



Tips voor het omgaan met pijn

Artrose geeft vaak pijn. Dit is niet altijd te voorkómen, zelfs niet met uw grootste zorg en inzet.

Artrose is een aandoening die niet te genezen is.

Wel zijn er verschillende manieren om de pijn op een positieve manier te beïnvloeden, waardoor u er zo min mogelijk hinder van ondervindt.

Manieren om pijn te beïnvloeden:

- o Ga op een verstandige manier om met uw lichaam;
- o Zorg voor voldoende afleiding;
- o Zorg voor een ontspannende houding;
- o Maak gebruik van warmte en kou;
- o Pas eventueel psychologische technieken toe;
- o Pijnstillers.

Ga op een verstandige manier om met uw lichaam

Het is belangrijk om voldoende te bewegen, waarbij overbelasting dient te worden voorkomen. Dit kunt u doen door te zorgen voor een goede planning, gewrichtsbeschermende adviezen toe te passen en gebruik te maken van hulp (middelen). Kortom maak gebruik van de leefregels voor artrose. Deze leefregels helpen achteruitgang van uw gewrichten en daarmee uw klachten te remmen.

N.b. In de klapper artrose vind u een folder 'leefregels bij artrose', waar u verdere informatie over dit onderwerp kunt vinden.

Zorg voor voldoende afleiding

Wanneer u voor voldoende afleiding zorgt, bent u minder bezig met de pijn, waardoor deze naar de achtergrond verschuift. De pijn is er nog wel, maar u merkt er minder van.

Zorg voor een ontspannende houding

Pijn veroorzaakt vaak een gespannen houding, uw spieren spannen zich aan, waardoor de pijn toeneemt. Wat kan helpen is om u te leren ontspannen.

De wijze van ontspanning is voor ieder anders. De ene persoon ontspant zich bij het horen van rustgevende muziek, een ander heeft baat bij een wandeling in de natuur. Weer een ander zweert bij yoga of ontspanningsoefeningen. Probeer te ontdekken wat voor u werkt en pas dit doelbewust toe.

Maak gebruik van warmte en kou

Wanneer u last hebt van stijve, pijnlijke, stramme spieren helpt warmte erg goed. Neem bijvoorbeeld bij het opstaan een warme douche. Hierdoor lukt het vaak beter om de spieren te ontspannen en de ongemakken weg te nemen.

Wat ook kan helpen is gebruik te maken van een warme handdoek, warm bad, sauna of hotpack.

Wanneer u echter last hebt van een gezwollen, warm en pijnlijk gewricht is warmte vaak niet prettig. In dit geval is het gewricht ontstoken en is het juist beter om te koelen. Dit kan bijvoorbeeld met een coolpack voor de grotere gewrichten en spliterwten uit de diepvries in een boterhamzakje voor de kleinere gewrichten. Koelen zorgt voor vermindering van de zwelling en daarmee de pijn. Zorg ervoor dat u nooit langer dan 20 minuten koelt en leg het ijs nooit rechtstreeks op uw huid.

Pas eventueel psychologische technieken toe

U kunt ook proberen om minder last van de pijn te hebben door deze weg te 'denken.' Dit kan bijvoorbeeld door er zo min mogelijk over na te denken en er niet steeds over te praten. U kunt eventueel nog een stap verder gaan door gebruik te maken van 'visualisatie-oefeningen'. Hiermee wordt bedoeld dat u zich de pijn voorstelt als een ding, een symbool. Bijvoorbeeld een bloem. Dit symbool, de bloem, bant u vervolgens bewust uit uw gedachten.

Pijnstillers

Er zijn verschillende pijnstillers. Dit is ook met u in het gesprek aan bod gekomen. Ook bij het gebruik van pijnstillers geldt weer: zoek een evenwicht. Aan de ene kant is het natuurlijk goed om bij erge pijn een pijnstiller te nemen, zodat uw in beweging blijft. Neem de pijnstillers dan op vaste tijden voor het beste effect. Aan de andere kant verdoezelen pijnstillers de pijn, waardoor het lastiger wordt uw grenzen in de gaten te houden.