

inhoud

Voorwoord 11

Inleiding 13

1. Pijn 16

Waarom plots pijn optreedt 17

Ons pijnsysteem 18

Het pijnsysteem aan het werk bij plotse pijn 20

Het pijnsysteem aan het werk bij chronische pijn 24

De rookmelder 24

2. Het brein en de pijn 28

Twee kaarten in ons brein 29

Hoe ons brein beslist of een gevaarsignaal
wordt omgezet in pijn 30

Het lichtje van de benzinetank 32

Weefselschade en chronische pijn 33

Stress, spierspanning en chronische pijn 34

De volumeknop van de sensitatie 36

De wisselende waakzaamheid van het pijnsysteem 37

3. Onze breinmatrix 40

De onderdelen van de breinmatrix 41

De breinmatrix: een hersenorkest 42

Hoe aandacht, gedachten, gedrag, emoties
en geheugen de pijnmelodie beïnvloeden 43

Context en pijn 48

4. Beweeg met dat lijf! 52

Het wondermedicijn 53

Ja, maar wat als ik pijn heb? 54

Ja, maar wat als bewegen pijn doet? 54

Bewegen kan de pijn ook verminderen 55

Tien spelregels bij het bewegen 56

5. Hoe onze gedachten pijn kunnen veranderen 60

Het halfvolle flesje 61

Automatische gedachten 62

In de ban van onze gedachten 64

De vijf G's: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel,
Gedrag en Gevolg 65

6. Hoe ons gedrag pijn kan veranderen 68

Weten waarom we doen wat we doen 70

Moeten of willen 71

Ja, maar ik heb pijn 73

Pijn vermijden of verdringen 73

Gevangen aan de pijnketting? 74

7. De rol van stress 78

- De leeuw en de okapi 79
- Wanneer stress blijft duren 80
- Stress en ons brein 80
- Hoe we stressreacties tot bedaren brengen 82

8. Sociale factoren en pijn 88

- Sociale interacties en pijn 89
- Pijn uiten en de reactie erop 89
- Lotgenoten ontmoeten 90
- De relatie tussen arts en patiënt 92

9. Waar met oogkleppen naar pijn kijken toe leidt 96

- Als de zorg een koopwaar wordt 98
- Alleen het biologische of ook het psychosociale? 99
- De eerste lijn als basis van de zorg 100

10. Zieke werknemers en pijn 102

- Citroenloopbanen en pijn 104
- Een ontslagmachine genaamd 're-integratietraject' 105
- Het zou ook anders kunnen 106

11. Wat moed geeft en hoop 110

- Gevaarlijke leeuwen zijn soms alleen maar geeuwende poezen 110
- Je kunt afstand nemen van je gedachten,
je valt er niet mee samen 111
- Vervang 'maar' door 'en' en 'moeten' door 'willen' 111
- Positieve gedachten maken zichzelf waar 111
- Neem je leven zelf in handen 111
- Er is altijd iets waarop je fier kunt zijn of
waarvan je kunt genieten 112
- Je ademhaling en verbeelding heb je altijd bij 112
- Je bent oké, ook al draag je een rugzak 112
- Je staat er nooit alleen voor 113
- Samen veranderen we de wereld 114

Tot slot 117

Nawoord 118

Dank 119

Verklarende woordenlijst 120

Literatuurlijst 122