Nederlandstalige samenvatting van de podcast ‘De Pijncast’

De meerwaarde van interdisciplinair en multimodaal behandelen
De podcast start met een belangrijk uitgangspunt: chronische pijn is geen puur lichamelijk probleem. Hoewel pijn zich uit in het lichaam, spelen ook gedachten, emoties, gedrag en sociale factoren een grote rol in hoe mensen pijn ervaren. De traditionele medische aanpak, gericht op diagnoses, scans en ingrepen, schiet bij chronische pijn vaak tekort. Daarom wordt het biopsychosociaal model als alternatief besproken: een holistische visie waarin lichaam en geest samen worden behandeld.

Wie is CIR?
In Nederland is CIR, Expertisecentrum chronische pijn, één van de instellingen die IMPT, wat voluit interdisciplinaire multimodale pijnbehandeling betekent, in de praktijk brengt. Het programma CIR Excellent is een intensief, tien weken durend poliklinisch revalidatietraject, specifiek gericht op mensen met chronische pijn. De nadruk ligt op samenwerking, zelfregie en gedragsverandering. De cliënt wordt gezien als actieve deelnemer in plaats van patiënt.

Het revalidatieprogramma
Het totale programma wordt uitgevoerd door een multidisciplinair team. Dit team bestaat onder andere uit een revalidatiearts, psycholoog en een fysiotherapeut. In kleine groepen wordt gewerkt aan zowel fysieke als mentale veerkracht. Na de start in een groep gaat het traject individueel verder.

Het programma is opgebouwd in drie fasen:
1. De startfase is de eerste week en is bedoeld als kennismaking. Ook worden je doelen voor het eerst afgestemd en krijg je een introductie in het biopsychosociale denken. Belangrijk hierbij is het stimuleren van herstelgerichte mindset: het vertrouwen dat verbetering mogelijk is, ondanks aanhoudende pijn.

2. De startfase gaat over in de groepsweken. In de eerste twee weken van het traject krijgen cliënten uitgebreide informatie over pijnmechanismen (zoals centrale sensitisatie), het functioneren van het brein bij chronische pijn, het nut van beweging en het belang van persoonlijke waarden. De informatie is toegankelijk en praktijkgericht, bedoeld om inzicht te geven.

3. Na de groepsfase gaat het traject bij CIR verder in een individueel programma. In deze fase gaan cliënten actief aan de slag met hun herstel. In deze periode leren cliënten hoe ze op een andere manier kunnen omgaan met hun klachten. Dat doe je stap voor stap, met verschillende methodes die elkaar versterken.

Zo is er aandacht voor mindfulness en aandachtstraining. Cliënten leren om aanwezig te zijn in het moment, zonder direct te reageren op pijn of ongemak. We werken ook met Acceptance and Commitment Therapy, ofwel ACT. Daarbij draait het om het leren verdragen van ongemak, en toch blijven bewegen richting wat voor jou belangrijk is.

Met cognitieve gedragstherapie wordt er gekeken naar gedachtenpatronen die pijn kunnen versterken. Door die te herkennen, ontstaat er ruimte voor verandering. En daarnaast bouw je beweging geleidelijk op met graduele activatie. Niet forceren, maar stap voor stap weer vertrouwen krijgen in je lichaam.

Ook werken ze met Emotional Awareness and Expression Therapy, kortweg EAET. Hierbij leren cliënten luisteren naar hun lichaam, emoties herkennen en toelaten. En tot slot is er aandacht voor fysieke training. Hoe beweeg je op een verantwoorde manier in het dagelijks leven, zodat je lichaam je weer kan ondersteunen in plaats van tegenwerken?

Gedurende het traject wordt ook gewerkt aan het herkennen en veranderen van vermijdingsgedrag en overactiviteit. Twee valkuilen die vaak voorkomen bij mensen met chronische pijn.

Zelfregie als sleutel
Een terugkerend thema in het hele programma is zelfregie: cliënten leren hun eigen grenzen te bewaken, keuzes te maken die passen bij hun waarden, en verantwoordelijkheid te nemen voor hun herstel. De behandelaren staan naast de cliënt, niet erboven. Er is veel aandacht voor het normaliseren van klachten, het loslaten van strijd tegen pijn en het vergroten van de psychologische flexibiliteit.

Onderzoek naar effectiviteit: overtuigende resultaten
Het programma is niet alleen zorgvuldig opgebouwd, maar ook wetenschappelijk onderzocht. In een groot cohortonderzoek waarin 2.309 mensen werden gevolgd, werden drie belangrijke uitkomsten gemeten: hoe mensen functioneren in het dagelijks leven, hoeveel pijn ze ervaren, en vermoeidheid.

De resultaten? Die zijn positief en consistent. Gemiddeld verbeterden mensen 12 punten op de Pain Disability Index, dat is een meetinstrument voor functioneren. En dat is niet zomaar een verbetering, maar eentje die echt klinisch relevant is.

Ook bleef deze verbetering stabiel bij de nameting, ook na één jaar. Daarnaast namen pijn en vermoeidheid duidelijk af. En de mate van verbetering was groter bij mensen met een sterke betrokkenheid bij hun behandelproces. Bovendien werd het programma als veilig en haalbaar beoordeeld. Er waren geen aanwijzingen voor verslechtering of negatieve effecten.

Tot slot
De podcast maakt duidelijk dat IMPT, en specifiek het programma CIR Excellence, een goed onderbouwde, effectieve aanpak is voor mensen met chronische pijn. Niet door de pijn direct te bestrijden, maar door mensen te helpen anders met hun klachten om te gaan, zich weer te verbinden met wat belangrijk voor hen is, en opnieuw grip te krijgen op het dagelijks leven.