



Als je gezond bent,  
heb je 1000 wensen.  
Maar als je pijn hebt  
maar 1.

#### Pijnkliniek ZMK

Dr. K. Lathouwers en Dr. E. Geypen, algoloog  
Mevr. V. De Grootte, Verpleegkundig pijnspecialist

Uw afspraak wordt vastgelegd op: (datum & uur)


Afsprakenbureau 089/50 50 50  
Consultatie steeds op afspraak



## Consultatie pijnkliniek

ziekenhuis maas en kempen vzw • Diestersteenweg 425 • 3680 maaseik

ziekenhuis maas en kempen

## Wat is pijn?

Pijn is een onaangename gewaarwording die gepaard gaat met feitelijke of mogelijke weefselschade. Soms ontstaat pijn echter ook zonder aanwijsbare lichamelijke oorzaak.

## Wat is de rol van pijn?

Pijn is een signaal dat je lichaam stuurt om je bewust te maken dat er iets mis is. Het is een waarschuwingssignaal zodat je kan voorkomen dat je je kwetst of nog erger kwetst. Pijn heeft dus een beschermende functie.

## Verschillende pijntypes

### 1) Acute pijn

= een alarmteken. Het ontstaat plots, gewoonlijk met duidelijke weefselbeschadiging. Acute pijn is een nuttig signaal.

### 2) Chronische pijn

= geen beschermende, waarschuwendende of helende functie meer. De weefselbeschadiging is niet altijd aantoonbaar. Het is een pijn die aanwezig is gedurende 3-6 maanden of langer.



## Pijnanamnese

Pijn is een persoonlijke ervaring. Enkel u voelt de pijn. Hieronder staat een lijstje om u te helpen de pijn te beschrijven. Gelieve deze vragen al zo goed mogelijk te beantwoorden alvorens u op consultatie komt:

- Waar heeft u pijn? (op 1 plaats of meerdere plaatsen?)  
.....
- Heeft u aanrakingspijn? Ervaart u elektrische schokken? Brandende pijn? Tintelingen? Gevoelloosheid?  
.....
- Hoe lang heeft u al pijn? Wanneer is de pijn ontstaan?  
.....
- Hoe is de pijn ontstaan? Geleidelijk of plotseling? Wat geeft pijnverergering? Wat geeft pijnverlichting?  
.....
- Heeft u dagelijks pijn? Hoe lang duurt de pijn? (pijnscheut, een half uur, meerdere uren, dagen, weken)  
.....
- Met de pijnschaal kan u zichzelf een pijnscore geven. Geef een 0 als u geen pijn heeft en een 10 voor de ergste pijn die er bestaat. Geef een score op piek- en een score op dalmoment.  
.....
- Heeft de pijn invloed op uw slaappatroon, dagelijks werk, stemming, emotie, ...?  
.....

Bovenstaande info is noodzakelijk om een juiste diagnose te stellen en de meest geschikte behandeling te starten.

Breng bij uw consultatie best het volgende mee :

- Lijstje met de vorige en huidige medicatie
- Eerder gemaakte foto's
- Resultaten van onderzoeken, gedaan door andere artsen,...

Weet dat dit consult enkel een gesprek is om samen te kijken wat de pijnkliniek kan doen voor u. Indien u een behandeling nodig heeft, zal deze worden toegelicht op de consultdag.

## Pijnbehandeling

Medicatie is nooit een doel op zich maar heeft als doel bepaalde activiteiten of bezigheden mogelijk te maken zoals oefentherapie, beroepsbezigheden, ... Het is altijd een afweging tussen voordelen (pijnbeterschap) en nadelen (bijwerkingen).

Neem medicatie op vaste tijden en niet enkel 'zo nodig'... wees de pijn voor!

De behandeling van chronische pijn bestaat niet uitsluitend uit pijnstillers, maar vraagt een globale aanpak. Daartoe behoren ook revalidatie (oefentherapie), kinesithérapie, psychologische en sociale begeleiding.

Tevens kunnen andere middelen gebruikt worden om uw pijn te verlichten vb. elektrische stimulatie, gerichte behandeling, ...