

MODULE 1 - Pijneducatie en bewijzen verzamelen

1.2 Wat merk je bij jouw klachten?



! Disclaimer: Als er door een arts is vastgesteld dat er geen structurele schade is aan jouw lichaam, dan kun je verder gaan met deze test.

Let op:

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

Lichamelijk

Ja Nee

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | » Mijn klachten begonnen zonder lichamelijke oorzaak |
| ☐ | ☐ | » Mijn klachten bleven aanhouden nadat een letsel was genezen |
| ☐ | ☐ | » Mijn klachten volgen een symmetrisch patroon, als een spiegelbeeld aan de linker en rechterkant van het lichaam |
| ☐ | ☐ | » Mijn klachten treden op aan één hele zijde van het lichaam of aan de helft van het gezicht, hoofd van de romp en andere verschillende delen van het lichaam |
| ☐ | ☐ | » Mijn klachten verspreiden zich in de loop van de tijd naar verschillende delen van het lichaam. |
| ☐ | ☐ | » Mijn klachten stralen uit naar de tegenovergestelde zijde van het lichaam of naar een heel been of hele arm. |
| ☐ | ☐ | » Mijn klachten treden op in verschillende lichaamsdelen tegelijk |
| ☐ | ☐ | » Mijn klachten geven een gevoel van tintelingen, elektrische sensaties, brandend gevoel, gevoelloosheid, warmte of koude. |

Je hoeft het niet allemaal te ervaren. Je kunt achter de verschillende gevoelssensaties in plaats van een komma ook en/of zetten



Tel de JA's bij elkaar op.

Totaal aantal keer JA



Zonder een logische verklaring

Ja Nee

- ☐ ☐ » Mijn klachten verplaatsen zich van de ene locatie in het lichaam naar de andere binnen een paar uur, een paar weken of een paar maanden.
- ☐ ☐ » Mijn klachten zijn meer of minder intens, afhankelijk van het moment van de dag, of komen direct opzetten in de ochtend of midden in de nacht.
- ☐ ☐ » Mijn klachten ontstaan na, maar niet tijdens, een activiteit of oefening.
- ☐ ☐ » Mijn klachten treden op wanneer ik eraan denk of als iemand er naar vraagt.
- ☐ ☐ » Mijn klachten treden op wanneer er stress aanwezig is of wanneer ik aan stressvolle situaties denk.
- ☐ ☐ » Mijn klachten zijn minimaal of afwezig wanneer ik betrokken ben bij een aantal afleidende activiteiten, zoals tijdens een vakantie. Of bijvoorbeeld als ik aan het werk ben, of TV kijk.
- ☐ ☐ » Mijn klachten zijn minimaal of afwezig na bepaalde vormen van therapie, zoals massage, chiropractie, Reiki, acupunctuur of het gebruik van kruiden- of vitaminesupplementen.

Maar de klachten keren ook weer terug. Het lijkt erop alsof even het gevaarsignaal in mijn brein tot rust komt en daardoor geen klachten meer produceert.



Tel de JA's bij elkaar op.

Totaal aantal keer JA

Wat zijn de triggers? Wat lokt het uit?

Ja Nee

- ☐ ☐ » Mijn klachten worden veroorzaakt door dingen die niet gerelateerd zijn aan de werkelijke klachten, zoals voedsel, geuren, geluiden, licht, computerschermen, menstruatie, veranderingen in het weer.
- ☐ ☐ » Mijn klachten worden veroorzaakt vooruitlopend op te verwachten stress, zoals school, werk, een bezoek aan de dokter, een medische test, een bezoek aan een familielid of een sociale bijeenkomst; of tijdens die activiteiten.
- ☐ ☐ » Mijn klachten kunnen worden veroorzaakt door eenvoudigweg het voorstellen van deelname aan de triggerende activiteit, zoals bukken, de nek draaien, zitten of staan - diagnostische EN therapeutische test.
- ☐ ☐ » Mijn klachten kunnen worden veroorzaakt door lichte aanraking of onschuldige prikkels, zoals de wind of kou.

Uit onderzoek is gebleken dat pijn niet kan worden veroorzaakt door het weer. Toch is ook het weer soms een trigger bij mensen.



Tel de JA's bij elkaar op.

Totaal aantal keer JA

Dr. Howard Schubinger: Unlearn your pain

Dr. Howard Schubinger, masterclass: 'Reconsidering chronic pain and associated conditions: The role of the brain in causation and curing', 21-22 april 2023, Ede.



Welke persoonlijkheidskenmerken herken je van jezelf?

Ja Nee

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | » Heb je weinig eigenwaarde, een laag zelfbeeld? |
| ☐ | ☐ | » Ben je perfectionistisch? |
| ☐ | ☐ | » Heb je hoge verwachtingen van jezelf? Moet je op verschillende onderdelen in je leven het altijd goed doen? Kwaliteit leveren? |
| ☐ | ☐ | » Wil je graag aardig gevonden worden? |
| ☐ | ☐ | » Voel jij je snel schuldig? |
| ☐ | ☐ | » Voel jij je afhankelijk van anderen? |
| ☐ | ☐ | » Ben je nauwkeurig en zorgvuldig? |
| ☐ | ☐ | » Ben je vaak streng voor jezelf? |
| ☐ | ☐ | » Heb je een groot verantwoordelijkheidsgevoel? |
| ☐ | ☐ | » Volg je regels vaak nauwgezet op? |
| ☐ | ☐ | » Vind je het lastig om de controle te verliezen? |
| ☐ | ☐ | » Ben je voorzichtig, verlegen of ben je meer gereserveerd (afstandelijk)? |
| ☐ | ☐ | » Hou jij vaak je gedachten en gevoelens voor je? |
| ☐ | ☐ | » Heb je de neiging om woede of wrok te koesteren? |
| ☐ | ☐ | » Ben je zorgzaam voor anderen en begrijp je hun gevoelens vaak goed? |
| ☐ | ☐ | » Je komt vaak <u>niet</u> of <u>onvoldoende</u> op voor jezelf door <u>niet</u> je echte gevoelens te vertellen. |



Tel de JA's bij elkaar op.

Totaal aantal keer JA

In totaal kon je **35 keer** een JA scoren.

Hoeveel keer JA heb jij genoteerd? →

Hoe meer JA's hoe groter de kans dat je het **Mind Body Syndroom** hebt.

Op de volgende pagina's vind je achtergrondinformatie over de vragen die gesteld zijn.

Dr. Howard Schubinger: Unlearn your pain

Dr. Howard Schubinger, masterclass: 'Reconsidering chronic pain and associated conditions: The role of the brain in causation and curing', 21-22 april 2023, Ede.



Achtergrondinformatie bij de vragen die staan onder LICHAMELIJK

Wanneer je een breuk hebt in een bot zal het bot naar verwachting binnen acht weken volledig hersteld en weer aan elkaar gegroeid zijn. In het geval van een aanzienlijke scheuring van spierweefsel, zal het doorgaans binnen zes weken weer zijn hersteld. Terwijl een minimale verrekking van een spier binnen een tijdsbestek van twee weken zal worden hersteld.

Het vermogen van je lichaam om zichzelf te herstellen, valt niet te onderschatten. Maar wat gebeurt er als de pijn aanhoudt na de herstelperiode? Of als de pijn juist erger wordt? Deze bijzonderheden kunnen een aanwijzing zijn op de aanwezigheid van onderliggende, onbewuste emoties die tot dan toe verborgen waren en een actieve invloed uitoefenen in jouw brein.

In Nederland zijn artsen goed opgeleid om letsels of ziekten in het lichaam te diagnosticeren en waar het kan te behandelen. Hierbij kan gedacht worden aan lichamelijke schade zoals een gebroken bot, een duidelijke ontsteking, een gescheurde spier of een beschadigde zenuw.

Als de medische onderzoeken die je hebt ondergaan geen tekenen van ziekte of lichamelijk letsel aan het licht brengen, en je onderliggende klacht aanhoudt, is het zeer waarschijnlijk dat er onderliggende onbewuste emoties, stress, of traumatische ervaringen (mede) de oorzaak zijn.

“Er is niets aan te doen, je zult met deze klachten moeten leren omgaan.” Deze uitspraak wordt vaak gedaan in een situatie die te maken heeft met langdurige klachten en is het gevolg van een medisch systeem dat nog geen duidelijke oorzaak heeft kunnen vinden voor deze aanhoudende klachten. Dit leidt tot de conclusie dat het leren leven met de klacht als de meest realistische optie wordt gezien.

Echter, met de juiste aanpak, waarbij onbewuste emoties, spanningen en traumatische ervaringen worden erkend, geuit en verwerkt, bestaat er een goede kans om van de aanhoudende klachten te herstellen.

Veel pijncentra werken al met de vernieuwde theorieën in relatie tot langdurige klachten en onderdrukte emoties. Maar toch ontbreekt in de reguliere gezondheidszorg goede uitleg over het ontstaan van deze klachten. Hierdoor zoeken mensen elke keer opnieuw naar een behandeling die hen van de klacht af kan helpen. Is dit bij jou het geval, dan heb je zeer waarschijnlijk last van klachten die voortkomen uit onderdrukte emoties.

Binnen het dagelijkse gezondheidszorgkader ontbreekt vaak een goede uitleg voor mensen die kampen met langdurige klachten zonder medische oorzaak. Hierdoor kunnen mensen langdurig zoeken naar een puur lichamelijke verklaring en oplossing.

Veel cliënten die te maken hebben met lichamelijke klachten zonder duidelijke medische oorzaak, ervaren een gebrek aan adequate ondersteuning en begrip van medisch personeel. Zorgverleners vinden het vaak lastig om iemand te begeleiden, waarbij de oorzaak van de klacht voor hen niet duidelijk is. Vaak komt dit omdat ze zelf geen juiste educatie hebben gekregen over hoe onderdrukte emoties de oorzaak kunnen zijn van langdurige klachten. Hierdoor voelen ze zich vaak onmachtig om te helpen en dat heb je als patiënt snel door.

Dr. Howard Schubinger: Unlearn your pain

Dr. Howard Schubinger, masterclass: ‘Reconsidering chronic pain and associated conditions: The role of the brain in causation and curing’, 21-22 april 2023, Ede.



Wanneer je klachten een lange periode aanhouden zonder dat er een medische oorzaak wordt ontdekt, is er vaak geen sprake van lichamelijke “schade” in je lichaam, maar eerder van omkeerbare “ontregelingen” in je lichamelijke processen. Zorgprofessionals die betrokken zijn bij patiënten met langdurige (pijn)klachten hebben vastgesteld dat een groot gedeelte van de patiënten al eens eerder te maken hebben gehad met andere onverklaarde lichamelijke ongemakken. Het Mind Body Syndroom kan dus leiden tot verschuivingen of uitbreidingen van langdurige klachten. Als je kampt met een aanhoudende (pijn)klacht, kan het zeer nuttig zijn om als overzicht een tijdlijn te maken van gebeurtenissen in je leven waarin eerdere lichamelijke klachten voorkwamen. Sta vervolgens bij elk van deze klachten stil bij de situatie waarin ze begonnen. Als emoties, stress of trauma een rol hebben gespeeld bij eerdere klachten, is de kans groot dat deze ook van invloed zijn op je huidige situatie.

Normaal gesproken ontstaat pijn, door een blessure, lichamelijke overbelasting of lichamelijk letsel (bijvoorbeeld een val of ongeluk), zich gewoonlijk aan één zijde van het lichaam. Dit gaat om pijn die gepaard gaat met een bepaalde mate van lichamelijke schade, die naar verwachting binnen een relatief korte herstelperiode zal genezen. Daarentegen is het brein in staat om pijn te creëren aan beide zijden van het lichaam. Wanneer de pijn symmetrisch is, kan dit een belangrijke aanwijzing zijn voor een psychologische oorzaak.

Achtergrondinformatie bij de vragen die staan onder LOGISCHE VERKLARING

Verscheidene medicijnen, therapieën en behandelingen dragen bij aan het verminderen van je ongemak. Als echter je echte herstel uitblijft en pijn of andere klachten terugkeren, dan betekent het dat er iets is wat deze klachten activeert. Regelmatig zien mensen zichzelf niet als iemand met chronische klachten. Maar als ze terugkijken over hun leven dan erkennen ze dat er altijd wel een lichamelijke klacht op de voorgrond aanwezig was. Wisselend in heftigheid en soms ook dagen of weken waarin er geen klacht werd ervaren.

Lichamelijke pijn en andere klachten, die lichamelijke schade als oorzaak hebben, dienen als een mechanisme om het aangetaste lichaamsdeel te ontlasten en te beschermen. Deze pijn is over het algemeen vrij stabiel in heftigheid en mate van aanwezig zijn. Als de pijn of andere klachten niet continue hetzelfde zijn en wisselen van dan wel aanwezig zijn, dan weer niet. Dan heel heftig en dan weer minder heftig of soms ineens helemaal een dag of langer weg is. Dan is de kans groter dat onderdrukte emoties een rol spelen. Het verplaatsen van de klachten en het wisselen van de intensiteit en aanwezigheid van klachten is onlogisch bij pijn die een structurele oorzaak heeft. Het brein is wel in staat om dit voor elkaar te krijgen. Zo ontstaan er in de lopen van je leven verschillende snelwegen van zenuwbanen, die verschillende klachten geven. Een mooi voorbeeld hiervan is, dat je klachtenvrij kunt zijn op vakantie. Of dat je juist weer klachten krijgt onderweg naar huis. Of als je weer een dag thuis bent.

Dr. Howard Schubinger: Unlearn your pain

Dr. Howard Schubinger, masterclass: 'Reconsidering chronic pain and associated conditions: The role of the brain in causation and curing', 21-22 april 2023, Ede.



Achtergrondinformatie bij de vragen die staan onder TRIGGERS

De bron van aanhoudende klachten die geen duidelijke verklaring hebben, wordt gevonden in de onbewuste onderdrukken van vervelende emoties. Deze emoties worden automatisch geactiveerd tijdens stressvolle situaties van vervelende gebeurtenissen. Vaak zonder dat je daarvan bewust bent. In periodes van stress worden ook vaak onverwerkte emoties uit het verleden getriggerd.

Het betreft hier gevoelens en processen die je niet bewust ervaart. Je bent dus niet verantwoordelijk voor de langdurige klachten die hierdoor kunnen ontstaan. Een benadering die zich richt op de onderliggende oorzaken van je klachten, kan jou inzicht geven in je gedragspatronen en je in staat stellen om onbewuste emoties bewust te erkennen en te verwerken. Op die manier kun je weer de controle te krijgen. Hierdoor is het mogelijk dat de klachten verminderen of zelfs volledig verdwijnen.

Herken je dit?

Je hebt in je leven vaak klachten, dan zijn ze er weer, dan zijn ze weer weg. Soms zijn ze heftig aanwezig en dan weer niet. Je beschouwt je zelf niet als iemand met chronische klachten. Maar als je terug kijkt op je leven, dan zijn ze wel vaak en langdurig aanwezig. Dit kan maken dat je er bezorgd over bent en dat je steeds een beetje meer je leven erop inricht. Misschien word je wel hoe langer hoe banger dat de klachten weer terugkomen of verergeren. Deze gedachtenpatronen kunnen ervoor zorgen dat de klachten standhouden en verergeren. En daar maak jij je dan weer zorgen over. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel.

Het ervaren van langdurige pijn of ander lichamelijk ongemakken zonder enig vooruitzicht op een oplossing, kan uiteindelijk angst teweegbrengen. Vrijwel iedereen die te maken heeft met aanhoudende (pijn)klachten, is bekend met de angst dat deze klachten intensief zullen zijn of permanent aanwezig zullen blijven. Vaak ligt hierachter een specifieke angst die individueel is en die tijdens gesprekken met een zorgverlener naar voren kan komen. Angst is een factor die langdurige (pijn)klachten in stand kan houden.

Onderzoek laat zien dat er een link is tussen heftige gebeurtenissen en het krijgen van langdurige (pijn)klachten. Stel je eens voor dat je na een akelige gebeurtenis, zoals een heftige diefstal, steeds last hebt van rugpijn. Als de klachten snel na de gebeurtenis beginnen, kan dat komen doordat je nog niet goed bent omgegaan met je gevoelens over deze gebeurtenis.

Het gebeurt ook vaak dat mensen pas jaren later klachten krijgen na een nare gebeurtenis. Als je iets vervelends hebt meegemaakt en je hebt dat niet helemaal verwerkt, dan kunnen situaties die lijken op dat nare voorval weer die oude gevoelens naar boven brengen. Die gevoelens kun je onbewust wegstoppen en waardoor je lichamelijke klachten kunt krijgen. Bijvoorbeeld: stel je voor dat een kind zich in de steek gelaten voelde toen haar moeder er niet voor haar was na een heftige gebeurtenis. Als ze later een baas krijgt die haar niet goed ondersteunt in een ruzie met een collega, kan dat weer dat oude gevoel van in de steek gelaten worden naar het (onder)bewustzijn brengen. Het wordt getriggerd. Indien de persoon als volwassene deze gevoelens niet opmerkt of weer wegstopt, kunnen er langdurige klachten ontstaan.

Dr. Howard Schubinger: *Unlearn your pain*

Dr. Howard Schubinger, masterclass: 'Reconsidering chronic pain and associated conditions: The role of the brain in causation and curing', 21-22 april 2023, Ede.



Behalve nare gebeurtenissen, kunnen ook onderliggende dingen uit je jeugd te maken hebben met langdurige klachten. Denk aan situaties waarin jouw gevoelens en behoeften als kind niet echt belangrijk waren. Of er was weinig aandacht voor, omdat de situatie in het gezin het niet toeliet. De aandacht ging uit naar iets of iemand anders. Het gebeurt vaak dat mensen met onverklaarbare klachten zijn opgegroeid in gezinnen waarin ze niet voldoende hebben gepraat over gevoelens. Of misschien was er sprake van een verslaving binnen het gezin. Het niet kunnen uiten van de eigen gevoelens kan vervelend zijn en daar kun je later veel last van hebben.

Het kan ook zijn dat mensen met chronische (pijn)klachten zich hebben aangepast aan anderen omdat dat moest in een lastige situatie (bijvoorbeeld een ouder die ziek is, ruzie in huis, of een scheiding). Soms gebruikt een ouder het kind om zich beter te voelen (troost, begrip, iemand om mee te praten), waardoor het kind zijn eigen gevoelens opzij zette en die gevoelens verborgen hield. Misschien werd je gepest op school of bij de sportclub en voel je je daar nog rot over. Dat soort dingen kunnen later zorgen voor klachten die lang aanhouden, zoals pijn.

Achtergrondinformatie bij de vragen die staan onder **PERSOONLIJKHEIDSKENMERKEN**

Langdurige (pijn)klachten zonder duidelijke oorzaak vinden vaak hun oorsprong in opgestapelde ingehouden onbewuste of bewuste irritatie of andere emoties. Bepaalde persoonlijkheidskenmerken dragen bij dat deze emoties niet worden geuit, maar juist gaan stapelen. Hierdoor is de kans groter dat niet geuite emoties zich vastzetten in het lichaam.

Langdurige (pijn)klachten die door het brein wordt gecreëerd, worden aangestuurd, nemen vrijwel altijd toe gedurende of juist net na een stressvolle situatie of vervelende gebeurtenis. Het kan helpen om dit voor jezelf te observeren. Zo word jij je hier meer bewust van en kun je misschien al wat aanpassingen in je leefomstandigheden aanbrengen of leren hoe je anders over dingen kunt gaan denken.

Somber zijn, angst, depressie en burn-out komen vaker voor bij mensen met langdurige klachten. Dit is logisch, want mensen met langdurige klachten hebben een actiever deel in het brein wat is verbonden met emoties. Dit onderdeel van het brein heet ook wel het 'zoogdierenbrein' of het limbisch systeem. Dit zelfde deel van het brein stuurt ook een aantal lichamelijke functies aan. Onderdrukte emoties kunnen het limbische systeem verstoren en het kan de basisaanspanning van je spieren verhogen. Deze verhoogde basisaanspanning kan leiden tot ernstige en langdurige (pijn)klachten in organen, spieren, gewrichten en pezen. Je bent niet altijd bewust wat de werkelijke oorzaak is deze verhoogde basisaanspanning van het weefsel. Vooral bij langdurige verhoogde basisaanspanning wordt dit geleidelijk aan een normale toestand voor je brein. Pijn, vermoeidheid, depressie of andere klachten worden dan een vast onderdeel van je dagelijks leven.

Dr. Howard Schubinger: Unlearn your pain

Dr. Howard Schubinger, masterclass: 'Reconsidering chronic pain and associated conditions: The role of the brain in causation and curing', 21-22 april 2023, Ede.

