Veelgestelde vragen over het revalidatieprogramma aanhoudende pijnklachten

Wilt u meer weten over aanhoudende pijn en over het revalidatieprogramma? Bekijk onze veelgestelde vragen!

Wat is aanhoudende pijn?

Als iemand al langere tijd pijn heeft, spreken we over chronische of aanhoudende pijn. Dit in tegenstelling tot acute pijn, die kort aanwezig is. Wanneer acute pijn overgaat in aanhoudende pijn is moeilijk te zeggen. De grens ligt niet precies vast. Acute pijn gaat vaak samen met weefselbeschadiging. Er is dan een verband tussen de weefselbeschadiging en hoeveel pijn u heeft. Bij aanhoudende pijn is dit verband veel minder duidelijk, of niet meer aanwezig. Na uitgebreid onderzoek kan dan blijken dat er waarschijnlijk geen beschadigingen meer zijn, terwijl u wel pijn heeft. Aanhoudende pijn kan ook ontstaan zonder oorspronkelijke weefselbeschadiging.

Bij de overgang van acute naar aanhoudende pijn spelen de volgende factoren een rol:

- Lichamelijke/biologische factoren: bijvoorbeeld: niet kunnen ontspannen; slaaptekort; verstoord bewegingspatroon.
- Psychische factoren: bijvoorbeeld: omgaan met stress; onvoldoende grenzen aangeven; levenservaringen.
- Sociale factoren: bijvoorbeeld problemen met of onbegrip vanuit de omgeving; gezinsproblemen; problemen met werken.

Deze factoren hangen onderling met elkaar samen.

Voor wie is het revalidatieprogramma chronische pijn bedoeld?

Het revalidatieprogramma is bedoeld voor mensen die al langere tijd last hebben van pijnklachten. Mogelijk heeft u al een lange weg afgelegd langs verschillende behandelaars, maar heeft u nog steeds pijn. Deze pijn heeft veel gevolgen voor uw dagelijks leven.

Wat wordt er van u verwacht tijdens de revalidatie?

Om het revalidatieproces zo goed mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk dat u iedere bijeenkomst aanwezig bent. Het is belangrijk dat u het hele behandelprogramma beschikbaar bent. Houd daarom rekening met uw werk, vakanties en dergelijke. Tijdens de behandelingen krijgt u huiswerkoefeningen mee, waarvan wij verwachten dat u die ook thuis uitvoert.

Ook uw naaste(n) betrekken we bij de revalidatie!

Aanhoudende pijnklachten kunnen zeer veel gevolgen hebben voor uw dagelijks leven en ook voor de mensen om u heen: partner, kinderen en eventueel anderen. Wij willen daarom graag uw naaste(n) betrekken bij uw revalidatie. We doen dat op verschillende momenten tijdens de behandeling. Uw partner/naaste is ook aanwezig bij al uw afspraken met de revalidatiearts.

Hoeveel tijd kost het om deel te nemen aan het programma?

Na de intakefase duurt het behandelprogramma 10 weken. In deze periode komt u 3 dagdelen per week naar het revalidatiecentrum. Daarnaast verwachten we dat u thuis oefent in wat u geleerd heeft en/of huiswerkopdrachten uitwerkt. U moet rekening houden met een belasting van totaal ongeveer 20 uur in de week.

Welke resultaten kunt u verwachten?

Met het revalidatieprogramma chronische pijn willen we de pijn en de gevolgen van langdurige pijnklachten verminderen. Het uiteindelijke doel is om uw kwaliteit van leven te verbeteren. U en uw naaste(n) leren beter omgaan met uw pijnklachten, zodat u weer kunt meedoen aan waardevolle activiteiten. U leert welke factoren invloed hebben op uw pijn en hoe daar mee om kunt gaan. Kortom: u leert om weer regie te nemen over uw eigen leven.

Hoe ziet het revalidatieprogramma eruit?

De behandelfase is verdeeld in verschillende onderdelen die we modules noemen. Daarin komen de volgende onderwerpen aan bod:

- oorzaken en gevolgen van aanhoudende pijn;
- omgaan met aanhoudende pijn;
- belasting en belastbaarheid;
- dagindeling;
- omgaan met spanning en ontspanning;
- aangeven van grenzen;
- omgaan met belemmerende gedachten en emoties;
- vergroten spierkracht en conditie;
- wat te doen bij terugval.

De behandeling vindt plaats in groepsverband, met daarnaast enkele individuele behandelingen. Alleen bij hoge uitzondering kunnen we een individueel traject aanbieden.

Heeft het programma bewezen effect?

Bij het revalidatieprogramma chronische pijn volgen we de landelijke zorgstandaard (https://www.pijnpatientennaar1stem.nl/zorgstandaard/patientversie-zorgstandaard/)aanhoudende pijn.

Onze behandeling is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten. Dit noemen we evidence based. Er liggen een aantal belangrijke methodieken ten grondslag aan onze behandeling: Explain pain, Acceptance and Commitment (ACT) en Graded activity.

Explain pain van Moseley

De chronisch pijnbehandeling binnen revalidatiecentrum Tolbrug is gebaseerd op het boek Explain Pain Supercharged (2017) van David Butler en Lorimer Moseley.

De wetenschap over pijn heeft ons de laatste 10 jaar meer geleerd dan de laatste 1000 jaar. Er zijn inmiddels antwoorden op vragen zoals: ‘Waarom heb ik pijn’ en “Wat beïnvloedt pijn”. Medicijnen falen en snelle oplossingen zijn niet voor handen. Maar gelukkig weten we inmiddels dat krachtige educatie effectief ingezet kan worden om de natuurlijke pijnstillende systemen in ons lichaam te activeren.

Tientallen jaren van onderzoek en klinische ervaring vormen samen de volgende stap in de ‘Explain Pain revolutie’: the Protectometer. Een nieuwe toepassing die wordt beschreven in het boek van Moseley en Butler. De Protectometer helpt de patiënt samen met zijn therapeut overzicht en inzicht te krijgen in de pijnervaring. Maar ook in de vele factoren die dit beïnvloedt. Het vormt een basis voor een bewezen en effectieve pijnbehandeling.

Acceptance and Commitment (ACT)

ACT is een 3e generatie gedragstherapie die u helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die u

tegenkomt(*Acceptance*), zodat u kan blijven investeren in de dingen die u écht belangrijk vindt (*Commitment*). Onderzoeken waarbij het effect van ACT in meerdere studies (randomized controlled trials) is samengevat, laat zien dat ACT een positief effect heeft op pijn, acceptatie, psychologische flexibiliteit, functioneren, angst, depressieve stemming en pijninterferentie bij individuen met chronische pijn (Hughes, Clark, Colclough, Dale, & McMillan, 2017; Veehof, Trompetter, Bohlmeijer, & Schreurs, 2016).

Graded activity

Graded Activity maakt onderdeel uit van een gedragsgeoriënteerde behandeling die zich richt op het verbeteren van uw mogelijkheden. Samen met een behandelaar bouwt u stapsgewijs uw activiteiten op. Het gaat dan zowel om fitness als om activiteiten in de eigen omgeving, bijvoorbeeld wandelen, werken of het uitvoeren van hobby's. De Graded Activity behandeling binnen revalidatiecentrum Tolbrug is gebaseerd op het boek: *Graded Activity: Een Gedragsmatige Behandelmethode Voor Paramedici* van M. J. Geilen, Albere Koke, A. J. Engers 2007.

Zijn er kosten verbonden aan deelname?

Als u een verwijzing heeft van uw huisarts of medisch specialist wordt de behandeling volledig vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

Hoe kunt u zich aanmelden?

Om u aan te kunnen melden voor het programma, heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts of medisch specialist. De huisarts of medisch specialist stuurt een verwijzing naar Tolbrug Specialistische revalidatie.

Na ontvangst van de verwijzing sturen we u per brief een link toe met informatie over het programma en een link naar een digitaal aanmeldformulier.

Als u de informatie over het programma heeft doorgenomen, dan vult u het aanmeldformulier in en stuurt dit digitaal terug naar Tolbrug Specialistische revalidatie.

Wat gebeurt er na aanmelding?

Als we uw aanmelding binnen hebben, volgt een intake. We sturen u een uitnodiging voor een intakegesprek met de revalidatiearts of physician assistent. Deze besluit hierna of u in aanmerking komt voor verdere behandeling. Wij vragen u om uw partner/naaste mee te nemen naar deze afspraak.

Als u niet in aanmerking komt voor het behandelprogramma chronische pijn, krijgt u een advies voor een andere behandeling buiten Tolbrug.

Screening

Voor de behandeling vindt er een psychologische screening plaats. We onderzoeken dan of onze behandeling kan aansluiten bij uw klachten, hulpvraag en mogelijkheden. Tijdens de screening neemt een psychologisch medewerker een aantal vragenlijsten met u door. Daarnaast heeft u een intakegesprek met een psycholoog. Vervolgens overlegt de psycholoog met de revalidatiearts. De revalidatiearts of de physician assistant bespreekt met u hoe de verdere behandeling loopt.

Startdag

De startdag is een dag waarop u samen met het behandelteam een behandelplan opstelt. U ziet deze dag 4 therapeuten: een fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker en psychomotorische therapeut. U heeft met elke therapeut een afspraak van een uur. Tijdens dit gesprek kijken zij naar uw mogelijkheden en beperkingen, ieder vanuit zijn of haar eigen invalshoek. Samen met u stellen zij de doelen op die u wilt behalen.

Aan het eind van de startdag heeft u een gesprek met het behandelteam aanhoudende pijn om de resultaten en het vervolg te bespreken.

Waar vindt het revalidatieprogramma plaats?

Het revalidatieprogramma chronische pijn wordt op 2 locaties gegeven: Tolbrug in Udens Duyn (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/udens-duyn) te Uden, en Tolbrug in het Jeroen Bosch Ziekenhuis

(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tolbrug-revalidatiegeneeskunde) te ’s-Hertogenbosch.

Welke behandelaars zijn er bij het programma betrokken?

Uw behandelteam bestaat uit een revalidatiearts, physician assistant, fysiotherapeut, ergotherapeut, psychomotorisch therapeut, psycholoog en maatschappelijk werker. Bij aanhoudende pijnklachten spelen meestal lichamelijke, psychische en sociale factoren een rol. In het revalidatieprogramma kijken we daarom vanuit verschillende vakgebieden naar u als persoon en uw situatie.

Het team heeft regelmatig onderling overleg samen met u, onder andere om uw doelen te bespreken. Hierdoor kunnen we een programma opstellen dat zo goed mogelijk bij u en uw problemen past.

Krijgt u na het revalidatieprogramma nog nazorg?

Wat u tijdens het behandelprogramma chronische pijn heeft geleerd, blijft u gebruiken. Het is de bedoeling dit u dit mogelijk zelfstandig uitbreidt in uw dagelijks leven, thuis en in uw werk.

U ontvangt een uitnodiging voor een controleafspraak bij de revalidatiearts of de physician assistent.

Ongeveer 3 maanden nadat de behandeling is gestopt, is er een terugkombijeenkomst. Ook vragen we u nog een aantal keer om een vragenlijst in te vullen. Hiervoor krijgt u een brief thuis. De vragenlijsten helpen ons om het effect van de behandelingen te volgen, en het behandelprogramma optimaal te houden.

Is er een wachttijd voor het programma?

De wachttijd tot aan de 1e afspraak bij de arts vindt u op de pagina wachttijden.

Wachttijden Tolbrug (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wachttijden-tolbrug-revalidatiegeneeskunde)

Code REV-005

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis