



---

## Cursus pijneducatie in de praktijk

Transcare & pain in motion organiseren in het voorjaar van 2016 in het Noorden van Nederland een driedaags cursus pijneducatie in de praktijk.

**Data:** 18 februari, 25 februari, 10 maart 2016.

**Tijd:** 15.00-20.30 uur (incl. maaltijd)

**Locatie:** KarmelKlooster Drachten.

**Accreditatie:** Is geaccrediteerd door het KNGF (algemeen, psychosomatiek, manueel therapeut) met 23 punten, voor oefentherapeuten met 18 punten en voor psychologen (eerstelijns) met 8 punten.

**Kosten:** 585 euro inclusief cursusboek en maaltijden.

[Inschrijven cursus](#)

### Inleiding

Chronische pijn is pijn zonder duidelijke lichamelijke afwijking. De tijd dat we pijn louter en alleen verklaarden vanuit fysieke afwijkingen ligt achter ons. Bij de meeste patiënten met langdurige pijnklachten zoals bij fibromyalgie, lage rugpijn, whiplash, nekkklachten, bekkenpijn, hoofdpijn etcetera, weten we dat veranderingen binnen het centrale en perifere zenuwstelsel de oorzaak zijn voor de pijn; sensitatisatie. De behandeling van patiënten met

chronische pijn richt daarom met name op de factoren die deze sensitisatie veroorzaken en of in stand houden. Alvorens met deze behandeling te kunnen beginnen is het zaak goed aan patiënten uit te leggen wat sensitisatie is en hoe die in stand wordt gehouden; 'pijneducatie'. Pijneducatie is bij vele patiënten met chronische pijn de eerste stap in de behandeling. In de cursus wordt u op praktische wijze en met inbreng van uw eigen ervaringen aangeleerd hoe pijneducatie kan worden aangeboden. Dit kan alleen of eventueel in samenwerking met andere disciplines.

## **Inschrijven**

U kunt zich [hier inschrijven](#) voor de cursus. Bij vragen kunt u deze stellen via de mail [info@transcare.nl](mailto:info@transcare.nl)

## **Doel**

Hulpverleners kennis over te dragen over chronische pijn en sensitisatie principes en deze kennis om te zetten in vaardigheden. Ingegaan wordt op de diagnostiek van chronische pijn en hoe deze om te zetten in een goede pijneducatie. Tevens wordt ingegaan op het opzetten van (transdisciplinaire) samenwerkingsverbanden. In de cursus zal naast kennisoverdracht veel ruimte zijn voor vaardigheidstraining en uitwerken van eigen casussen voor pijneducatie. We hopen op deelnemers met verschillende professionele achtergronden waardoor het transdisciplinaire karakter gestalte kan krijgen in de cursus d.m.v. leren van elkaars visies en werkwijze.

## **Doelgroep / ingangsniveau**

Afgestudeerde fysiotherapeuten, oefentherapeuten, psychologen, huisartsen en andere belangstellende hulpverleners.

## **Globale inhoud**

In de cursus zal een inleiding zijn over de verschillende pijntypen en specifiek over chronische pijn. Besproken zal worden wat de rol van de hulpverlener is bij de diagnostiek van chronische pijn en hoe de zorg kan worden afgestemd met andere hulpverleners. Geleerd wordt hoe een biopsychosociale anamnese kan worden afgenomen en welke elementen belangrijk zijn bij patiënten met chronische pijn. Daarbij hoe deze diagnostiek kan leiden tot een pijn-analyse. Deze analyse wordt gebruikt voor de pijneducatie. Vervolgens zal worden ingegaan op verklaringsmodellen voor chronische pijn waarbij o.a. sensitisatie als verklaring voor pijn wordt gegeven. Het toepassen van diagnose sensitisatie in de behandeling zal vervolgens worden getraind. Hierbij zal de focus worden

gelegd op pijneducatie en hoe dit aan te pakken en uit te voeren. Ook hier zal weer ingegaan worden op (transdisciplinaire) samenwerking met o.a. de huisarts en de psycholoog.

### **Docenten**

-Prof. Dr. C.Paul van Wilgen fysiotherapeut, gezondheidspsycholoog en epidemioloog.  
-Drs. Jolanda Reitsma, GZ-Psycholoog.

### **Leiding**

-Prof. Dr. C.Paul van Wilgen fysiotherapeut, gezondheidspsycholoog en epidemioloog.

### **Contacturen**

Drie cursusdagen van een middag en avond.

### **Zelfstudie uren**

Vier uur voorafgaande aan de eerste les, vier uur tussen de sessies. De cursus zal deels theoretisch zijn maar zich ook vooral richten op vaardigheidstraining van hulpverleners. Hiervoor is zelf voorbereide casuïstiek essentieel.

### **Didactische werkwijze**

Hoorcollege en vaardigheidstrainingen, werkgroepjes.

### **Aantal deelnemers (min/max)**

Minimaal 8 / max 16.

### **Programma**

#### **Deel I**

Donderdag 18 februari 2016; 15.00-20.30 uur

**15.00 uur:** Introductie en voorstellen

**15.30 uur:** Algemene introductie

Geschiedenis van de pijn, ontwikkelingen binnen de zorg, pijntypen, chronische pijn.  
Sensitisatie en hoe herken je het in de praktijk?

**16.00 uur:** Biopsychosociaal model

Onderhoudende factoren voor chronische pijn en sensitisatie; verschillende

gedragsfactoren, ziektepercepties, sociale factoren, emotionele factoren en medisch-somatische factoren zullen worden besproken.

**16.30 uur:** Toepassen BPS model bij chronische pijn

Welke consequenties heeft het integreren van een biopsychosociaal model binnen de diagnostiek en behandeling. Uitwerken van een casus met chronische pijn, pijntriage, welke biopsychosociale onderhoudende factoren zijn van belang, wat is de rol van de hulpverlener.

**18.00 uur:** PAUZE

**19.30 uur:** Diagnostiek bij chronische pijn

Bespreken van uitgewerkt casus en maken van een biopsychosociale pijnanamnese en analyse. Hoe vraag je wat en wat wil je allemaal weten van een patiënt met chronische pijn.

Opdracht: maak voor de volgende keer een biopsychosociale anamnese en een pijnanalyse van een eigen patiënt met chronische pijn. Geef weer waarom er sprake is van chronische pijn en evt sensitisatie en geef weer wat de belangrijkste onderhoudende factoren zijn.

**Deel II**

Donderdag 25 februari 2016, 15.00-20.30 uur

**15.00 uur:** Pijnanalyse van chronische pijn

Diagnostiek van chronische pijn, wat vanuit het biopsychosociale model moet een hulpverlener kunnen voor een adequate diagnostiek en behandeling. Wat zijn de belangrijkste biopsychosociale factoren bij chronische pijn.

**16.00 uur:** Transdisciplinaire samenwerking

Pijnanalyse maken mono en transdisciplinair. Bespreken van samenwerking met andere disciplines. Hoe ziet het transdisciplinaire samenwerkingsmodel eruit binnen de eerstelijns?

**18.00 uur:** PAUZE

**19.30 uur:** Pijnanalyse en pijneducatie

Vervolg maken van een pijnanalyse en vaardigheidstraining van pijneducatie in de praktijk.

**Deel III**

Donderdag 10 maart 2016, 15.00-20.30 uur

**15.00 uur:** Van pijnanalyse naar pijneducatie

Pijnanalyse meegenomen vanuit de eigen praktijk interview op deze analyse en hoe kun je deze omzetten in een gerichte pijneducatie voor een patiënt met chronische pijn.

Inschatten van motivatie van de patiënt.

Bespreken en oefenen van de eigen pijnanalyses en het uitvoeren van pijneducatie sessie van de eigen patiënt.

**18.00 uur:** PAUZE

**19.30 uur:** Pijneducatie in de praktijk

Vervolg pijneducatie sessie en bespreken van behandelingen voor eigen patiënt; opstellen van een behandeling voor de patient.

**Kernpublicaties**

- D. Keizer & C.P. van Wilgen Chronische pijn verklaar, LANNOO CAMPUS. Houten 2013.
- C.P. van Wilgen & J. Nijs. Pijneducatie, BSL. Houten 2010.
- Nijs J, Roussel N, van Wilgen CP, Köke AJA, Smeets R. Thinking beyond muscles and joints: therapists' and patients' attitudes and beliefs regarding chronic musculoskeletal pain are key to applying effective treatment. *Manual Therapy* 2013; 18; 96-102.
- Nijs J, van Wilgen CP, Van Oosterwijck J, van Ittersum MW, Meeus M. How to explain central sensitization to patients with 'unexplained' chronic musculoskeletal pain: Practice guidelines. *Manual Therapy* 2011;16:413-8.
- van Wilgen CP, Keizer D. The sensitization model: to explain how chronic pain exists without tissue damage. *Pain Management Nursing*, 2012;13(1):60-5.
- van Wilgen P, Beetsma A, Neels H, Roussel N, Nijs J. Physical therapists should integrate illness perceptions in their assessment in patients with chronic musculoskeletal pain; a qualitative analysis. *Man Ther.* 2013 Nov 23 (publ ahead of print)

[Inschrijven cursus](#)

