

Anesthesiologie

Sensitisatie

Inleiding

Wanneer pijn lang bestaat en er geen lichamelijke afwijkingen (meer) voor die pijn te vinden is, wordt pijn chronisch genoemd. Mensen met chronische pijn zijn meestal al naar veel behandelaars geweest en hebben diverse onderzoeken ondergaan. Daarbij wordt geen lichamelijke oorzaak voor de pijn gevonden. Dit betekent niet dat er geen verklaring is voor de pijnklachten. Het zenuwstelsel kan gevoeliger zijn geworden en bij heel lichte prikkels al met pijn reageren. Er is dan sprake van overgevoeligheid voor prikkels, of sensitisatie.

In deze folder vindt u informatie over de werking van het zenuwstelsel bij pijn. Er wordt ingegaan op de rol van sensitisatie bij chronische pijn. Tot slot worden de mogelijkheden en onmogelijkheden van de behandeling van sensitisatie besproken.

Het zenuwstelsel en pijn

Als er ergens in het lichaam beschadiging optreedt, bijvoorbeeld door een val of verbranding, worden de uiteinden van zenuwen geprikkeld. Deze zenuwen bevinden zich bijna overal in het lichaam. Als de uiteinden van de zenuwen zijn geprikkeld, worden signalen via de zenuwbanen naar het ruggenmerg en de hersenen (het centrale zenuwstelsel) gestuurd. Zo kan pijn worden ervaren.

Bij chronische pijn is er geen weefselbeschadiging meer. De pijn die ervaren wordt moet op een andere manier verklaard worden. Een verklaring kan zijn dat het zenuwstelsel gevoeliger is geworden, er is sensitisatie opgetreden.

Sensitisatie en chronische pijn

Het zenuwstelsel kan vergeleken worden met een inbraakalarm. Wanneer het alarm afgaat, probeert er waarschijnlijk iemand het

huis binnen te dringen. Het alarm signaleert dat er iets mis is. Bij gewone (acute, niet chronische) pijn is de pijnprikkel een signaal dat er iets mis is. Er is sprake van weefselbeschadiging. Bijvoorbeeld pijn in de enkel na een verstuiking.

Wanneer het inbraakalarm telkens bij het minste of geringste afgaat zonder dat daar een reden voor is, is de werking van het alarm niet in orde. In het geval van chronische pijn is de pijn niet meer een signaal dat er weefselbeschadiging is, het zenuwstelsel zelf is te scherp afgesteld. Het is overgevoelig geraakt. De pijn kan al ontstaan door te bewegen, of kan in sommige gevallen zelfs spontaan ontstaan. Een bepaald deel van het lichaam kan overgevoelig raken, maar het kan ook gebeuren dat meerdere lichaamsdelen tegelijk pijnlijk zijn.

Sensitatie betekent dat de communicatie tussen de zenuwcellen onderling verandert. De zenuwcellen zijn niet beschadigd en er zit geen zenuw in de knel. Onderzoek heeft aangetoond dat sensitatie een belangrijke verklaring is voor de pijn bij chronische pijnsyndromen zoals fibromyalgie, whiplash en lage rugpijn.

Sensitatie treedt vaak op maar wordt bij sommige mensen chronisch, hiervoor zijn een aantal redenen te benoemen:

- Spierspanning
- Verkrampt bewegen
- Overbelasting
- Verslechterde lichamelijke conditie
- Herhaalde weefselbeschadiging in het verleden
- Negatieve emoties. Angst, bijvoorbeeld angst om te bewegen of angst voor pijn, neerslachtigheid, boosheid, onzekerheid, machteloosheid.
- Depressie
- Stress
- Teveel aandacht gericht op de pijnlijke plek(ken).

- Conflicten
- Gedachten als: 'de pijn die ik heb, betekent dat er iets ernstigs aan de hand is', 'omdat ik deze pijn voel, kan ik maar beter niet bewegen' of 'ik kan zelf niets doen aan de pijn die ik voel'.

Behandeling van sensitisatie

Wanneer er sprake is van sensitisatie kan er gesteld worden dat er een aantal fouten in het zenuwstelsel geprogrammeerd zitten. Deze fouten zijn niet met een medische ingreep te herstellen of te genezen. De mate van de gevoeligheid is wel te onderdrukken en onder controle te houden met bepaalde medicijnen en met behandelingen. Deze zijn gericht op de factoren die de gevoeligheid in stand houden (zie opsomming vorige pagina). Welke van deze behandeling de meest geschikte is, verschilt per persoon. Uw behandelaar van het Pijncentrum bespreekt de eventuele mogelijkheden met u.

Aantekeningen

