



Pijn & het Brein – De rol van de hersenen bij ‘onverklaarde’ chronische klachten

Voorwoord van de schrijfster Annemarieke Fleming

Zowel bij lymfoedeem en lipoedeem als na oncologische behandeling hebben veel patiënten te kampen met chronische pijn en aanhoudende vermoeidheid. Meestal zijn deze hardnekkige klachten voor de patiënt heel duidelijk gerelateerd aan hun ziektegeschiedenis, terwijl artsen aangeven dat zij voor de gepresenteerde klachten geen afdoende medische verklaring kunnen vinden en geen behandelmogelijkheden te bieden hebben. Hiermee is vaak de kous af (*no pun intended*). Dit zorgt er niet zelden voor dat patiënten zich onvoldoende gehoord en serieus genomen voelen. ‘We kunnen het niet verklaren’ en ‘Leer er maar mee leven’ zijn boodschappen die niemand met aanhoudende klachten wil horen.

Pijn & het brein is geschreven voor de patiënt-met-pijn zelf. Ook geeft het hun behandelaars bruikbare tools op het gebied van uitleg en interventies. De focus ligt op de werking van het pijnsysteem, als onderdeel van het eveneens behandelde bredere stress-respons systeem waarvan ook de energiehuishouding deel uitmaakt. In begrijpelijke taal wordt het verklaringmodel Centrale Sensitatie overgebracht - het gevolg van langdurig ‘aan’ staan in de overleefmodus - waardoor duidelijk wordt voor patiënten dat hun klachten inderdaad niet ingebeeld zijn. In de laatste twee hoofdstukken worden twee zelfmanagementmethodes uitgebreid beschreven: activiteitenopbouw bij chronische pijn en opbouw van uitgeputte energiereserves.

Wat mij als auteur trots maakt, is dat ervaringsdeskundigen aangeven zo blij te zijn met *Pijn & het brein*, met een gemiddelde van 4,7 uit 5 sterren uit 55 onafhankelijke reviews. Ook behandelaars geven vaak positieve feedback, vooral uit de hoek van de SOLK, oedeem en oncologie. Patiënten zijn veelal gebaat bij begeleiding van hun behandelaars in het zich eigen maken van de verklaringmodellen en de uitvoering van de interventies zoals voor het voetlicht gebracht in dit boek. Dus wie weet vind je het een idee om het jezelf - en daarmee indirect je patiënten - cadeau te geven voor Kerst!

Hartelijke groet van Annemarieke Fleming