Wijksamenwerkingsverband
LEUSDEN & ACHTERVELD

Uitleg verklaringsmodel

- **Aanhoudende Lichamelijke Klachten:** zijn op basis van 2 modellen aan patiënten uit te leggen en te verklaren.
    - Chronische pijn is het best uit te leggen aan de hand van het **sensitisatiemodel**

      (zie volgende dia's)
    - Andere aanhoudende lichamelijke klachten zoals moeheid, buikklachten en thoracale klachten zijn vaak het best uit te leggen aan de hand van het **stress model.**

      (zie volgende dia's)

Welk model je kiest hangt dus af van de klachten van de patiënt en ook de affiniteit met het verklaringsmodel van de zorgverlener. Als er eenmaal een model gekozen is dan is het belangrijk dat ook de andere zorgverleners op dit model voortborduren.

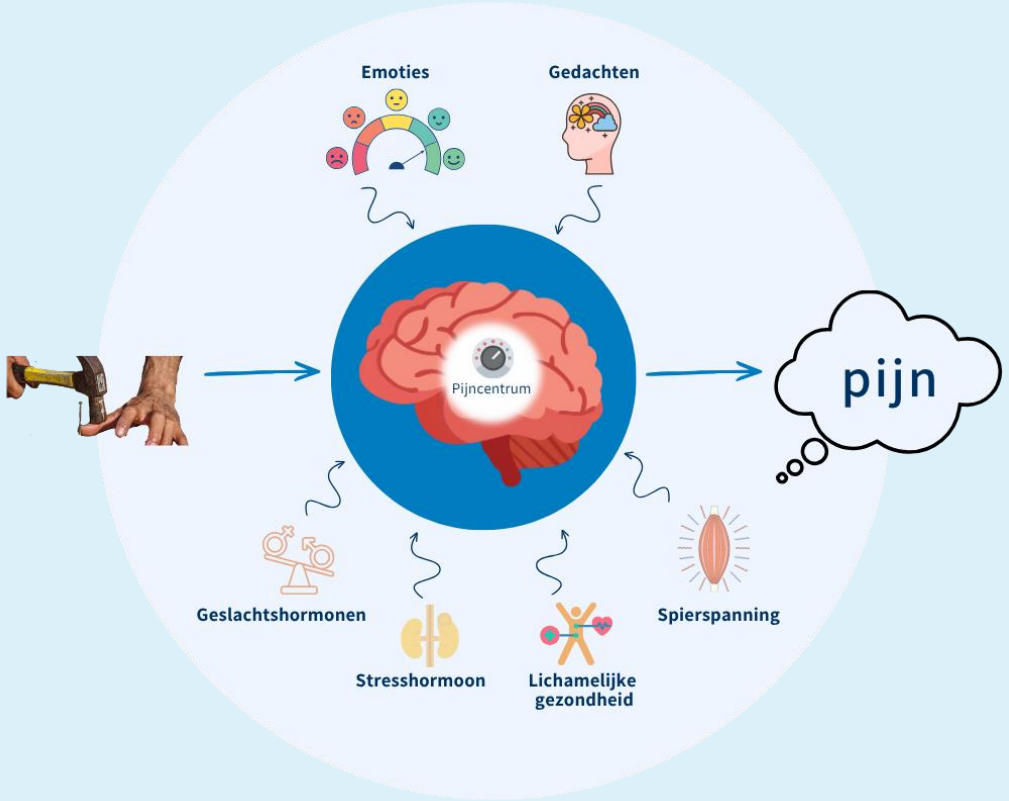
Wijksamenwerkingsverband
LEUSDEN & ACHTERVELD

Sensitisatiemodel

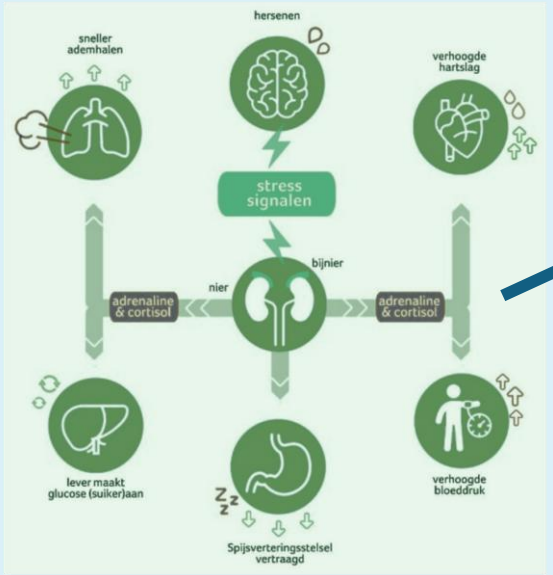
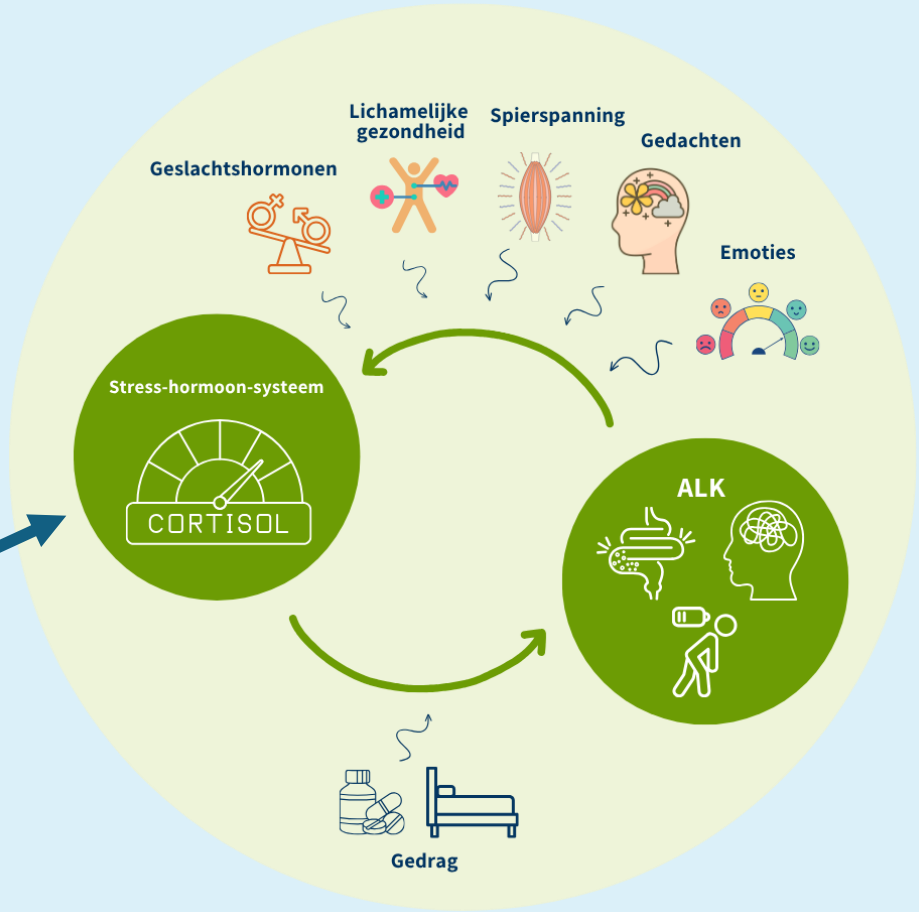
Pijn ontstaat wanneer een signaal via een zenuw naar het ruggenmerg gaat. Daarna gaat dit signaal naar de hersenen. Hoe je pijn voelt, hangt af van je zenuwen, je hersenen en andere dingen, zoals spierspanning en hormonen.

Bij langdurige pijn raken de hersenen overgevoelig. De hersenen denken steeds dat er gevaar is voor het lichaam. Daardoor kunnen gewone signalen al pijn doen. Ook kan de pijn sterker voelen dan normaal. Soms voel je de pijn zelfs op andere plekken in je lichaam.

Deze overgevoeligheid van het zenuwstelsel heet sensitisatie. Dit legt uit waarom pijn kan blijven bestaan, ook als je lichaam al hersteld is.



Wijksamenwerkingsverband
LEUSDEN & ACHTERVELD

Stress-model

Bij langdurige klachten staat het lichaam vaak lange tijd onder spanning. We denken dat het stresshormoon cortisol hierin een belangrijke rol speelt. Dit hormoon kan ervoor zorgen dat klachten blijven bestaan. Ook kan het nieuwe klachten geven, zoals vermoeidheid, maag- en darmklachten, pijnklachten en klachten op de borst. Vaak ontstaat hierdoor een patroon van klachten dat moeilijk te doorbreken is.