

I N F O R M A T I E O V E R

Revalidatie bij aanhoudende pijn

Heeft u al lange tijd pijn? Als pijn maanden of jaren blijft, noemen we dit langdurige of aanhoudende pijn. Vaak heeft u in die tijd al verschillende artsen of therapeuten bezocht. Toch is de pijn niet (voldoende) verbeterd. Dit kan veel invloed hebben op uw dagelijks leven.?

Pijn is eigenlijk een waarschuwingssignaal om ons te beschermen. Bij aanhoudende pijn werkt dat signaal niet meer. De oorspronkelijke oorzaak is vaak al genezen of blijft stabiel aanwezig, de mate van pijn is dan niet meer in verhouding met de oorspronkelijke oorzaak.

Veel dingen die eerst vanzelf gingen, kosten nu meer moeite. Activiteiten die u eerder zonder nadenken deed, moet u misschien aanpassen of helemaal vermijden. Bewegen, sporten of werken kan daardoor steeds moeilijker worden, of soms helemaal stoppen.?

De klachten kunnen ook invloed hebben op uw gedachten en gevoelens. U kunt onzeker worden over de toekomst of uw gezondheid. U kunt zich verdrietig, boos, bang of machteloos voelen. Deze gevoelens en gedachten zorgen soms voor meer spanning, waardoor u extra pijn of vermoeidheid ervaart.?

De klachten hebben niet alleen invloed op uzelf, maar ook op uw omgeving. Ze kunnen steeds meer uw leven gaan bepalen overnemen en krijgen invloed op alles wat belangrijk en waardevol in uw leven is.??

Wat kunt u bereiken met dit revalidatieprogramma?

Het programma helpt u om beter met uw pijn om te gaan. We kijken niet alleen naar uw lichaam, maar ook naar uw gedachten, gevoelens en gedrag. Deze hebben vaak invloed op hoe de pijn blijft bestaan.?

De behandeling is niet bedoeld om de oorzaak van de pijn te vinden of om de pijn weg te nemen. U leert omgaan met de klachten en ontdekt wat u in het dagelijks leven wél kunt.?

Het programma helpt u om zelf de regie te nemen. Zo krijgt u meer grip op uw leven, ook al blijft de pijn.?

Het revalidatieprogramma

Intake

Uw huisarts of een medisch specialist kunt u voor aanhoudende pijnklachten doorverwijzen naar de revalidatiearts. Voor het eerste gesprek krijgt u invulformulieren thuisgestuurd. Hiermee brengt u uw klachten in kaart. Nadat u de formulieren hebt ingevuld, krijgt u een uitnodiging voor een afspraak.?

De revalidatiearts legt tijdens dit gesprek uit wat revalidatie bij pijn inhoudt en wat het doel is. Samen met u bekijkt de arts of het pijnrevalidatieprogramma zinvol voor u kan zijn.?

Als de revalidatiearts denkt dat u mogelijk kunt deelnemen aan het behandelprogramma, krijgt u ook een afspraak bij de psycholoog. Op basis van beide gesprekken beslist u samen met de revalidatiearts of u echt kunt starten met het behandelprogramma.?

Hoe ziet het programma eruit?

Aanhoudende pijn kan gevolgen hebben op verschillende gebieden. Daarom leert u vanuit meerdere kanten met de pijn om te gaan. De pijnrevalidatie bestaat uit verschillende behandelingen, waaronder een ergotherapeut, fysiotherapeut, maatschappelijk werker en psycholoog. Samen met u stemmen de behandelingen de behandeling zorgvuldig op elkaar af. De revalidatiearts blijft medisch eindverantwoordelijk.?

Aan het begin van het traject stelt u samen met de behandelingen uw doelen vast. Deze doelen gaan over activiteiten die voor u belangrijk zijn en die u weer wilt doen of wilt opbouwen in het dagelijks leven. De behandeling bestaat vaak uit een combinatie van individuele therapie en groepstherapie.?

Uw eigen regie is belangrijk. Dat betekent dat u niet alleen op onze afdeling werkt aan uw herstel, maar ook zelfstandig thuis aan de slag gaat.

Verwachte duur van het revalidatietraject??

De intakefase duurt ongeveer 2 tot 3 weken. Daarna start de eerste behandelperiode van 8 weken. Afhankelijk van uw vooruitgang kan er daarna nog een tweede periode volgen van 4 tot 8 weken.?

In totaal duurt de revalidatie dus meestal tussen de 8 en 16 weken (na de screeningsfase). Na elke periode bespreekt het behandelteam, samen met de revalidatiearts, hoe het gaat. Daarna heeft u een gesprek met de revalidatiearts over het vervolg.

Zelfstandig toepassen

Het doel van pijnrevalidatie is dat u leert anders met uw pijn om te gaan. Zo staat de pijn minder op de voorgrond, kunt u weer belangrijke activiteiten oppakken en krijgt u meer grip op uw dagelijks leven.?

Na de behandelperiode gaat u zelf verder trainen in uw dagelijks leven. Het revalidatieproces stopt dus niet na de behandeling in het ziekenhuis.

Het behandelteam??

Revalidatiearts??

De revalidatiearts is een medisch specialist en eindverantwoordelijk voor uw behandeling. De arts bekijkt uw medische situatie en helpt bij het vaststellen van de doelen. Tijdens het behandelprogramma ziet u de revalidatiearts meerdere keren terug.?

Psycholoog??

De medisch psycholoog bespreekt met u hoe u met uw klachten omgaat. De behandeling is gericht op het in kaart brengen van de emotionele, de gedragsmatige, de lichamelijke en de sociale gevolgen van de pijnklachten. Zo leert u patronen herkennen die uw leven met pijn beïnvloeden.?

Samen met de psycholoog bekijkt u welke patronen u wilt veranderen. Dit helpt om uw kwaliteit van leven te verbeteren.?

Fysiotherapeut??

De fysiotherapeut is de specialist in bewegen. Samen met de fysiotherapeut stelt u een behandelplan op, gebaseerd op uw klachten, verwachtingen en doelen.?

Met oefeningen en motiverende gesprekken werkt u aan ontspannen bewegen, lichaamsbewustzijn en een gezondere leefstijl. Als u dit wilt, legt de fysiotherapeut ook uit wat pijn is en hoe u ermee omgaat.?

De fysiotherapeut helpt u de oefeningen ook in het dagelijks leven toe te passen. Samen kijkt u naar vervolgstappen zodat u de revalidatie blijvend kunt volhouden.?

De ergotherapeut??

De ergotherapeut helpt u leren omgaan met pijn in het dagelijks leven. De behandeling richt zich op dagelijkse activiteiten en op een goede balans tussen wat u kunt doen en wat uw lichaam aankan.?

Er is aandacht voor activiteiten die belangrijk zijn voor u en die energie of ontspanning geven. U leert uw grenzen kennen en welke keuzes u kunt maken om deze te bewaken.??

De ergotherapeut gaat samen met u opzoek naar wat er wél mogelijk is, en hoe dit te behouden of uit te breiden is.??

Medisch maatschappelijk werker

De medisch maatschappelijk werker helpt u zo goed mogelijk te functioneren en mee te doen in uw omgeving. In de gesprekken gaat het over werk, relaties, hobby's, zelfzorg, zelfcompassie en de omgang met uw omgeving.??

Uw inzet??

Het revalidatieprogramma vraagt dat u actief meedoet. Om het meeste resultaat te halen, verwachten we dat u bij alle afspraken aanwezig bent.?

Dit kan betekenen dat u tijdens de revalidatietijd moet vrijmaken voor afspraken in het BovenIJ en dat u hulp regelt voor uw huishouden, kinderen of andere zorg.?

Als u al weet dat u bijvoorbeeld op vakantie gaat, laat dit dan van tevoren weten. Zo kan er rekening mee worden gehouden bij de start van het programma.?

Een nieuwe aanpak vraagt vaak extra inspanning. Soms kunnen de klachten tijdelijk toenemen. Houd hier rekening mee, zodat dit u niet ontmoedigt.?

Voor verdere informatie over aanhoudende pijn ?

Website voor aanvullende informatie over pijn: [PA:IN - Pijn Alliantie in Nederland | PA:IN Nederland](#)??

Bekijk de informatieve video “*Begrijp de pijn*” op www.retrainpain.org/nederlands of zoek deze via YouTube.??

Afdelingen

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6157

Route 70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/revalidatie-bij-chronische-pijn/revalidatie-bij-aanhoudende-pijn>
Deze download is gemaakt op 30-07-2026 om 20.33 uur.