



Sint Maartenskliniek

## Behandeling chronische pijn

Binnen de Sint Maartenskliniek kun je voor de behandeling van je chronische pijn de groepsbehandeling Back2Basic volgen.

Chronische pijnklachten op het gebied van houding en beweging zijn pijnklachten die langer bestaan dan zes weken. Te denken valt aan klachten aan je rug, knie, enkel, pols en je been. Door de pijnklachten kun je niet meer het leven leiden zoals je dat was gewend:

- Activiteiten als sporten, contact met leeftijdsgenoten en naar school gaan, zijn beperkt of niet meer goed mogelijk, omdat je bijvoorbeeld eerder vermoeid bent.
- Je kan problemen hebben op het gebied van concentreren en slapen.
- De klachten kunnen ook invloed hebben op je stemming.

De gevolgen door de pijnklachten zijn lichamelijk, sociaal en psychisch:

- Je ervaart lichamelijke gevolgen (conditie, bewegen en houding).
- Je ervaart sociale gevolgen (in je vrije tijd, werk, school, in je sociale contacten).
- Je ervaart psychische gevolgen (wat je denkt, voelt en hoe je reageert in relatie op de klachten).

Bovenstaande gevolgen kunnen je pijnklachten versterken, in stand houden of juist verminderen. In het Back2Basic-programma leer je ondanks de pijnklachten de gevolgen te verminderen. Je leert waar jouw grenzen liggen en bouwt geleidelijk aan activiteiten op.

## Onze behandeling

### Voor wie?

---

Back2Basic is een groepsbehandeling voor jongeren in de leeftijd van 9 -18 jaar met chronische pijnklachten aan het houdings- en bewegingsapparaat. Vaak hebben ze daar vermoeidheidsklachten bij die niet medisch verklaard kunnen worden. Ben je te jong om deel te nemen aan de groepsbehandeling, dan is een individueel behandeltraject mogelijk.

*Om deel te mogen nemen, moet je voldoen aan de volgende inclusiecriteria:*

- Je hebt pijnklachten aan je houdings- en bewegingsapparaat.
- De pijnklachten heb je langer dan 6 weken.
- Door de pijn word je beperkt in je functioneren.
- Anamnese en lichamelijk onderzoek leveren geen indicatie op voor verder onderzoek.
- Je functioneert psychosociaal op een stabiel niveau.
- Je kunt de voorlichting en instructie gemakkelijk in je opnemen en toepassen in je leefsituatie.

*Je kunt niet meedoen (exclusiecriteria) aan het programma als:*

- je niet in staat bent de behandeling te combineren met school of met eventueel andere behandelprogramma's;
- je in je revalidatie belemmerd wordt door ernstige psychische problemen;
- er ernstige twijfel is of jij en je omgeving in staat zijn te veranderen;
- je alleen buik- en/of hoofdpijnklachten hebt.

## Hoe kom je hier terecht?

---

Na verwijzing van je huisarts of specialist naar de revalidatiearts, beoordeelt deze of je in aanmerking komt voor de intakeprocedure chronische-pijnbehandeling Back2Basic. Na verwijzing van de revalidatiearts krijg je een intake bij het revalidatiebehandelteam. Lees meer over [deze screening](#).

## Wat gaan we doen?

---

Na de intake (en na een positief advies) start het Back2Basic-programma. Daarin leer je ondanks de pijnklachten de gevolgen te verminderen. Je leert waar jouw grenzen liggen, je bouwt geleidelijk aan activiteiten op en je bent je meer bewust van wat je denkt en voelt ten aanzien van de klachten. Ook leer je experimenteren met nieuwe manieren van reageren op de klachten.

Revalideren is gericht op het vergroten van je activiteitsniveau. Je stelt haalbare doelen op. Een groot deel van het behalen van je doelen doe je zelfstandig in de thuissituatie. We verwachten van je dat je honderd procent aanwezig bent tijdens de groepsmomenten.

### **De opstartweken (week 1-2):**

Tijdens het eerste contactmoment maak je kennis met jouw therapeuten en de andere jongeren uit de groep. Ook wordt er een presentatie gegeven over de werking van chronische pijn en de werkwijze. Jouw ouders/verzorgers zijn hierbij ook aanwezig. In deze eerste twee weken heb je twee keer een individueel gesprek samen met de ergo- en fysiotherapeut. Zij brengen jouw hulpvragen verder in kaart; samen stel je doelen op. Ook heb je een gesprek met de GZ-psycholoog. Jouw ouders/verzorgers hebben een

gesprek met de maatschappelijk werker.

## **De groepsbehandeling (week 3-8):**

Vanaf de derde tot en met de achtste week heb je twee dagdelen per week groepsbehandeling onder leiding van een ergotherapeut en een fysiotherapeut. De GZ-psycholoog is aanwezig bij de groepsbehandeling, maar zal op verzoek en indien nodig ook een individueel gesprek plannen. Jouw ouders/verzorgers hebben wekelijks gesprekken met de maatschappelijk werker en leren hoe ze jou kunnen coachen in het omgaan met de pijnklachten. Eenmaal per twee weken hebben je ouders/verzorgers een gesprek met maatschappelijk werk en de GZ-psycholoog/orthopedagoog.

*De volgende aspecten komen tijdens je behandeling aan bod:*

### **Pijneducatie**

Hoe ga je om met je pijnklachten en hoe krijg je zicht op jouw eigen rol ten aanzien van de klachten.

### **Graded activity**

Stapsgewijs opbouwen van een aantal voor jou belangrijke activiteiten, zoals lopen, fietsen, zitten, sporten en schrijven. Het geleidelijk opbouwen van activiteiten noemen we 'graded activity'. Belangrijk is dat je het bewegen rustig opbouwt, zodat je lichaam eraan kan wennen. Samen met de ergo- en fysiotherapeut stel je doelen op, waarvan je zeker weet dat je deze kunt behalen. Als je begint met het opbouwen kun je pijn en vermoeidheid ervaren, omdat je lichaam hieraan moet wennen.

### **Balans vinden in je dagelijks leven**

Meer evenwicht tussen in- en ontspannende activiteiten, om een dagbesteding te kunnen oppakken die bij je leeftijd past (leeftijdsadequaat). Regelmatig is het uitvoeren van activiteiten en het nemen van rust niet meer in evenwicht. De ene dag ben je erg actief en de volgende dag heb je geen puf en nemen de klachten toe. Dit noemen wij het zogenaamde zaagtand-effect. Tijdens het programma leer je een dagindeling te maken waarbij activiteiten en rustmomenten of ontspannende activiteiten elkaar afwisselen. Langzaam bouw je jouw dagelijkse activiteiten op en kun je steeds meer activiteiten ondernemen, ondanks de klachten die je ervaart.

### **Aandacht voor je houding en beweging**

Tijdens de sport- en spelmomenten onderzoek je de grenzen van jouw lichamelijke belasting. Ook daag je jezelf uit en durf je meer te bewegen. Je zult merken dat je meer plezier en ook vertrouwen krijgt in het bewegen. Tijdens de fitness bouw je spierkracht en conditie op. Ook bekijken we hoe je meer plezier en vertrouwen krijgt in bewegen.

## Coaching van je ouders/verzorgers

Hoe kunnen zij omgaan met jouw pijnklachten? Jouw ouders/verzorgers hebben ook een grote rol in het behandelprogramma. Zij hebben wekelijks gesprekken met maatschappelijk werk. Ze leren hoe ze jou kunnen coachen in het omgaan met je pijnklachten.

## De rol van denken, voelen en doen

Tijdens de behandeling staan we niet alleen stil bij je pijnklachten en je lichamelijke veranderingen. We besteden ook aandacht aan de manier waarop jij en je ouders/verzorgers met jouw pijnklachten omgaan. De wijze waarop je denkt over jouw klachten heeft invloed op hoe je je voelt en wat je doet in het dagelijks leven. We kijken samen naar jouw reacties op je pijnklachten en de gevolgen hiervan. Ook de gedachten die je hebt over de klachten bespreken we. Deze kunnen namelijk invloed hebben op wat jij wel en niet meer doet in het dagelijks leven.

## Wat levert het op?

---

Doel van het programma is dat je weer zo optimaal mogelijk gaat functioneren in het dagelijks leven. De pijn- of vermoeidheidsklachten hebben niet meer de overhand, maar je bouwt lichamelijke activiteiten stapsgewijs in tijd op. Hierdoor kun je steeds meer het leven gaan leiden zoals jij dat graag zou willen. Je bent in staat om meer activiteiten te ondernemen en je ervaart meer balans in je dagelijks leven. Het Back2Basic-programma zorgt er dus voor dat je weer teruggaat naar jouw oude 'basis'.

## Na de behandeling

---

Wanneer het programma is afgelopen, ga je het geleerde verder in het dagelijks leven toepassen. Je hebt een hoger activiteitsniveau bereikt. Dit betekent dat je dagelijkse activiteiten die voor jou belangrijk zijn, kunt uitvoeren. Na ongeveer negen weken is er een terugkommoment. Je bespreekt dan in de groep met de andere jongeren, therapeuten en GZ-psycholoog/orthopedagoog hoe het met je gaat. Ook heb je een afspraak met de revalidatiearts. Je ouders/verzorgers hebben een gesprek met maatschappelijk werk.

## Behandelteam

---

Bij Back2Basic krijg je te maken met een multidisciplinair team. Dit team bestaat uit de volgende professionals: een kinderrevalidatiearts, fysiotherapeut, ergotherapeut, GZ-psycholoog/orthopedagoog en een maatschappelijk werker.

## Meer informatie

---

Heeft u na het lezen nog vragen of wilt u meer informatie? U kunt dan contact opnemen via (024) 365 9435.

E-mailen kan ook. Stuur een bericht naar [kinderrevalidatie@maartenskliniek.nl](mailto:kinderrevalidatie@maartenskliniek.nl).

*Het verzenden van persoonlijke informatie via internet brengt altijd een bepaald risico met zich mee. Vanwege uw privacybescherming adviseren we u geen specifieke medische- of persoonsgegevens te vermelden.*