

Meer grip op uw pijn

Praktische tips voor een beter leven met chronische pijn

De rol van leefstijl op pijn

Uw arts heeft u doorverwezen voor een behandeling van uw chronische pijn. In deze folder leest u over leefstijl, wat invloed heeft op uw klachten, zoals eten, bewegen, slapen en stress. Een kleine verandering hierin kan uw klacht al verbeteren. Speciale apps kunnen u helpen bij het veranderen van uw gewoontes. Het is belangrijk om te weten dat deze apps niet uw behandeling bij het pijncentrum vervangen.

Gezond eten

Gezond eten kan ontstekingen in uw lichaam verminderen. Minder ontstekingen betekenen minder stress. Door goed te eten, helpt u uw lichaam om te herstellen. Gezond eten maakt u vrolijker en geeft u meer energie wat u helpt om beter met pijn om te gaan.

6 tips voor gezonde voeding

1. **Eet veel groente en fruit:** probeer elke dag 300 gram groente en 2 stuks fruit te eten. U krijgt dan stoffen binnen die ontstekingen tegengaan.
2. **Kies voor gezonde vetten:** eet een paar keer per week vette vis, avocado's, eieren en gebruik olijfolie. Ze verminderen ontstekingen en versterken uw immuunsysteem.
3. **Varieer in uw eten:** probeer elke dag iets anders te eten. Zo krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft. Mensen met chronische pijn hebben vaak een tekort aan vitamine D, vitamine B12 en magnesium. Eet daarom regelmatig vis en zuivel.

4. **Drink genoeg water:** zorg dat u genoeg water drinkt: 1,5 tot 2 liter per dag, eventueel afgewisseld met (groene) thee en koffie. Water helpt om afvalstoffen af te voeren.
5. **Eet vezels:** eet veel groente, fruit, volkoren brood en pasta. Vezels zijn belangrijk voor gezonde darmen.
6. **Vermijd ongezond eten:** eet zo min mogelijk fastfood, kant-en-klaar maaltijden, snoep en frisdrank. Dit eten geeft ontstekingen in uw lichaam en kan zo uw pijn verergeren.

Handige apps

Er zijn handige apps die u kunnen helpen om gezonder te eten.

- **Kies Ik Gezond?:** met deze app kunt u producten scannen en zien of ze gezond zijn.
- **Mijn Eetmeter:** deze app helpt u om bij te houden wat u eet, drinkt en hoeveel u beweegt.
- **Schijf for Life:** deze app is speciaal voor vegetariërs en veganisten.

Meer bewegen, minder pijn

Als u beweegt, maakt uw lichaam een sterke natuurlijke pijnstillers aan: endorfine. Dit stofje helpt u om u beter te voelen. Sporten verhoogt ook uw pijngrens. Door regelmatig te bewegen worden uw spieren sterker en krijgt u een betere houding. Dit kan ervoor zorgen dat u minder last heeft van klachten. Als u 5 minuten per dag meer gaat bewegen, heeft dit al voordelen op uw gezondheid. Dit kunt u opbouwen naar 2,5 uur per week, wat we minimaal aanbevelen.

Beginnen met sporten en bewegen

Als u begint met sporten en bewegen, kunnen uw spieren en gewrichten in het begin wat pijn doen. Dat is omdat ze aan de beweging moeten wennen. Door bewegen of rustig sporten kunt u niets kapot maken in uw lichaam. Begin daarom rustig en bouw het langzaam op. Zwemmen, fietsen en wandelen zijn goede sporten om mee te beginnen. Een fysiotherapeut kan u advies geven over hoe u het beste kunt beginnen. Hiervoor heeft u geen verwijzing nodig.

Aan het einde van deze folder staan 15 oefeningen die u kunt doen om uw nek, buik en rug sterker te maken.

Handige apps:

- **Stappenteller:** hiermee ziet u hoeveel stappen u per dag zet
- **Mijn Eetmeter:** met deze app kunt u bijhouden wat u eet en hoe veel u beweegt

Speciaal programma voor een gezonde leefstijl

Als u overgewicht heeft en gezonder wilt leven, dan kunt u meedoen aan een speciaal programma: GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie). U krijgt dan 2 jaar lang hulp om gezonder te leven. U krijgt advies over eten en bewegen. Dit programma wordt gegeven door diëtisten fysio- of oefentherapeuten. Voor dit programma heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts of het pijncentrum. Dit programma wordt vergoed. Meer informatie vindt u op:

www.zohealthy.nl/programma/gli



Een positieve mindset tegen pijn

Het is belangrijk om leuke dingen te doen en met anderen om te gaan. Zoals een knuffel, een contactsport of een massage. Door de aanraking komen er het stofje endorfine vrij dat zorgt voor ontspanning en pijnstilling. Ook een doel in het leven

kan u helpen om u beter te voelen. Wat wilt u bereiken? Wat wilt u weer gaan doen? Denk daarbij aan kleine dingen, die haalbaar zijn, want dat kunt u langer volhouden. Door de nieuwe activiteiten en ervaringen, vervaagt de pijn langzaam. U leert te kijken naar wat u kunt, in plaats van wat u niet kunt.

Kijk voor meer informatie op:

- www.pijncoach.nl
- www.retrainpain.org
- www.depijnvoorbij.nl
- www.mijnpositievegezondheid.nl
- www.paininmotion.be

Slaap goed

Tijdens een goed nachtrust heeft u momenten dat u diep slaapt, hierin verwerkt u de indrukken van de dag en herstelt uw lichaam. Tussendoor heeft u momenten dat u minder diep slaapt en soms wakker worden is dan normaal. Dit gebeurt 3 tot 5 keer per nacht.

Als u goed slaapt, voelt u zich overdag fitter en verbetert uw stemming.

Pijn, stress en zorgen kunnen uw slaap verstoren. Slapeloosheid zorgt op korte termijn voor vermoeidheid, toename van pijn, snellere irritatie, emotioneel zijn en concentratie- en geheugenproblemen. Op lange termijn neemt de kans op depressie toe en verminderd de afweer tegen infecties.

Tips voor een goede nachtrust:

- **8 uur per nacht:** slaap maximaal 8 uur per nacht en vermijd dutjes overdag. Hiermee zorgt u voor een diepere slaap. Leg er niet te veel druk op. Een nacht van 5 uur kan kwalitatief net zo goed zijn als 8 uur.
- **Structuur:** sta elke dag om dezelfde tijd op en ga op dezelfde tijd naar bed, ook in het weekend. Dit zorgt voor een biologisch ritme waarbij u makkelijker in slaap valt en uitgerust wakker wordt.
- **Beweeg genoeg:** doe elke dag aan beweging, maar niet te zwaar 3 uur voor het slapen gaan.
- **Ontspannen naar bed:** zorg ervoor dat u ontspannen bent als u naar bed gaat. Neem aan het einde van de

middag wat tijd om over eventuele problemen na te denken en uw activiteiten voor de volgende dag te plannen. Vermijd spannende films of opwindende praatprogramma's de laatste 1 tot 2 uur voordat u gaat slapen. Dit kan de spanning verhogen en het inslapen bemoeilijken.

- **Avondritueel:** bereid u voor op de nacht met een avondritueel. Bouw activiteiten af en dim het licht. Dit kan helpen makkelijker in slaap te vallen.
- **Gebruik van slaapkamer:** gebruik de slaapkamer alleen om te slapen en te vrijen. Kijk er geen TV. Licht u langer dan een half uur wakker, ga dan uit bed om iets te doen wat u ontspant.
- **Rust:** zorg voor een comfortabele, koele, donkere en stille slaapkamer. Geluiden, licht en warmte of kou kunnen de kwaliteit van uw slaap beïnvloeden.
- **Fijne temperatuur:** zorg voor een comfortabele temperatuur in uw slaapkamer. Een erg warme of koude slaapkamer kan de slaap negatief beïnvloeden. Ook koude voeten kunnen u uit uw slaap houden.
- **Eet regelmatig:** eet regelmatig en ga niet met honger naar bed. Vermijd alcohol, koffie/thee, nicotine/wiet in de avond.
- **Geen scherm:** vermijd het gebruik van een tablet of smartphone in de avond of in bed. Het blauwe licht verstoort het inslaapproces.

Handige apps

Er zijn speciale apps die u kunnen helpen om in slaap te vallen.

- **Beditations:** rustgevend muziek voor het slapen gaan of om ontspannen wakker te worden.
- **Meditation moments:** geleide meditatie, ademhalingsoefeningen en audio-tracks. De meditatie is opgedeeld in verschillende momenten: start je dag, slaap lekker, inspiratie, ontspanning, affirmaties, visualisaties en ademhaling.
- **Spotify of YouTube:** zoek op Yoga Nidra, bodyscan of slaapmeditatie.

Bodyscan



Slaapmeditatie



Ontspanning

Als u vaak stress heeft, wordt uw lichaam gevoeliger voor pijn en ziektes, zoals hart- en vaatziekte, diabetes en depressie. Stress en spanning zorgen ervoor dat u minder goed met de pijn kunt omgaan. Door ontspanning ervaart u minder pijn en heeft u een hogere weerstand die uw gezondheid verbetert.

Ontspannen kan op veel manieren, bijvoorbeeld door:

- **Bewegen:** ga lekker wandelen, fietsen of sporten.
- **Leuke dingen doen:** lees een boek, luister naar muziek of speel een spelletje.
- **Met anderen zijn:** praat met vrienden of familie of een knuffel van uw geliefde of (klein-)kinderen.
- **Oefeningen:** zoals een bodyscan, ademhalingsoefeningen en schrijf-oefeningen om uw gedachten op te schrijven.

Begin en eindig de dag met een paar minuten ontspanning om minder stress en spanning te hebben.

Handige apps

- **VGZ Mindfulness coach:** hier vindt u oefenprogramma's voor mindfulness en yoga met dagelijkse oefeningen. Een verzekering bij VGZ is niet nodig om de app te kunnen gebruiken.
- **Calm:** hier vindt u een bodyscan en ontspanningsoefeningen.
- **Breathe:** met deze app leert u hoe u beter kunt ademen.
- **Headspace:** hier kunt u mediteren en mindfulness leren.
- **Meditation moments:** deze app biedt verschillende meditatie, ademhalingsoefeningen en ontspanningsmuziek.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder vragen over deze folder? Stelt deze vragen gerust aan de pijnspecialist of de pijnconsulent.

Spreekuur pijnconsulenten

De pijnconsulenten hebben op werkdagen van maandag tot donderdag van 9.00 tot 10.00 uur een telefonisch spreekuur. Zij zijn te bereiken via telefoonnummer (0182) 50 51 06. U kunt altijd bellen voor vragen en advies.

Maken en wijzigen van afspraken

Voor het maken van afspraken (en eventueel het wijzigen ervan) kunt u op werkdagen bellen met het secretariaat van het pijncentrum: (0182) 50 50 07 (tussen 8.00 en 16.00 uur).

Meer informatie

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: ww.ghz.nl.

Adres

Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda
Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Contact

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
februari 2025
04.01.063

Oefeningen bij rug- en nekpijn

Begin bij de oefeningen die voor u fijn voelen en breidt dit uit. Doe rustig aan. Probeer elke oefening 5 tot 10 keer en herhaal dit 2 keer per dag.

Oefening 1: Knieën optrekken

1. Ga op uw rug liggen met gebogen knieën en uw voeten plat op de grond
2. Trek 1 knie langzaam naar de borst en houdt deze 30 seconden vast
3. Laat uw benen langzaam zakken
4. Herhaal de oefening met het andere been



Oefening 2: Bekken kantelen

1. Ga op handen en knieën zitten
2. Hol uw rug tijdens het inademen door uw billen omhoog te duwen en uw buik naar beneden
3. Bol uw rug tijdens het uitademen door uw navel in te trekken en de billen samen te knijpen



Oefening 3: Onderrug draaien

1. Ga op uw rug liggen met gebogen knieën en uw voeten plat op de grond
2. Houd beide schouders op de grond en beweeg vanuit deze houding beide knieën langzaam naar links
3. Houd even vast
4. Draai daarna naar rechts en houd vast



Oefening 4: Buikspieren aanspannen

1. Ga op uw rug liggen met gebogen knieën en uw voeten plat op de grond
2. Raak met uw vingers uw knieën aan en houd deze houding zo lang mogelijk vol
3. Ontspan daarna en herhaal de oefening



Oefening 5: Rugspier versterken

1. Ga op uw buik liggen met uw armen langs uw hoofd en gestrekte benen
2. Til uw armen en benen op en houd dit zo lang mogelijk vol
3. Ontspan daarna een minuut en herhaal de oefening



Film oefeningen rug



Oefeningen bij nekpijn

Begin bij de oefeningen die voor u fijn voelen en breidt dit uit. Doe rustig aan. Probeer elke oefening 5 tot 10 keer en herhaal dit 2 keer per dag.

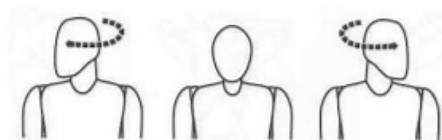
Oefening 1: Kin intrekken

1. Ga in bed op uw rug liggen en leg uw armen langs uw lichaam
2. Trek uw kin naar binnen en duw uw nek zachtjes naar het matras
3. Tel tot 5 en ontspan daarna
4. Herhaal de oefening hierna zittend op de rand van uw bed



Oefening 2: Hoofd draaien met ingetrokken kin

1. Ga in bed op uw rug liggen en leg uw armen langs uw lichaam
2. Trek uw kin in en draai uw hoofd langzaam zo ver mogelijk naar links
3. Tel tot 5 en draai dan zo ver mogelijk naar rechts
4. Doe deze oefening hierna zittend op de rand van uw bed



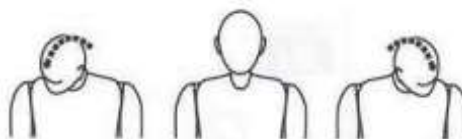
Oefening 3: Oor naar schouder bewegen

1. Ga rechtop zitten en laat de armen ontspanning langs het lichaam hangen
2. Beweeg uw rechteroor naar uw rechterschouder totdat u de spanning voelt
3. Houd dit 5 seconden vast en breng het hoofd rechtop
4. Doe hetzelfde aan de andere kant



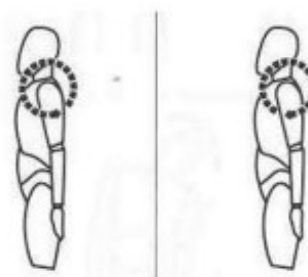
Oefening 4: Draaien met gebogen hoofd

1. Ga rechtop zitten en laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen
2. Trek uw kin iets in en buig uw hoofd naar voren
3. Draai uw gezicht langzaam naar links
4. Houd dit 5 seconden vast en breng het hoofd terug naar het midden
5. Herhaal deze oefening naar rechts



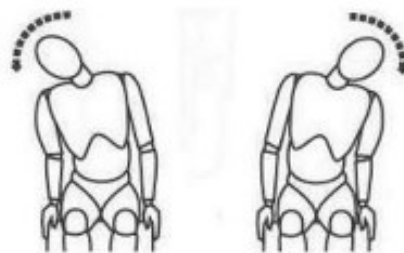
Oefening 5: Schoudercirkel

1. Ga rechtop staan en laat uw armen ontspannen naast uw lichaam hangen
2. Draai beide schouders 10 rondjes naar voren en 10 keer rondjes naar achteren. Laat hierbij de armen losjes hangen



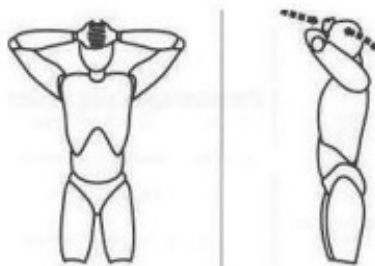
Oefening 6: Zijwaartse rekoefening

1. Ga rechtop op een stoel zitten en houd de zitting vast met uw linkerhand
2. Buig uw hoofd naar rechts en laat uw bovenlichaam mee bewegen tot u spanning voelt in de nek
3. Houd dit 5 seconden vast
4. Kom langzaam rechtop zitten
5. Doe hetzelfde aan de andere kant



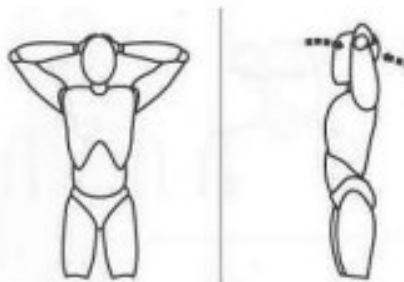
Oefening 7: Nekstrekken naar voren

1. Ga rechtop staan en trek uw kin iets in
2. Vouw uw handen en leg ze op het voorhoofd
3. Ontspan uw schouders en laat deze hangen
4. Buig uw hoofd voorover tegen de weerstand van uw handen
5. Houd dit 5 seconden vast en ontspan daarna



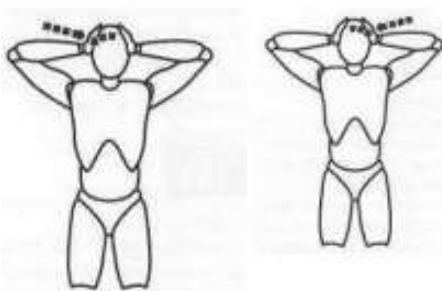
Oefening 8: Nekstrekken naar achteren

1. Ga rechtop staan en trek uw kin iets in
2. Leg uw handen over elkaar op uw achterhoofd
3. Ontspan uw schouders en laat deze hangen
4. Buig uw hoofd achterover tegen de weerstand van uw handen
5. Houd dit 5 seconden vast en ontspan daarna



Oefening 9: Oor naar hand bewegen

1. Ga rechtop staan en trek uw kin iets in
2. Zet uw handen aan de zijkanten van uw hoofd
3. Ontspan uw schouder en laat deze hangen
4. Beweeg uw rechteroor naar uw rechterschouder tegen de weerstand van uw handen
5. Houd dit 5 seconden vast en ontspan daarna
6. Herhaal deze oefening aan de linker kant



Oefening 10: Schouders optrekken

1. Ga rechtop op een stoel zitten
2. Trek uw schouders zo hoog mogelijk op naar uw oren
3. Laat uw armen losjes langs uw lichaam hangen
4. Houd dit 5 seconden vast en ontspan daarna de schouders

