

Bewegingsangst

Mag ik bewegen?

JAN YPERMAN ZIEKENHUIS

Jouw zorg
is onze zorg



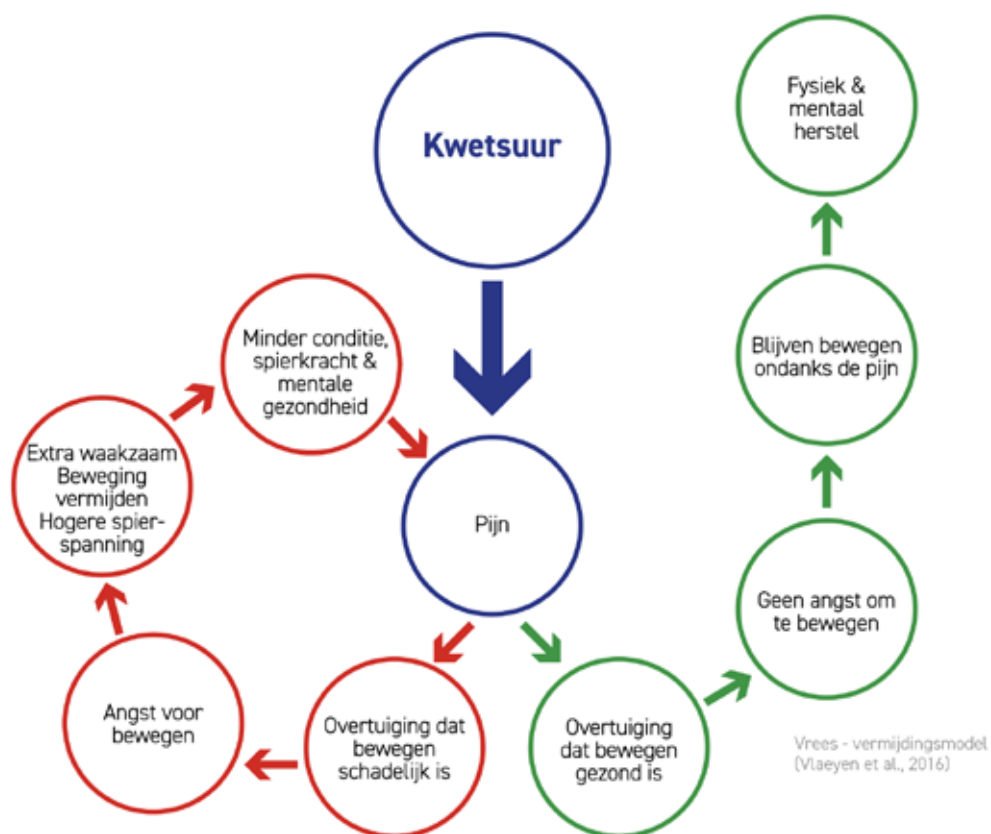
Pijn na een operatie

Pijn is een alarmsignaal dat wijst op schade in je lichaam. Na een operatie kan pijn verschillende oorzaken hebben: weefselherstel, reactivatie bij revalidatie of een complicatie.

Pijnmedicatie

Pijn na een operatie is normaal en kan heftig zijn. Misschien wil je medicatie vermijden. Bespreek eventuele twijfels over medicatie. Pijnmedicatie nemen gedurende een korte periode vormt geen bijkomend risico voor je gezondheid.

Neem de voorgeschreven medicatie op regelmatige tijdstippen in en wacht niet tot de pijn ondraaglijk wordt. Goede pijnstilling helpt je om meer te bewegen en leidt tot een vlotter herstel.



Bewegingsangst (kinesiofobie)

Vaak gaat aan een operatie een periode van pijn vooraf. Het is dan mogelijk dat je schrik hebt om opnieuw pijn te hebben, of om een verkeerde beweging te maken. Die schrik om te bewegen noemen we 'bewegingsangst' of 'kinesiofobie'. Die angst kan samengaan met de gedachte dat bewegen zal leiden tot schade of meer last (doemdenken). Daardoor kan je heel voorzichtig worden en bepaalde activiteiten vermijden. Sommige mensen worden extra waakzaam voor signalen die met pijn te maken hebben. Als je dan steeds minder beweegt om pijn te voorkomen, kan er een vicieuze cirkel ontstaan. De revalidatie verloopt dan minder vlot, met een verminderde pijnreductie tot gevolg. Het wegvallen van activiteiten kan ook leiden tot frustratie, een minderwaardigheidsgevoel en somberheid. Als je ondanks eventuele schrik toch blijft bewegen, zien we een beter herstel van pijnklachten, en kan chronische last worden vermeden.

Wat als je schrik hebt om te bewegen?

Na de operatie start je met kinesitherapie. Begin zo snel mogelijk met bewegen om het herstelproces en de bloedcirculatie te stimuleren. Dat versnelt de revalidatie en vermindert het risico op de vorming van bloedklonters. Als je schrik hebt om te bewegen, bespreek dit dan met je kinesitherapeut, zodat die je het vertrouwen kan geven om (opnieuw) te bewegen.

Adviezen

- Blijf **bewegen** op een ontspannen en soepele manier.
- **Neem de eerste dagen thuis je pijnmedicatie verder in** op vaste tijdstippen. Wacht niet tot de pijn een 'piek' bereikt, want dan is die moeilijk te stillen.
- **Wees je ervan bewust dat weinig bewegen net tot chronische klachten kan leiden, en probeer ondanks je schrik toch in beweging te komen.**
- **Hou momenten van rust in.** Wissel korte periodes van activiteit en rust af, in plaats van een lange periode van activiteit te laten volgen door een lange periode van rust. Als je het moeilijk vindt om tot rust te komen, denk dan na over een ontspannende activiteit, zodat je ook echt rust wanneer je even niet beweegt.

Het kan helpen om deze brochure samen met je partner of een familielid te lezen. Die persoon kan je ondersteunen om meer te bewegen en je niet onnodig voorzichtig maken.

Contact

Secretariaat Pijnkliniek

Openingsuren:

Maandag - vrijdag: 8.30 - 17 uur

057 35 61 20

pijnkliniek@yperman.net

Volg route 79

Meer info op: pijnkliniek.yperman.net

Multidisciplinair algologisch team

Pijnverpleegkundige: 057 35 61 27

Pijnpsycholoog: 057 35 67 25 of 057 35 67 47

Secretariaat Pijnkliniek: 057 35 61 20

Deze informatiebrochure is met de grootste zorg opgemaakt. Ze bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met jouw zorgverlener. Jan Yperman Ziekenhuis vzw, onze artsen en medewerkers zijn niet aansprakelijk voor vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in deze brochure.

Opmerkingen en/of suggesties kan je melden via communicatie@yperman.net

Jan Yperman Ziekenhuis vzw

Briekestraat 12, 8900 Ieper

info@yperman.net

057 35 35 35

www.yperman.net



Liever digitaal?
Scan de QR-code

