Behandeling

Tips bij aanhoudende pijnklachten

Chronische pijn noemen we tegenwoordig aanhoudende pijnklachten. Een aantal tips kunnen u helpen om zelf beter om te gaan met aanhoudende pijnklachten en met de gevolgen daarvan.

Tips bij aanhoudende pijnklachten

Hier vindt u de belangrijkste tips voor 'zelfmanagement' van uw pijnklachten.

Alle informatie op een rij

Wat is voor u belangrijk?

Richt u zich op de dingen die voor u belangrijk zijn en waar u van geniet. Leer te accepteren wat u niet kunt veranderen.

Zoek ondersteuning

Onderneem zelf actie om zo goed mogelijk met klachten om te gaan. Ga na welke mogelijkheden er in uw omgeving zijn om u te ondersteunen in het zelfmanagement. Denk aan zorgverleners, familie/vrienden en patiëntenorganisaties.

Doseren: verdeel uw activiteiten over de dag

Het doseren van activiteiten komt erop neer dat u gedurende de dag pauzes in last nog voordat uw lichaam daarom 'vraagt'. Het beste is om taken te verdelen over de dag en/of over de week, en te proberen niet alles in 1 keer te doen.

Maak een dagindeling met rustmomenten

Maak een lijstje van activiteiten die u zou willen doen op een dag en plan rustmomenten. Plan ook de leuke dingen. Bekijk van te voren of uw planning haalbaar is.

Stel doelen en maak een plan van aanpak

Om niet te hard van stapel te lopen, is het verstandig om eenvoudige, waardevolle, haalbare doelen te stellen. Die kunt u verwerken in een plan van aanpak. Uw therapeut kan u daarbij helpen.

Gun uzelf tijd

Als u meer in balans komt, is de verleiding groot om (weer) te veel hooi op uw vork te nemen. Maar vraag niet teveel van uzelf,

want dat vergroot de kans op een terugval. Blijf bij uw planning en geniet van de vrije tijd.

Zorg voor voldoende ontspanning

Door te zorgen voor voldoende ontspannende activiteiten kunt u uw verkrampte spieren losser maken en ook geestelijk tot rust komen.

Doe oefeningen en zorg voor lichaamsbeweging

Het is belangrijk om lichamelijk actief te blijven en uw lichamelijke activiteiten geleidelijk op te bouwen. Let daarbij steeds op een goede houding en voer bewegingen op een juiste manier uit. Het beter kunnen uitvoeren van bepaalde activiteiten helpt u om actiever deel te kunnen nemen aan de maatschappij, ondanks de pijnklachten die er zijn.

Houd een dagboek bij en leg vooruitgang vast

Door een dagboek bij te houden, krijgt u inzicht in uw vooruitgang en in wat juist niet werkt. Hierdoor leert u op een goede manier de pijnklachten aan te pakken. Ook krijgt u meer zelfvertrouwen. Heeft u een smartphone of tablet? Dan is ‘grunenthal monitor’ een gratis app die u hierbij kan ondersteunen.

Maak een plan om terugval te voorkomen

Beschrijf in een plan wat uw valkuilen zijn en welke acties u kunt doen als u dreigt terug te vallen in het oude gedragspatroon.

Doe leuke dingen

Uit onderzoek blijkt dat als u leuke dingen doet, er bepaalde stofjes vrijkomen. Deze stofjes blokkeren de pijnreactie van het brein. U voelt dan minder pijn.

Zelfmanagement: een dagelijkse gewoonte

Merkt u dat de nieuwe manier van omgaan met uw pijnklachten u iets oplevert? Dan zult u deze ook blijven aanhouden. Zelfmanagement van uw pijnklachten wordt dan een dagelijkse gewoonte.

Meer informatie?

Wilt u meer weten over aanhoudende pijnklachten, bekijk dan eens dit filmpje (https://www.youtube.com/watch?v=w_QMovjlzmk) of deze website: www.retrainpain.org (https://www.retrainpain.org/)

Betrokken afdelingen

Neurologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/neurologie)

Revalidatiegeneeskunde (Tolbrug) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/tolbrug-revalidatiegeneeskunde)

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

Pijnbestrijding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdeling/pijnbestrijding)

Code ALG-012A

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis