden met zorgen over het lichaam en de geest.

Ja Nee

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | » Ongepaste sinustachycardie. Het is een zeldzame hartritmestoornis, die vooral voorkomt bij jonge vrouwen. Het is een verstoring van het autonome zenuwstelsel, maar er is nog maar weinig bekend over de oorzaken. De problemen lijken te ontstaan in de sinusknoop. |
| ☐ | ☐ | » Paresthesieën (gevoelloosheid, tintelingen, branderig gevoel). |
| ☐ | ☐ | » Eczeem (droge, jeukende en ontstoken huid). |
| ☐ | ☐ | » Niet-epileptische aanvallen |
| ☐ | ☐ | » Globus sensatie. Je lijdt aan het globus syndroom wanneer je gedurende minstens drie maanden tijdens de laatste zes maanden last hebt gehad van een aanhoudend of steeds terugkerend gevoel van een prop of een vreemd voorwerp in de keel te hebben. |
| ☐ | ☐ | » Brandende pijn op de borst (lijkt op zure terugvloeiing) |
| ☐ | ☐ | » Moeite met ademen |
| ☐ | ☐ | » Chronische hoest |

De lijst van klachten en ziektebeelden is samengesteld door artsen zoals David Clarke, MD van de Psychophysiologic Disorders Association (ppdassociation.org) en door Howard Schubiner, MD, zoals beschreven in zijn boek *Unlearn Your Pain*.



Ja Nee

- ☐ ☐ » Spastische dysfonie. Men spreekt van een spasmodische dysfonie als de spieren van de stembanden of het strottenhoofd deze onvrijwillige samen-trekkingen vertonen. Een spasmodische dysfonie klinkt bij iedereen anders. Toch is het voor alle patiënten niet mogelijk om zonder behandeling een volledig normaal uitgesproken zin te maken.
- ☐ ☐ » Chronische netelroos
- ☐ ☐ » Overgevoeligheidssyndromen (aanraken (allodynie), geluid, geuren, voed-sel, chemicaliën, elektrische golven, medicijnen).
- ☐ ☐ » Piriformis-syndroom: stekende pijn in de bilregio.
- ☐ ☐ » Patellofemoraal syndroom: Het patellofemoraal pijnsyndroom is de medi-sche benaming voor pijnklachten rond de knieschijf (patella). De pijn kan optreden bij belasting zoals wandelen, hardlopen, traplopen, fietsen en neemt na inspanning vaak toe bij zitten met gebogen knieën.
- ☐ ☐ » Versterkt musculoskeletaal pijnsyndroom (AMPS). Musculoskeletale pijn herken je aan de pijn in spieren en gewrichten. Veelal gaat het niet alleen om pijn, maar ook om jeuk, prikkelingen, warmte, krampen en/of stijfheid. De aard van de klachten hangt af van de oorzaak. Zo ontstaat de pijn plots bij een sportletsel.
- ☐ ☐ » Post-infectie syndromen: Bij Post Viraal Syndroom (PVS) ontwikkelt iemand na het doormaken van een bacteriële- of virusinfectie (vage) chronische klachten. PVS symptomen bestaan onder andere uit abnormale vermoeidheid, concentratieproblemen, neerslachtigheid, spierpijn en evenwichtsstoornissen.

Aantekeningen voor jezelf:

