

Pijn zonder aanwijsbare oorzaak. Fysiotherapeuten krijgen er vaak mee te maken. Massage, wat oefeningen; het verlicht, maar de klacht verdwijnt niet. Tijd voor de psychosomatische fysiotherapeut. „Ik probeer de knoop te ontwarren die maakt dat de pijn niet overgaat.”

Gevangen in een web van pijn

Het zijn beruchte ziekmakers: rugklachten, een tennisarm, rsi, chronische vermoeidheid. Wat ze vaak gemeen hebben is dat de oorzaak niet, of niet meer, is te vinden.

„Neem een tennisarm”, zegt Han Ruigrok, fysiotherapeut gespecialiseerd in psychosomatische klachten, „normaal gesproken is die met een week of zes wel genezen. In de praktijk blijkt dat de pijn chronisch kan worden. Terwijl het letsel wél is hersteld. Hoe dat komt? Dat is precies de vraag die ik samen met de patiënt probeer te beantwoorden.”

Opmerkelijk is dat ook mensen met **veel** psychische klachten naar Ruigrok worden verwezen. Burnout, overspannenheid en depressie blijken bij navraag vaak gepaard te gaan met chronische pijn. „Soms zijn psychische klachten zelfs het gevolg van die pijn. Als je maar lang genoeg doortobt, is niet meer duidelijk welke klacht waarmee te maken heeft. Je belandt in een onontwarbare knoop van lichamelijke en psychische problemen.”

Nogmaals de tennisarm als voorbeeld. „De een is er met zes weken vanaf, de ander kan maanden, zelfs jaren met pijn blijven zitten. Fysiotherapie, medicijnen, een brace, injecties, een operatie; niets helpt. Wat gebeurt er dan? Je wordt belemmerd in je werk. Je chef raakt geïrriteerd omdat je niet meer alles kunt doen. Er ontstaan spanningen. Ook thuis loopt het niet lekker. Je doet een te groot beroep op je huisgenoten, slaapt slecht, en je ‘zeurt’ te veel. Om de pijn niet te voelen, ga je minder doen. Sporten is er niet meer bij. De spieren verzwakken verder en de motoriek verslechtert. De arm wordt uiteindelijk onbelastbaar. Het vooruitzicht dat het waarschijnlijk nooit meer overgaat maakt moedeloos.”

Dat is het punt waarop ernstige psychische klachten zoals een depressie op de loer liggen.. „Mensen met chronische pijn raken gefixeerd op hun klacht. Ook zijn ze geneigd om geen leuke dingen meer te doen. Hun wereld wordt kleiner en je raakt gevangen in een web van pijn. Sociale contacten verminderen. Je blijft vaker thuis, gaat nog meer piekeren. Als je er niet tijdig in slaagt om deze vicieuze cirkel te doorbreken, kan een complete crisis het gevolg zijn.”

Artsen, maar ook psychologen en fysiotherapeuten, weten vaak geen raad met deze patiënten. „Dat is te merken aan de dossiers. Ze hebben alles geprobeerd, zijn overal al geweest.”

Wat Ruigrok zijn patiënten probeert duidelijk te maken, is dat ze de pijn maar eens even moeten vergeten, om zich te gaan richten op hun algehele lichamelijke, *sociale* en psychische gezondheidstoestand. „Weer gaan bewegen, weer ontspannen, goed eten, goed slapen, weer onder de mensen komen; *zelf-onderzoek, zelfreflexie*. Dat is het begin van herstel.”

Vooraf in de wijk waar hij werkt - Zuidwijk in Rotterdam-Zuid - is dat geen gemakkelijke opgave.

„Vooral allochtonen hebben het liefst een pil of een spuit, en geen gezeur. Ook moet je voorkomen dat je mensen het gevoel geeft dat je hun pijn niet serieus neemt. Ik neem het namelijk juist wél heel serieus. Ik verricht ook uitvoerig lichamelijk onderzoek, om zeker te weten of er niet toch aanwijsbaar letsel is. Is dat niet zo, dan zeg ik: aan die tennisarm zit een mens vast, en daarmee begint het.”

Hij probeert zijn patiënten uit te leggen, dat pijn soms alleen een reflex is. „Hoofdpijn betekent niet dat je een hersentumor hebt. Blozen duidt niet op een afwijking in de bloedvaten, en kippenvel is geen huidziekte. Het zijn lichamelijke reflexen op spanningen of emoties die zetelen in het limbisch systeem. Zo kan pijn ook het gevolg zijn van spanning, stress of onderdrukte gevoelens. Dat betekent dus niet dat je je aanstelt, of dat je de pijn niet daadwerkelijk voelt.”

De psychosomatisch werkende fysiotherapeut is een erkende geneeswijze, die ook door de ziekenfondsen wordt vergoed. Toch stuit Han Ruigrok wel eens op onbegrip bij vakgenoten. „De neiging bestaat nog steeds om de mens op te *splitsen* in twee *delen*: het lichaam en de psyche. Dat is jammer, want je mist daardoor voor een heel arsenaal aan klachten de juiste diagnose en de juiste behandeling.” *„De mens is een psycho-biologische eenheid in een sociale context en in een ecologisch systeem.”*

Hij wijst er op dat 30 procent van de mensen die in de WAO raken, wordt afgekeurd op grond van psychische klachten. Nog eens 30 procent is afgekeurd vanwege klachten aan het bewegingsapparaat, zoals rugpijn en rsi. Uit onderzoek blijkt dat de mensen die om psychische redenen zijn afgekeurd, bijna altijd ook lichamelijke klachten hebben, en andersom: de 30 procent die om het bewegingsapparaat in de wao belandde, heeft vaak ook burnout-achtige verschijnselen.

„Ik vrees dat deze knoop van psychische en lichamelijke problemen in de toekomst nog veel meer mensen zal treffen”, zegt Ruigrok. „Volgens onderzoek heeft 1 op de 5 vrouwen, en 1 op de 10

mannen last van psychische klachten. Daarbij komt dat we steeds meer zittend werk doen, *zittende vormen van vrijetijdsbesteding TV, computer, internetten*, en steeds minder bewegen. "*Brainwork, i.p.v. fysieke arbeid. De moderne mens zit te veel in zijn hoofd, voelt te weinig zijn lijf, zit niet goed in zijn vel en ervaart zijn lichaam veelal als een last*".

Dat vooral vrouwen aan het sukkelen slaan, komt volgens Ruigrok door hun 'onbedwingbare neiging om alles tegelijk te doe en zich overal verantwoordelijk voor te voelen'. „Vrouwen hinken altijd op drie gedachten: gezin, werk, sociale contacten. Vaak komt daar dan ook nog mantelzorg bij. Het programma raakt overvol en er is geen millimeter ruimte om tegenslag op te vangen, **met als gevolg vaak spanningshoofdpijn, migraine, hyperventilatieaanvallen bij angst-en paniekstoornissen**. Mannen zijn veel simpeler: ze richten zich op hun werk. Klaar. Soms doen ze thuis nog wat klusjes, maar echt verantwoordelijk voelen ze zich *vooral* voor hun carrière. Daardoor raken ze minder snel overbelast. Staat tegenover dat zij weer sneller rugpijn, hoge bloeddruk en hartklachten oplopen. Toch ook weer die stress hè..."

Tips van Han Ruigrok:

- Als je *je* overbelast voelt, schrap dan nooit de dingen die ontspannend zijn, zoals hobby's of sport. Schrap dingen die vervelend zijn en je gestresst maken. *Herstel de balans; meer positieve dingen en minder negatieve zaken; minder moeten=musterbation.*
- Een half uur lichaamsbeweging per dag is echt het minimum om je een beetje fit te voelen.
- Gejaagd ademhalen geeft een gejaagd gevoel. Probeer rustig te ademen met de buik, niet met de borstkas. *adem in via de neus en neem letterlijk en figuurlijk een adempauze.*
- Probeer je niet te fixeren op chronische pijn. Er constant aan denken en er *veel* over praten houdt de pijnreflex in stand.
- Voor vrouwen: delegeren is een kunst. Leer eindelijk eens om je *niet te veel* verantwoordelijk te voelen; *vaak iets minder gevoel en iets meer het gezond verstand.=cognitieve gedragstherapie.*
- Voor mannen: het leven bestaat niet uit werken alleen. Leer om ook de andere kanten van het bestaan, zoals bij voorbeeld zorg, te waarderen. *Wat minder ratio en ietsje meer emoties uiten.*