

“Pijn wordt vaak niet doeltreffend behandeld”

Chronische pijn heeft een grote impact op het dagelijks leven van maar liefst 23% van de bevolking. Daarnaast is de zorg voor patiënten met aanhoudende pijn vaak niet passend.

De onderzoeksgroep Pain in Motion van de Vrije Universiteit Brussel (VUB) spitst zich toe op het verbeteren van het begrip en de behandeling van aanhoudende pijn door zorgverleners. Daarom ontwikkelden ze binnen een project met de Federale Overheidsdienst van Volksgezondheid een cursus over chronische pijn die zorgverleners een framework voor een betere behandeling bieden.

De wereldwijd, waaronder in België, kijken veel zorgverleners nog op een traditionele manier naar pijn, een biomedische benadering, waarbij verwacht wordt dat aanhoudende pijn rechtstreeks gekoppeld is aan fysieke schade. Daardoor geven zorgverleners vaak het advies aan patiënten met pijn om de pijn zo veel mogelijk te vermijden om verdere schade te voorkomen, en schrijven ze vaak bedrust voor. Maar de relatie tussen schade en pijn is er vaak niet bij aanhoudende pijn, waardoor dit advies meestal nadelig is. Uit onderzoek weten wij dat zorg voor patiënten die gericht is op zowel biomedische, psychische en sociale factoren leidt tot betere uitkomsten voor de patiënt.

“Pijn is normaal gesproken een beschermingsmechanisme van het lichaam”, legt Wouter Munneke, doctoraatsonderzoeker bij Pain in Motion uit. “Maar bij aanhoudende pijn is het lichaam over beschermend, waardoor wij pijn ervaren zonder gevaar voor daadwerkelijke schade. Psychologische en sociale factoren spelen daarbij een belangrijke rol. Angst is hier een goed voorbeeld van. Als we angstig zijn, of denken dat iets ‘gevaarlijk’ is dan worden we nog eerder gewaarschuwd middels een pijnervaring. Denk maar aan een kind dat bang is voor een prik. Hierdoor moeten de behandeling juist niet richten op lichamelijke schade - die er vaak niet is of al genezen is, maar op onderliggende factoren die het lichaam over beschermend houdt”

In de huidige zorgaanpak wordt er echter nog te veel gericht op onderliggende schade en weinig gefocust op de psychosociale factoren die een grote rol spelen bij aanhoudende pijn. Hierdoor is de behandeling vaak niet efficiënt. Dit bewezen de VUB-onderzoekers via trainingen die ze aan meer dan 500 zorgverleners uit allerlei disciplines (kinesisten, huisartsen, ergotherapeuten, psychologen, apothekers en verpleegkundigen) in vijf verschillende locaties in België (Antwerpen, Gent, Brussel, Namen, Luik) gaven. Bij die trainingen ging men na of de zorgverleners op een andere manier naar pijn kijken als ze rekening houden met zowel biologische, psychische en sociale factoren. Het resultaat was treffend: de cursus over chronische pijn gaf een grote verbetering in de kennis en percepties over pijn bij zorgverleners en het initiële advies om pijn te vermijden en de aanbeveling van

bedrust maakte plaats voor een focus op actie en het educeren van patiënten over deze factoren zodat patiënten zelf ook beter met de pijnklachten om kunnen gaan.

“Het is essentieel dat deze aanpak van pijn sterker wordt geïntegreerd in de zorgsector, zorgopleidingen, en de bredere samenleving”, concludeert Munneke. Ongeveer 33 tot 49% van alle consulten bij huisartsen is met patiënten met aanhoudende pijn, maar pijn wordt maar heel weinig besproken binnen opleidingen voor zorgverleners, wat leidt tot een tekort aan kennis en kunde over dit grote maatschappelijk probleem. “Ons doel is om een cultuurverandering teweeg te brengen in hoe we pijn begrijpen en behandelen bij zowel opleidingen als zorgverleners, want de patiënten met aanhoudende pijn hebben recht op betere zorg”. Gelukkig zet de Federale Overheidsdienst van Volksgezondheid zich hier ook voor in.

<https://press.vub.ac.be/vub-onderzoek-beveelt-nieuwe-aanpak-van-chronische-pijn-aan>