

# Revalideren met **aanhoudende pijn**



**klimmendaal**  
revalidatiespecialisten

Aanhoudende pijn is pijn die u langer dan zes maanden heeft. Deze pijn kan overal in uw lichaam voorkomen. Meestal wordt er geen duidelijke oorzaak voor gevonden. Heeft u al lange tijd pijn? Kunt u daardoor uw activiteiten niet meer goed doen? En wilt u werken aan herstel? Dan kan een revalidatieprogramma helpen.

*'Nu ik heb ervaren dat ik  
niet meer bang hoeft te zijn  
voor mijn pijn, heb ik  
veel minder pijn.'*



## **Wat is aanhoudende pijn?**

Aanhoudende pijn is iets anders dan acute pijn. Acute pijn gaat vaak samen met een aandoening aan het lichaam. Maar aanhoudende pijn is pijn die na zes maanden nog niet weg is. Hierbij is vaak geen verbinding meer tussen de pijn en schade aan het lichaam. Het pijnsysteem in het brein is dan ontregeld geraakt. U kunt activiteiten niet volhouden, omdat het te veel pijn doet. Sommige mensen negeren de pijn en gaan lang door waardoor er een overbelasting ontstaat. Anderen proberen de pijn te vermijden en worden steeds voorzichtiger waardoor onderbelasting kan ontstaan.

## **Het doel**

De behandeling is gericht op het verminderen van de pijnklachten en het verbeteren van uw functioneren. Tijdens de behandeling leert u gedrag dat daarbij niet helpt te veranderen in gedrag dat daarbij wel helpt.

## **Voor wie**

Wanneer u al lange tijd pijn heeft, kunt u bij Klimmendaal revalideren. Dat kan ook als andere onderzoeken en behandelingen niet hebben geholpen. Het is daarbij belangrijk dat deze onderzoeken en behandelingen buiten Klimmendaal zijn afgerond.

## **Hoe krijg ik een verwijzing?**

Uw huisarts of specialist kan u naar Klimmendaal verwijzen. U krijgt een verwijzing naar het spreekuur van een revalidatiearts van Klimmendaal.

## Het programma

*Wat kunt u verwachten als u bij Klimmendaal komt?*

Het proces van revalideren bestaat uit vijf fases.

- 1. Intakefase.** Eerst krijgt u vragenlijsten opgestuurd. Daarna heeft u een gesprek met de revalidatiearts. Samen bespreekt u welke klachten u heeft en welke gevolgen dat heeft in uw dagelijkse leven. De revalidatiearts bekijkt of revalidatie mogelijk is. Zo ja, dan wordt u aangemeld voor de diagnostiekfase. Zo nee, dan denken wij mee over andere behandelmogelijkheden buiten Klimmendaal.
- 2. Diagnostiekfase.** We onderzoeken samen met u wat uw herstel in de weg staat. En of u hiervoor bij Klimmendaal kunt revalideren. Zo ja, dan stellen we een behandelplan op. Ook krijgt u uitleg over hoe aanhoudende pijn werkt in de hersenen.
- 3. Behandelfase.** Met verschillende behandelaren leert u gedrag dat niet helpt te veranderen in gedrag dat wel helpt. U leert op een gezonde manier te leven, bewegen en weer vertrouwen te krijgen in uw lichaam. Onderdelen kunnen zijn: ontspanning, bewegen, keuzes maken en het herkennen en uiten van emoties.
- 4. Afsluiting.** Aan het einde kijken we of u uw doelen heeft gehaald. En we bekijken samen wat u nodig heeft om met terugval om te gaan.
- 5. Nazorgfase.** We houden in de gaten of het goed blijft gaan. We spreken af dat u na een paar maanden terugkomt bij de revalidatiearts.

## **Praktische informatie**

### ***Verzekering***

Uw behandeling bij Klimmendaal wordt door alle zorgverzekeraars in Nederland vergoed.

### ***Samenwerkingen***

Wij werken samen met verschillende organisaties. Dit kan binnen of buiten onze regio. Zij hebben kennis op het gebied van wonen, werken, onderwijs en activiteiten.

### ***Meer informatie***

Alle informatie over revalideren met aanhoudende pijn vindt u op onze website: [www.klimmendaal.nl/revaliderenmetaanhoudendepijn](http://www.klimmendaal.nl/revaliderenmetaanhoudendepijn)

## Klimmendaal - samen grensverleggend

Als u door ziekte, aangeboren beperkingen of een ongeluk problemen ervaart in het dagelijks leven, kan revalidatie nodig zijn. U kunt hiermee terecht bij Klimmendaal. Hier staan uw behoeften en mogelijkheden centraal. Wij dagen mensen met motorische en/of cognitieve beperkingen uit hun grenzen te verkennen en te verleggen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen en zo zelfstandig mogelijk kunnen functioneren.

Kijk op [www.klimmendaal.nl](http://www.klimmendaal.nl) voor meer informatie over ons en onze behandelmogelijkheden.

### Locaties Klimmendaal volwassenen



**klimmendaal**  
revalidatiespecialisten

[www.klimmendaal.nl](http://www.klimmendaal.nl)

versie 04/november/2023