

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

Chronische pijn bij kinderen

Chronische pijn bij kinderen komt veel voor. Buikpijn, hoofdpijn en pijn in rug, armen of benen komen het vaakst voor. Pijn wordt chronische pijn genoemd als het langer dan drie maanden bestaat. Om van chronische pijn af te komen, is het handig om te snappen hoe pijn in je lichaam werkt. Dat vertellen we je in deze folder. Ook lees je wat je zelf kunt doen tegen chronische pijn.

Waarom is pijn nodig?

Pijn is soms nodig. Bijvoorbeeld om je te waarschuwen als je je vingers brandt aan een hete kachel. Door de pijn, trek je dan meteen je hand terug, waardoor je geen grote wond krijgt. En heb je toch een blaar opgelopen? Dan zorgt pijn ervoor dat je de verbrande vingers rust geeft. Zo kan de wond genezen. Dit gaat allemaal over acute pijn. Acute pijn komt doordat je ergens een verwonding oploopt.

Wat gebeurt er in je lichaam bij pijn?

Als je je stoot of je valt je knie stuk, gaan er vanuit de wond via zenuwpaadjes seintjes naar je hersenen. In de hersenen komen de zenuwpaadjes aan. Pijn voel je dus met je hersenen, in je hoofd. De zenuwpaadjes verbinden verschillende delen van de hersenen, zodat jij kunt reageren op de pijn. Je kunt voelen waar de pijn zit en je daarna afvragen of je het al eens eerder hebt gehad, en wat toen hielp. Bijvoorbeeld er een pleister opplakken. Als de pijn heftig is, worden je ogen groot, gaat je hart sneller kloppen. Je ademhaling gaat sneller en je gaat zweten. Je krijgt stress van heftige pijn.

Chronische pijn

Hoe verandert acute pijn in chronische pijn?

Heel vaak begint chronische pijn met acute pijn. De acute pijn heeft een zenuwpaadje gemaakt naar de hersenen. Dat paadje blijft bestaan, terwijl de wond (of kneuzing of breuk) er niet meer is. Je hersenen blijven vragen om seintjes: waar blijft die pijnprikkel nou? Je hersenen zetten alle zenuwpaadjes open om alles zo goed mogelijk 'te voelen'. Dat noemen we met een moeilijk woord sensitisatie. Dit betekent dat je overgevoelig wordt. Zelfs een

kleine aanraking kun je dan al voelen als pijn. Dat is heel vervelend. Ook wordt de plek waar je pijn voelt, vaak groter. Overal voel je pijn, terwijl de verwonding die je had allang genezen is.

Oorzaken

Waarom heb ik chronische pijn gekregen?

Niet iedereen krijgt chronische pijn na acute pijn. Waarom gebeurde dit bij jou wel? Het is een leerproces van je hersenen. Vergelijk het met een liedje, dat je een paar dagen heel vaak hebt gehoord en daarna niet meer uit je hoofd krijgt. Het blijft maar terugkomen. Bij een liedje is dat misschien nog wel leuk, maar bij pijn niet. En dat is het vervelende: je hersenen leren niet alleen positieve en plezierige dingen, maar ook negatieve dingen. Iedereen leert beter als er emoties aan te pas komen. Als iets emoties oproept, kun je je het beter herinneren. Dus dat liedje herinner je je vooral, omdat het een gevoel bij je heeft opgeroepen, vaak een positief gevoel. Een heel netwerk in de hersenen is bezig om deze herinnering mogelijk te maken. Best gaaf, maar niet als het om chronische pijn gaat.

Is chronische pijn wel echt?

Ja, chronische pijn voel je echt. Het doet echt pijn. Meestal is de verwonding waar de pijn mee begon, er niet meer. Als dat wel zo is, moet die verwonding eerst behandeld worden. Bij chronische pijn helpt pijnstilling (zoals paracetamol) meestal niet. Dat soort pijnstilling werkt namelijk alleen als er nog echt een verwonding is. Als er geen verwonding meer is, werkt paracetamol ook niet meer.

Behandeling

Wat kun je wel doen tegen chronische pijn doen?

Het beste wat je kunt doen tegen chronische pijn is: zet het gewoon uit je hoofd. Denk er niet meer aan! Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan! De pijn is opgeslagen in je hersenen. Het kan er niet 'uitgesneden' worden en er zijn geen pillen om het te vergeten. Wat kan dan wel?

Deze drie dingen zijn belangrijk:

1. Negatieve gevoelens, zoals angst, depressie en stress, maken de pijn erger. Probeer negatieve gevoelens en stress dus zoveel mogelijk te verminderen of te voorkomen.

Denk eens na over wat jou je rot laat voelen, of waar je stress van krijgt. Bijvoorbeeld dingen die op school gebeuren, strijd tussen je ouders of je bent gewoon verdrietig en weet niet waarom. Of je wordt gepest of lastig gevallen. Of blijf je je misschien verzetten tegen de pijn omdat je die niet wilt? Je wilt gewoon dat alles weer normaal wordt. Het is belangrijk dat je de pijn accepteert en stopt met vechten. Dat geeft namelijk frustraties en negatieve emoties en dan krijg je weer meer pijn!

2. Je hersenen hebben de pijn aangeleerd, nu kun je het ook weer afleren. Dat werkt het beste als je hersenen heel druk zijn met andere dingen. Dat leidt de aandacht van de pijn af. Er zijn allerlei trucjes om de hersenen druk te laten zijn met andere dingen. Degene die jou behandelt kan jou die trucjes leren.
3. Bepaal voor jezelf welke dingen je graag wilt doen. En ga elke dag iets ondernemen, ook al is het maar vijf minuten. Samen met degene die jou behandelt, kun je een plannetje maken. Wees voorzichtig dat je niet teveel ineens doet! Het is ook nodig om even rust te nemen, maar direct daarna is het belangrijk stapje voor stapje weer dingen te gaan doen. Rust werkt heel goed bij acute pijn, maar bij chronische pijn helaas niet. Bij chronische pijn maakt rust de pijn juist erger.
Soms is het nodig om een pijnspecialist te vragen mee te denken hoe je deze drie stappen het beste kunt gaan doen.

Alles nog even op een rijtje:

Chronische pijn is aangeleerd door de hersenen. Het goede nieuws is: iets wat je hebt aangeleerd, kun je ook weer afleren! Rusten helpt niet. Dat werkt goed bij acute pijn, maar juist niet bij chronische pijn.

Het beste wat je kunt doen bij chronische pijn:

- Accepteer dat je pijn hebt en dat je er niets aan kunt doen dat je dat gekregen hebt.
- Je mag je best verdrietig voelen over de pijn of er bang voor zijn.
- Weet dat je je hersenen kunt afleren om deze pijn te blijven voelen. Dat doe je door langzaam weer dingen te gaan doen en te zorgen voor afleiding. Zodat je hersenen te druk zijn met iets anders dan met de pijn. Meestal is het fijn als iemand je daarbij helpt. Anders ga je misschien veel te snel, of juist te langzaam opbouwen.

Film

Wil je een filmpje bekijken over pijn?

De tekst komt uit de NVK richtlijn SOLK bij kinderen. De film is afkomstig van het 'Duits Kinderpijncentrum'.

Afdelingen

Kinderafdeling

Telefoonnummer	020-634 6117
Route	Begane grond (route 59)



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/pijn-bij-kinderen-pijn-meten/chronische-pijn-bij-kinderen>
Deze download is gemaakt op 25-08-2026 om 04.32 uur.