



## Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS)

Het verloop, de symptomen en de behandeling

### Inleiding

Uw arts heeft bij u de diagnose Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS) vastgesteld. We beschrijven hier het verloop van de ziekte, de symptomen en de behandeling. Dit kan u, uw familie en vrienden meer inzicht geven in uw ziekte, waardoor er bij uw familie en vrienden meer begrip kan ontstaan voor uw situatie.

Er zijn twee soorten CRPS: CRPS-type 2 is uiterst zeldzaam. Het is een aandoening die als gevolg van schade aan de zenuwen ontstaat. CRPS- type 1 komt het meest voor en bespreken we in deze folder.

### Wat is CRPS?

CRPS kan ontstaan na een letsel aan een arm of been. Het wordt ook wel posttraumatische dystrofie (PD) genoemd, wat letterlijk verstoring van een weefsel (dystrofie) na een letsel (posttraumatisch) betekent. Voorbeelden van letsels zijn botbreuken, kneuzingen, snijwonden, maar ook een gewone schaafwond kan een oorzaak zijn.

In een enkel geval ontstaat CRPS spontaan, zonder dat er sprake is van een letsel. De ernst van de CRPS staat los van de ernst van het letsel. Een klein letsel kan tot ernstige CRPS leiden, terwijl er milde CRPS kan optreden bij een gecompliceerd letsel.

In Nederland hebben ongeveer 20.000 patiënten chronische CRPS. Meestal komt het voor tussen de 45 en 60 jaar. Twee van de drie patiënten zijn vrouwen.

### Symptomen

De klachten beginnen meestal met extreme pijn, die niet direct veroorzaakt kan worden door het letsel. Verder zijn er symptomen van zwelling, roodheid en warmte in het aangedane lichaamsdeel. Dit wordt warme CRPS genoemd. In 5% van de gevallen treedt er een koude vorm van CRPS op. Hierbij is de aangedane arm of het aangedane been vanaf het begin blauw en koud.

Hieronder staan enkele andere symptomen die kunnen voorkomen:

- Actief bewegen gaat moeizaam, passief bewegen wordt als zeer pijnlijk ervaren.
- Een typisch kenmerk is dat tijdens inspanning de pijn eerst wel te verdragen is, maar na enkele minuten neemt de pijn met oedeem en warmte ernstig toe.
- De pijn kan ondragelijk zijn en lang aanhouden.
- Ook kunnen de symptomen aanwezig zijn in een groter gebied dan het oorspronkelijke letsel. Vaak breidt het zich uit naar delen van de arm of het been die verder van de romp af liggen.
- Regelmatig treden er ter plekke van het letsel veranderingen op in zweetproductie en de groei van de haren en nagels. Bij warme CRPS nemen deze veranderingen toe en bij koude CRPS nemen ze af.

Tijdens de acute fase van CRPS is er vaak een verminderde gevoeligheid voor tast en een overgevoeligheid voor pijnprikkels. Behalve pijn van binnenuit, kunt u ook aanrakingspijn ervaren. Zelfs een lichte aanraking van de huid is dan al te veel.

Onwillekeurige bewegingen zoals trillen of spierkrampen treden vaak op tijdens inspanning. Ook kan de spierkracht afnemen. In de chronische fase kan dystonie (verkramping van de spieren) optreden. Deze veroorzaakt een abnormale stand van de hand of voet.

## Behandelaars

Meestal zal de huisarts of medisch specialist die de diagnose heeft gesteld, uw eerste behandelaar zijn. Afhankelijk van het verdere verloop van de CRPS kunnen er meer behandelaars bij uw behandeling betrokken worden. Dit zijn in het UMCG de revalidatiearts, fysiotherapeut, ergotherapeut, psycholoog en eventueel een pijnspecialist. Wanneer u een baan heeft, kan ook de verzekerings- of bedrijfsarts bij uw zorg betrokken worden. Eén behandelaar heeft de regie, zodat er overzicht is over al uw behandelingen en de effecten ervan.

## Behandelingen

Hieronder staan verschillende behandelingen beschreven waarmee u te maken kunt krijgen. Niet alle behandelingen zullen voor u van toepassing zijn. U kunt wel in gesprek gaan met uw behandelaar om na te gaan welke behandelingen voor u geschikt zijn.

### Medicamenteuze behandeling

De behandeling met medicijnen richt zich op:

- Pijnstilling
- CRPS bestrijding
- Stimuleren van de doorbloeding bij koude CRPS.

Als u last heeft van bewegingsstoornissen als gevolg van CRPS kan dit ook medicamenteus behandeld worden.

### Aanvullende behandelingen

CRPS is een gecompliceerde aandoening en wordt vaak behandeld vanuit meerdere invalshoeken. Naast medicamenteuze behandelingen worden vaak een fysiotherapeut en een psycholoog bij uw behandelplan betrokken.

#### *Fysiotherapie*

Bij pijn ontlasten patiënten vaak het aangedane lichaamsdeel. Daardoor wordt de functie en de kracht van het lichaamsdeel minder. Onder begeleiding van een fysiotherapeut zoekt u een balans in de hoeveelheid pijn en beweging. Zo voorkomt u over- en onderbelasting van het aangedane lichaamsdeel en heeft u minder last van de CRPS.

#### *Psychologie*

Er is lang gedacht dat CRPS wordt veroorzaakt of in stand wordt gehouden door iets dat 'tussen de oren' zit. Geen enkel wetenschappelijk onderzoek geeft hiervoor enig bewijs. Toch kan de impact van CRPS op het dagelijks leven groot zijn en u beperken in uw psychosociaal functioneren. Een psycholoog kan u leren omgaan met de consequenties van uw klachten in uw persoonlijke leven.

#### *Ergotherapie*

Als u last heeft van langdurige, chronische CRPS kunt u veel baat hebben bij behandeling door een ergotherapeut. De ergotherapeut leert u om te gaan met uw beperkingen. U leert nieuwe vaardigheden, waardoor uw zelfstandigheid vergroot wordt. Ergotherapie heeft een bewezen positief effect op functiestoornissen. Bij CRPS aan de hand of arm wordt deze behandeling aanbevolen.

### *Invasieve behandelingen*

Bij onvoldoende effect van medicamenteuze pijnstilling kan in overleg met de pijnwerkgroep besloten worden om de behandeling aan te vullen met:

- Sympathicusblokkade  
Bij patiënten met koude CRPS, die niet reageren op vaatverwijdende medicijnen kan een sympathicusblokkade met plaatselijke verdoving overwogen worden. Daarbij wordt met een naald een zenuwbaan van het onwillekeurige (sympatische) zenuwstelsel geblokkeerd.
- Ruggenmergstimulatie (ESES, Epidurale Spinale Elektro Stimulatie)  
Deze behandeling is belastend en zeer kostbaar en wordt daarom gegeven aan patiënten die voldoen aan strikte criteria. Tijdens een proefstimulatie moet duidelijke pijnvermindering opgetreden zijn, voordat een patiënt met de behandeling mag beginnen.
- TENS (transcutane elektrische zenuwstimulatie)  
TENS kan bij CRPS-patiënten als aanvullende behandeling worden geprobeerd.

## **Leven met CRPS**

### **Herstel**

De meeste patiënten genezen vrij snel van CRPS. Binnen enkele weken of maanden hebben zij geen last of pijn meer. Als een behandeling lang op zich laat wachten of niet goed aanslaat, wordt de kans op volledig herstel kleiner. Een klein deel van de patiënten houdt klachten. Deze klachten kunnen uiteenlopen van chronische pijn tot een andere lichamelijke handicap. Ook kan er sprake zijn van verminderde energie. De centrale klacht blijft echter pijn.

### **Het aanpassen van uw leven aan CRPS**

Als u klachten houdt, zult u uw leven vaak anders moeten organiseren. Het kan zijn dat uw baan of de werkzaamheden die u doet, niet meer of in mindere mate mogelijk is. Ook kan het zijn dat aanpassingen in uw huis of andere hulpmiddelen nodig zijn. Het is goed om in dit soort situaties deskundige hulp te zoeken. Verder kunnen persoonlijke problemen optreden als gevolg van CRPS. Relaties met vrienden en familie kunnen onder druk komen te staan. Een maatschappelijk werker of psycholoog kan bij deze problematiek helpen.

### **Patiëntenvereniging CRPS**

CRPS is een ziekte die een grote impact op uw leven kan hebben. Mensen met CRPS krijgen vaak weinig begrip van hun omgeving. Daarom kan het fijn zijn om in contact te komen met mensen met hetzelfde ziektebeeld. De patiëntenvereniging wil meer bekendheid geven aan het ziektebeeld en maakt zich sterk voor lotgenotencontact, informatievoorziening, belangenbehartiging en het bevorderen van wetenschappelijk onderzoek.

Telefoon: (013) 45 54 951 (bereikbaar op werkdagen van 10.00 – 12.00 uur)

Website: [www.posttraumatischedystrofie.nl](http://www.posttraumatischedystrofie.nl)

## **Meer informatie en vragen**

Als u na het lezen van deze informatie vragen heeft of als u meer informatie wilt, dan kunt u bellen met een medewerker van het UMCG Centrum voor Revalidatie | locatie Groningen.

Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen

(intern adres: polikliniek Vorm en Beweging, Fonteinstraat 5)

Telefoon (050) 361 22 95

[revalidatie.umcg.nl](http://revalidatie.umcg.nl)

Op onze website vindt u meer informatie over onze behandelingen, behandelwijze en behandelaars.