

MTVP - Pijn in focus

INTERACTIEVE TRAINING

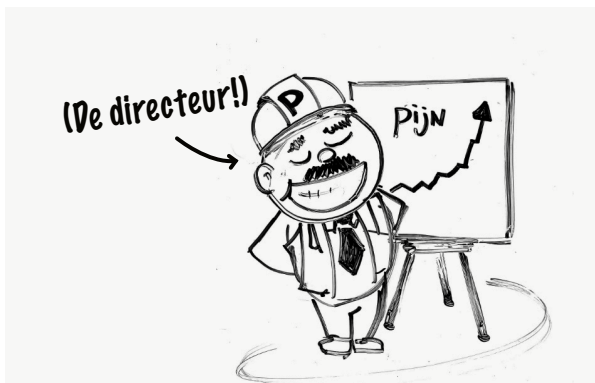
Wat is pijn eigenlijk? En hoe maak je een gesprek over aanhoudende lichamelijke klachten leuk?

Docent: Roel Schenk
Onderwerpen: Pijn & Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK)

WAAR GAAT HET OVER?

Deze interactieve training gaat over pijn en wat langdurige pijnklachten met een mens doen. Roel Schenk neemt je mee in een fascinerend verhaal. Hierin maken we een reis door de tijd om uiteindelijk terecht te komen bij PIJN B.V.

We beginnen bij de oorsprong van pijn: evolutie en overleven. Daarna zien we hoe ons overlevings-systeem de controle over kan nemen: een overgevoelig pijnsysteem. En als slot gaan we aan de slag met de inzichten in een gesprek over Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK, voorheen bekend als SOLK of Chronische Pijn).



PIJN B.V. een succesvol bedrijf?

Of zoals Roel het zelf zegt: "Deze training is echt bedoeld als een ervaring, een omslagpunt: Waarom ervaren we eigenlijk pijn als mens? En wat als je hetgeen wat ons pijn geeft in ons lichaam, nou bekijkt als een succesvol bedrijf: PIJN B.V.? Welke afdelingen heeft dat bedrijf? En als je minder pijn wilt, hoe zou je dan in gesprek gaan met de directeur van PIJN B.V.?"

PRAKTISCHE INFORMATIE

De inhoud van deze training sluit aan op het IZA 2023 en op MTVP. Het is geschikt voor huisartsen, POH-ers, medisch specialisten, fysiotherapeuten, psychologen en mensen werkend in het sociaal domein.

Voorafgaande de training worden de deelnemers getoetst op hun kennisniveau met betrekking tot de onderwerpen pijn & ALK. De training bestaat uit 2x 60 minuten waarin een interactieve presentatie gemixt wordt met activiteiten die de lesstof in de praktijk toepassen.

OVER DE DOCENT

Als ervaren fysiotherapeut ondersteunt Roel Schenk dagelijks mensen die worstelen met langdurige pijnklachten. Met zijn creatieve achtergrond in illustratie & communicatie maakt hij complexe wetenschap begrijpelijk en inzetbaar voor iedereen. Speciaal hiervoor maakt hij illustraties en metaforen.



WAT GA JE LEREN?

De inhoud van de training is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en klinische ervaring met ALK-cliënten. De volgende vragen krijgen invulling:

- Wat is pijn? (En wat is het niet)
- Wat zijn de gevolgen van pijn bestrijden?
- Hoe maak je een gesprek over ALK leuk? (En meer productief)
- Wat kan je doen als de cliënt het alleen maar over pijn of klachten wilt hebben?



Didactiek - Pijn in focus

LEERDOELEN

1. Wat is pijn? (En wat is het niet)
2. Wat zijn de gevolgen van pijn bestrijden?
3. Hoe maak je een gesprek over ALK leuk? (En meer productief)
4. Wat kan je doen als de cliënt het alleen maar over pijn of klachten wilt hebben?

Docent: Roel Schenk
Onderwerpen: Pijn &
Aanhoudende
Lichamelijke
Klachten (ALK)

Lesvorm 2x 60min

Voorafgaande de training wordt de kennis getoetst door middel van een introductievideo met een online vragenlijst. Eén week na de training wordt er aan de deelnemers een feedback vragenlijst verstuurd.

Tijdens de training wordt er uitgebreid ingegaan op de context van 'het goede gesprek voeren': Waarom is dit nodig? En welke inzichten en attitude vereist het om dit gesprek succesvol te kunnen voeren? Als onze cliënten het voortdurend over pijn hebben, wat zegt dat eigenlijk?

In het verhaal van de training passeren we de volgende hoofdstukken:

- Pijn is altijd een persoonlijke ervaring (gezamenlijke interactie - massage polonaise)
- De leerdoelen van de training (plenair bespreken)
- Het introduceren van de lampjes (interactief element waarmee gezamenlijke inzichten en weerstand zichtbaar worden)
- Introduceren van de context van deze training: De zorgvraag van de cliënt "Wat heb ik? en Wie helpt mij?" naar "Wat kan ik zelf doen?"
- Stilstaan bij het huidige zorgmodel en de extrinsieke factoren die de cliënt drijven tot het stellen van deze vragen (gezamenlijk interactie - hoeveelheid medische diagnoses vaststellen en het mechanisme van de zorg. Voetbalstadium metafoor)
- Introduceren van 'oerkracht' (video die een optische illusie laat zien van een gezicht. Cognitieve bewustzijn/neo-cortex in relatie tot oerkracht/reflex identificatie van een gezicht)
- Overgang van oerkracht naar evolutie en de rol van pijn (overleven - de cliënt zit bij jou om te overleven)

- Stilstaan bij de ontwikkeling van ons overlevingssysteem. In perspectief met onze neo-cortex (gezamenlijke interactie)
- Kennisoverdracht - uitleg centrale sensitatie verklaringsmodel voor ALK (pijn educatie)
- **PAUZE**
- Visualiseren hoe het brein werkt (gezamenlijke interactie)
- Wat als je ons overlevingssysteem bekijkt als een bedrijf? Welke afdelingen heeft het dan? (gezamenlijke interactie - deelnemers introduceren zelf afdelingen)
- Introductie directeur PIJN B.V.
- Aan de slag: oefenen in kleine groepen met lesstof. Het goede gesprek voeren. Hoe maak je een connectie met iemand met ALK? En hoe biedt je ruimte aan veranderingen en eigen effectiviteit van de cliënt?
- Back to basics: Uit de oefening komen resultaten die je kunt spiegelen aan Mijn Positieve Gezondheid - spinnenweb (interactief met groepen)
- Gebruik van metaforen en illustraties - toereiken materiaal
- Terugkoppeling met lampjes & leerdoelen (afsluiting)



Bronnen - Pijn in focus

Butler, D., & Moseley, L. (2020). Explain Pain Second Edition. Noigroup Publications.

Crofford LJ. Chronic Pain: Where the Body Meets the Brain. *Trans Am Clin Climatol Assoc.* 2015;126:167-83. PMID: 26330672; PMCID: PMC4530716.

Timmers I, Quaedflieg CWEM, Hsu C, Heathcote LC, Rovnaghi CR, Simons LE. The interaction between stress and chronic pain through the lens of threat learning. *Neurosci Biobehav Rev.* 2019 Dec;107:641-655. doi: 10.1016/j.neubiorev.2019.10.007. Epub 2019 Oct 14. PMID: 31622630; PMCID: PMC6914269.

Meints SM, Edwards RR. Evaluating psychosocial contributions to chronic pain outcomes. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry.* 2018 Dec 20;87(Pt B):168-182. doi: 10.1016/j.pnpbb.2018.01.017. Epub 2018 Jan 31. PMID: 29408484; PMCID: PMC6067990.

Leeuw M, Goossens ME, Linton SJ, Crombez G, Boersma K, Vlaeyen JW. The fear-avoidance model of musculoskeletal pain: current state of scientific evidence. *J Behav Med.* 2007 Feb;30(1):77-94. doi: 10.1007/s10865-006-9085-0. Epub 2006 Dec 20. PMID: 17180640.

Sutter, Ben & Radke, John. (2022). Vicious Cycle Theory vs Pain Adaptation Model: A Structured Critical Analysis with Case Presentations.

Skúladóttir H, Gunnarsdóttir TJ, Halldórsdóttir S, Sveinsdóttir H, Holden JE, Björnsdóttir A. Breaking the vicious circle: Experiences of people in chronic pain on the pain rehabilitation journey. *Nurs Open.* 2020 May 29;7(5):1412-1423. doi: 10.1002/nop.2.512. PMID: 32802361; PMCID: PMC7424485.

Knoerl R, Lavoie Smith EM, Weisberg J. Chronic Pain and Cognitive Behavioral Therapy: An Integrative Review. *West J Nurs Res.* 2016 May;38(5):596-628. doi: 10.1177/0193945915615869. Epub 2015 Nov 24. PMID: 26604219.

Ehde DM, Dillworth TM, Turner JA. Cognitive-behavioral therapy for individuals with chronic pain: efficacy, innovations, and directions for research. *Am Psychol.* 2014 Feb-Mar;69(2):153-66. doi: 10.1037/a0035747. PMID: 24547801.

Sneddon LU. Comparative Physiology of Nociception and Pain. *Physiology (Bethesda).* 2018 Jan 1;33(1):63-73. doi: 10.1152/physiol.00022.2017. PMID: 29212893.

St John Smith E. Advances in understanding nociception and neuropathic pain. *J Neurol.* 2018 Feb;265(2):231-238. doi: 10.1007/s00415-017-8641-6. Epub 2017 Oct 14. PMID: 29032407; PMCID: PMC5808094.

Van Cranenburgh, B., & Mulder, T. (2020). Van contractie naar actie (3de editie). Bohn Stafleu van Loghum.

Van Cranenburgh, B. (2020). Neurowetenschappen (6de editie). Bohn Stafleu van Loghum.

Coghill RC. The Distributed Nociceptive System: A Framework for Understanding Pain. *Trends Neurosci.* 2020 Oct;43(10):780-794. doi: 10.1016/j.tins.2020.07.004. Epub 2020 Aug 13. PMID: 32800534; PMCID: PMC7530033.

Verriotis M, Chang P, Fitzgerald M, Fabrizi L. The development of the nociceptive brain. *Neuroscience.* 2016 Dec 3;338:207-219. doi: 10.1016/j.neuroscience.2016.07.026. Epub 2016 Jul 22. PMID: 27457037.

Fenton BW, Shih E, Zolton J. The neurobiology of pain perception in normal and persistent pain. *Pain Manag.* 2015;5(4):297-317. doi: 10.2217/pmt.15.27. Epub 2015 Jun 19. PMID: 26088531.

Tracey WD Jr. Nociception. *Curr Biol.* 2017 Feb 20;27(4):R129-R133. doi: 10.1016/j.cub.2017.01.037. PMID: 28222285.

Dubin AE, Patapoutian A. Nociceptors: the sensors of the pain pathway. *J Clin Invest.* 2010 Nov;120(11):3760-72. doi: 10.1172/JCI42843. Epub 2010 Nov 1. PMID: 21041958; PMCID: PMC2964977.

Armstrong SA, Herr MJ. Physiology, Nociception. 2022 May 8. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. PMID: 31855389. Alessie, J., Jacobs, K., De Morree, J. J., & De Morree, J. J. (2021). Dynamiek Van Het Menselijk Bindweefsel. Bohn Stafleu van Loghum.

Der Poel, G. M., Jongert, M. W. A., Morree, J. J., Van der Poel, G. M., & De Morree, J. J. (2019). Inspanningsfysiologie, Oefentherapie En Training. Bohn Stafleu van Loghum.

Hylands-White N, Duarte RV, Raphael JH. An overview of treatment approaches for chronic pain management. *Rheumatol Int.* 2017 Jan;37(1):29-42. doi: 10.1007/s00296-016-3481-8. Epub 2016 Apr 23. PMID: 27107994.

Crofford LJ. Chronic Pain: Where the Body Meets the Brain. *Trans Am Clin Climatol Assoc.* 2015;126:167-83. PMID: 26330672; PMCID: PMC4530716.

Nijs J, Leysen L, Vanlauwe J, Logghe T, Ickmans K, Polli A, Malfliet A, Coppieters I, Huysmans E. Treatment of central sensitization in patients with chronic pain: time for change? *Expert Opin Pharmacother.* 2019 Nov;20(16):1961-1970. doi: 10.1080/14656566.2019.1647166. Epub 2019 Jul 29. PMID: 31355689.

Hannoodee S, Nasuruddin DN. Acute Inflammatory Response. 2021 Nov 21. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. PMID: 32310543.

Carr DB, Goudas LC. Acute pain. *Lancet.* 1999 Jun 12;353(9169):2051-8. doi: 10.1016/S0140-6736(99)03313-9. PMID: 10376632.

Latremoliere A, Woolf CJ. Central sensitization: a generator of pain hypersensitivity by central neural plasticity. *J Pain.* 2009 Sep;10(9):895-926. doi: 10.1016/j.jpain.2009.06.012. PMID: 19712899; PMCID: PMC2750819.

Volcheck MM, Graham SM, Fleming KC, Mohabbat AB, Luedtke CA. Central sensitization, chronic pain, and other symptoms: Better understanding, better management. *Cleve Clin J Med.* 2023 Apr 3;90(4):245-254. doi: 10.3949/ccjm.90a.22019. PMID: 37011956.

Ozgok Kangal MK, Regan JP. Wound Healing. 2023 May 1. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. PMID: 30571027.

