



Samen in beweging naar beter



U ervaart pijn. Als deze pijn langdurig aanwezig is, kan het een eigen leven gaan leiden, met grote gevolgen voor uw dagelijks functioneren. In veel gevallen brengt pijn ook grote onzekerheid met zich mee. U vraagt zich af: Hoe moet ik er mee omgaan? Waar doe ik goed aan nu de pijn mijn leven over lijkt te nemen?

Het Netwerk Chronische Pijn introduceert een vernieuwende behandelwijze, speciaal ontwikkeld voor mensen met chronische pijn. De behandeling richt zich niet op het wegnemen van de pijn, maar laat u zien hoe u zelf op een andere manier met uw pijnklachten kunt omgaan, waardoor u weer grip krijgt op uw eigen leven.

"Ik was altijd gewend dat ik te horen kreeg wat ik moest doen en nu moest ik ineens zelf meedenken. Was dat niet de taak van de deskundige? Maar het bleek voor mij te werken. Ik ken mijn eigen lichaam het best. Ik weet wat ik wel en niet kan en de oefentherapeut speelt daar op in."

Patiënt J. de V.

De behandeling

De oefentherapeuten Cesar|Mensendieck, die aangesloten zijn bij het landelijk Netwerk Chronische Pijn, werken allemaal volgens dezelfde behandelmethodiek. Een combinatie van fysieke en mentale oefeningen worden afgestemd op uw persoonlijke situatie.

De oorzaken van uw pijn, hoe u de pijn ervaart en hoe u hiermee omgaat, worden in kaart gebracht. Samen met uw therapeut stelt u vervolgens haalbare doelen op. Uitgangspunt hierbij is dat u weer grip op uw klachten krijgt en uw kwaliteit van leven verbetert.

Na drie maanden worden de resultaten met u besproken, vindt overleg plaats met uw verwijzer en wordt de behandeling zo nodig aangepast.

"Deze therapie leert me om beter te luisteren naar m'n lichaam. Samen met wat relatief eenvoudige oefeningen maakt het dat ik nu veel positiever in het leven sta en dat ik vooral veel minder pijnklachten heb! En dat in 4 maanden tijd!"

Patiënt D.V.

Wat mag u van de behandeling verwachten?

Tijdens de behandeling is uw oefentherapeut als het ware uw coach. Samen met de oefentherapeut gaat u met de door u gestelde doelen aan de slag. Deze doelen richten zich op het verbeteren van die vaardigheden die voor u belangrijk zijn. Voor de een betekent dit 'normaal leven en werken' en voor de ander 'beter omgaan met spanningen'.

Belangrijk is dat u zich bewust wordt van uw eigen mogelijkheden. En dat u leert wat u zelf kunt veranderen om er beter van te worden. Dat u het vertrouwen in uw eigen lichaam weer hervindt, zodat u dagelijkse activiteiten weer kunt oppakken. Activiteiten zoals werk, sport en bezigheden met familie en vrienden. Dat u - en niet uw pijn - uiteindelijk weer uw leven bepaalt.