



Schone pijn en vuile pijn, een stukje Pijneducatie

Als je chronische pijn hebt als bijvoorbeeld reuma, kunnen we spreken over schone pijn en vuile pijn. De schone pijn is dan de aandoening zelf en de pijn die je ervaart, de vuile pijn is alles dat de schone pijn beïnvloed zoals negatieve gedachten, emoties, aandacht en zelfs ook externe factoren.

Ten eerste zijn gedachten en emoties dus een belangrijke veroorzaker van vuile pijn, zomaar een opsomming van welke emoties en gedachten voor jou vuile pijn kunnen zijn:

- Angst, zorgen maken ("gaat het ooit nog wel over?")
- Boosheid ("waarom overkomt mij dit?")
- Verdriet ("dit wordt nooit meer beter")
- Somberheid ("ik kan zo niet leven met deze pijn")
- Afschuw ("mijn lichaam laat mij in de steek")
- Frustratie / irritatie ("waarom kan ik dit niet?")
- Wanhoop ("hoe moet het nu verder?")

Maar ook externe factoren kunnen als vuile pijn de schone pijn beïnvloeden, bijvoorbeeld:

- Spanningen/stress (op welke manier of waarover dan ook)
- Zorgen (over bijvoorbeeld toekomst, geld, familie, werk)
- Ruzie met of irritatie aan een andere persoon
- Een bepaalde film of muziek

Aan de schone pijn, de aandoening kun je niets doen, die is er vaak nu eenmaal, maar aan de vuile pijn, kun je wel wat doen.

Hoe ga je om met je emoties en de externe factoren, aan jou de keuze?

Maak je je veel zorgen en ben je steeds aan het piekeren over je pijn, dat komt de pijn niet ten goede en zal vaak zelfs de pijn dus doen toenemen en dat geldt eigenlijk voor alle genoemde punten.

Je kunt ook op 3 manieren omgaan met de continue pijn die aanwezig is:

1. De pijn wegstoppen, net doen of deze er niet is, daardoor vaak over grenzen heen gaan.
2. De hele tijd met de pijn bezig zijn en er aandacht aan geven, erover piekeren en bepaalde activiteiten en bewegen vermijden.
3. De schone pijn er laten zijn; **acceptatie**.

Acceptatie en om leren gaan met de pijn zorgen ervoor dat de schone pijn niet verergerd. Met de pijn kun je (leren) omgaan en bijvoorbeeld leren handelen en bewegen binnen je grenzen en jouw kunnen.

Wil je hier meer over weten? Neem gerust contact met mij op voor Personal Therapie waar pijneducatie een onderdeel van kan zijn.

Met lieve groet, Nathalie van Roon