



Pijn verlichten

Jean-Luc Mommaerts, MD, MSc

AURELIS ©

Gebruiksaanwijzing

Verslind dit mini-boekje niet in één keer. Houd het een tijdje bij je en lees zo nu en dan een paar tekstjes. Neem dan even de tijd om de betekenis ervan voor jou goed tot je te laten doordringen.

Laat je raken. Laat de tekst tot leven komen door hem te be-leven.

Vorm aldus een uitnodiging tot jezelf om te veranderen in de richting van je doel.



p.2

Het tegendeel van egoïsme

Zelfredzaamheid is het tegendeel van egoïsme.

Zelf je pijn verlichten, betekent: méér openstaan voor de hele wereld.



p.3

Medicatie

Medicatie verlicht op termijn een chronische pijn van psychosomatische oorsprong *niet*.



p.4

Relaxati e



Relaxatie heeft in de meeste gevallen van chronische pijn een gunstige invloed.

Dit is wetenschappelijk bewezen.

p.5

Afhankel i j k h e i d



Morfine is een oorzaak van lichamelijke afhankelijkheid.

Alle pijnstillers zijn mogelijke oorzaken van psychische afhankelijkheid.

p.6

Waar beleef je de pijn?

Het pijngevoel ligt op de pijnlijke plek, waar dan ook in je lichaam.

De pijnbeleving gebeurt in je hersenen, als resultaat van een complexe verwerking die je op veel manieren kan beïnvloeden.



p.7

Als nooit tevoren

Chronische pijn lijkt met alle moderne technische middelen 'niet van deze tijd'.

Waarom worden we dan als nooit voorheen overspoeld door een pijnepidemie?



p.8

Placebo 1

Het placebo-effect van *elke* pijnstiller is een bewijs van de psychische kracht over pijn, ook die van jou - hier - nu.



p.9

Placebo 2

Uit studies blijkt dat pijnstillers een placebo-effect hebben van +/- 50%.

Eigenaardig genoeg geldt dat zowel voor een gewone aspirine als voor een inspuiting met morfine.



p.10

Verliezende partij

Oorlog voeren tegen chronische pijn is een chronisch pijnlijk gevecht tegen jezelf.

Een enkele veldslag kan je 'winnen', maar in deze oorlog ben jij altijd verliezende partij.



p.11

Een raadsel

Ondanks alle vooruitgang blijft chronische pijn een levensgroot raadsel,

zo groot en complex als jijzelf.



p.12