Pijn bij kanker

Pijn is een onaangenaam gevoel en kan grote invloed hebben op uw dagelijks leven. Pijn kan verschillende oorzaken hebben.

De arts probeert altijd achter de oorzaak van uw pijn te komen. Dit is belangrijk omdat verschillende soorten pijn, verschillende behandelingen hebben. Aarzel nooit om aandacht te vragen voor uw pijn.

Oorzaken van pijn

Bij patiënten met kanker kunnen oorzaken van pijn zijn:

- De ziekte zelf. Een tumor (gezwel) of een uitzaaiing die groeit, neemt steeds meer plaats in. De weefsels in de buurt worden hierdoor weggedrukt, geprikkeld of beschadigd. Dit kan pijn veroorzaken.
- Lichamelijke achteruitgang tijdens uw ziekte. Als u door uw ziekte weinig kunt bewegen, kunt u bijvoorbeeld last krijgen van pijnlijke spieren.
- De behandeling die u krijgt om de kanker te bestrijden. Tijdens een operatie kunnen zenuwen beschadigd raken. De littekens van operatiewonden kunnen pijnlijk zijn. Ook bestraling en chemotherapie kunnen bijwerkingen geven waarbij pijn voorkomt. Dit komt omdat bij deze behandeling ook gezonde weefsels worden beschadigd. Chemotherapie kan bijvoorbeeld ontstekingen van het slijmvlies van uw mond veroorzaken, bestraling kan de huid plaatselijk irriteren.
- U kunt ook pijn hebben die niet direct met kanker te maken heeft. Bijvoorbeeld door slijtage aan de gewrichten, of spanningshoofdpijn.

Pijnklachten bespreken: pijndagboek

Het is moeilijk om anderen uit te leggen hoeveel pijn u heeft en hoe die pijn aanvoelt. Toch bent u de enige die iets over de ernst en de aard van uw pijn kunt zeggen. Het is belangrijk dat u zelf een goed beeld heeft van uw pijn. Zo kunt u meer controle over uw situatie krijgen. Het pijndagboek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2020-09/ONC-202A%2520pijndagboek.pdf) kan hierbij een hulpmiddel zijn.

Pijndagboek

Geef in de ochtend (O), middag (M) én in de avond (A) op een vast tijdstip uw pijn een cijfer tussen 0 en 10.

- Een 0 betekent geen pijn en 10 is de ergste pijn die u zich kunt voorstellen. Vanaf het cijfer 4 is er sprake van matige tot ernstige pijn. U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om de pijn die u ervaart.
- Heeft u op meerdere plaatsen pijn? Dan kunt u het beste uitgaan van de pijn die u als ergste ervaart.
- Is de pijn 1 week ongeveer gelijk? Dan is het voldoende om 1 keer per dag het dagboek in te vullen (op een vast tijdstip).
- Heeft u geen pijn of de pijn is stabiel/draaglijk? Dan kunt u (tijdelijk) stoppen met het pijndagboek. Het is wel belangrijk dat u het dagboek weer gaat bijhouden als uw pijnklachten veranderen.
- Heeft u alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij het bewegen of bij het plassen? Geef dan een cijfer geven voor dat pijnmoment. In het pijndagboek kunt u ook nog andere zaken noteren die van invloed kunnen zijn op de pijn.

Laat uw pijndagboek zien wanneer u een afspraak heeft met de (huis-)arts of (wijk-)verpleegkundige. Neem het mee als u voor

controle/opname naar het ziekenhuis gaat. Aan de hand van uw pijndagboek heeft de arts inzicht in uw pijnklachten en kan dan bepalen of uw pijnbehandeling aangepast moet worden.

Ga naar het pijndagboek
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2020-09/ONC-202A%2520pijndagboek.pdf)

Behandeling van pijn

Pijn heeft een grote invloed op uw dagelijks leven. Als u minder pijn heeft, kan dat de kwaliteit van uw leven aanzienlijk verbeteren. Het is voor u dus erg belangrijk dat uw pijn zo goed en snel mogelijk wordt bestreden.

Tegenwoordig is pijn beter te bestrijden dan vroeger. Het is heel goed mogelijk dat de arts verschillende methoden kiest om de oorzaak van uw pijn te behandelen. Bijvoorbeeld met radiotherapie (bestraling), een operatie, chemotherapie, hormoontherapie of een combinatie van deze behandelingen. Voor elke behandeling geldt dat het enige tijd kan duren voordat de pijn minder wordt. Het is dan belangrijk dat de pijnbestrijding met medicijnen (tijdelijk) ondersteund wordt.

Het is niet altijd mogelijk om iets aan de oorzaak van de pijn te doen. Als de oorzaak van de pijn niet bekend is, zal de arts er voor kiezen om alleen de pijn zelf te behandelen. Dat kan op verschillende manieren.

Behandeling van pijn met medicijnen

Pijnbestrijding met behulp van pijnstillers kent verschillende stappen:

Stap I : bestrijding met niet-morfineachtige pijnstillers.

Stap II : bestrijding met morfineachtige pijnstillers via de mond, als zetpil of via de huid met een pleister.

Stap III : bestrijding met morfineachtige pijnstillers die onder de huid, in de bloedbaan of via het ruggenwervelkanaal worden toegediend.

U moet pijnstillers op vaste tijden innemen. Verder is het belangrijk om niet zelf de dosering van uw medicijnen te veranderen. Overleg altijd eerst met de arts die de medicijnen heeft voorgeschreven.

Morfine

Veel mensen zijn angstig voor het gebruik van morfine. Voor alle duidelijkheid:

- Morfineachtige medicijnen om de pijn te bestrijden zijn niet verslavend.
- Een verhoging van de dosis is meestal noodzakelijk omdat de pijn toeneemt, niet vanwege gewenning.
- Verdwijnt de oorzaak van de pijn dan verdwijnt ook de behoefte aan de morfineachtige pijnstillers. Het gebruik zal langzaam worden verminderd.

Lees eventueel ook de folder ‘Feiten en fabels over morfine’ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/morfine).

Doorbraakpijn

Ondanks de behandeling van pijn met morfine, kan er sprake zijn van doorbraakpijn. Dit is pijn die plotseling optreedt, terwijl u toch dagelijks medicijnen tegen de pijn gebruikt. Voor doorbraakpijn worden kortwerkende pijnstillers voorgeschreven die u dan extra kunt innemen.

Aanvullende medicijnen

Soms krijgt u ook andere medicijnen voorgeschreven die eigenlijk geen pijnstillers zijn, maar in combinatie met pijnstillers wel goed kunnen helpen.

Bijwerkingen

Heeft u last van bijwerkingen, zoals: misselijkheid, verstopping of sufheid? Vertel dit dan altijd aan de arts. Meestal kan er iets aan worden gedaan.

Andere methodes om pijn te verlichten

Praat over uw pijn

Het kan fijn zijn om af en toe over uw pijn te praten met mensen in uw omgeving. Ook als u al lang pijn heeft. Praten helpt vaak om de pijn beter aan te kunnen. U kunt dan ook uw gevoelens zoals verdriet, boosheid, angst en onzekerheid beter de baas blijven. Door te vertellen wat u voelt, begrijpen de mensen om u heen u beter.

Rust

Goed slapen en rust nemen helpen om pijn beter te verdragen. Soms wordt de pijn zelfs minder als u goed uitgerust bent. Heeft u moeite om in slaap te komen? Probeer dan een beker warme melk, een glaasje wijn of een warme douche te nemen. U kunt ook proberen overdag wat extra rust te nemen. Lukt slapen toch niet goed door de pijn? Overleg dan met uw arts.

Warmte of koude

Warmte of koude op de pijnlijke plek kan helpen. Warmte zorgt dat uw spieren zich ontspannen. Dit kan de pijn verminderen. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een kruik of een warme handdoek. Bij sommige mensen helpt een warme douche of een warm bad beter.

Koude kan helpen als er druk of zwelling is, of bij een ontsteking. Kou kan de pijn als het ware ‘verdoven’. Leg bijvoorbeeld een koud washandje of ijsklontjes die u in een handdoek wikkelt op de pijnlijke plek. Bij de apotheek en drogist zijn speciale ‘cold-hot packs’ te koop, die u warm of koud kunt gebruiken.

Afleiding

Ontspanning kan helpen om de pijn te verlichten of voorkomen dat de pijn door spierspanning erger wordt. Als u ontspannen bent, werken andere manieren van pijnbestrijding beter. Er zijn verschillende oefeningen die kunnen helpen om te ontspannen. Vraag hiernaar bij uw verpleegkundige. U kunt ook proberen om uw gedachten af te leiden. Doe iets wat u leuk vindt of rust geeft, zoals muziek luisteren, een boek lezen of ergens op bezoek gaan. De pijn is er dan nog wel, maar u merkt het minder omdat uw aandacht ergens anders is.

Bewegen

Als u pijn heeft, beweegt u misschien minder of neemt u een andere houding aan. Toch is het belangrijk om in beweging te blijven. Zo voorkomt u dat spieren stijf worden of pijn gaan doen. Probeer bijvoorbeeld regelmatig te lopen of kleine oefeningen te doen. In bed of op een stoel kunt u proberen om af en toe van houding te veranderen. Dit helpt om uw spieren te ontspannen. Overleg met uw arts of fysiotherapeut wat voor u mogelijk is.

Massage

Massage kan helpen bij pijnlijke en verkrampte spieren. Een massage zorgt voor ontspanning en een betere bloedsomloop. De fysiotherapeut kan u verder helpen.

Wanneer contact opnemen met uw arts?

- De pijn wordt erger.
- Braken langer dan 24 uur of u bent misselijk.
- Verstopping (obstipatie) langer dan 2 dagen.
- Pijn in de botten (heupen, rug, benen) die erger wordt als u staat of loopt.
- Sufheid of slaperigheid langer dan 2 dagen.
- Duizeligheid.
- Koorts als u gebruik maakt van pijnstilling via een pleister.

Twijfelt u of maakt u zich zorgen? Neem dan altijd contact op met uw arts.

Code ONC-202

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis
Laatste revisie: 1 september 2025 - 14:19