



Pijngids

Jolanda Pouwels
"De oplossing zit al in jezelf" 

Deze gids helpt je op de momenten dat je pijn hebt.
Het verteld je wat pijn is, waar het toe dient en hoe je
er mee om zou kunnen gaan.

Het is geen medisch advies, geen vervanging van het
advies van je huisarts of je reumatoloog en ook niet
van je medicatie.

Blijf altijd zelf goed voelen naar wat jou je zielenrust
brengt. Ga altijd uit van jouw eigen gevoel.
Dat is leidend.

Kom je ergens niet ui?

Vragen kan je stellen via de mail:
30dagen@jolandapouwels.com

Liefs,
Jolanda

Ik ben niet medisch onderlegt. Ik geef geen medische
adviezen. Jij hebt altijd zelf de verantwoording voor de
keuzes die je maakt.



Twee soorten pijn

Er bestaan 2 soorten pijn.

Fysieke pijn

Zielenpijn

Deze gids is bedoeld als begeleiding tijdens de (zwaardere) dagen waarin je fysieke pijn ervaart.

Door deze gids met regelmaat erbij te pakken, krijgt je brein en je systeem de kans om pijn op een andere manier te bekijken en te ervaren.

Fysieke pijn kan een niet natuurlijke oorzaak hebben zoals letsel door een auto-ongeluk, vergiftiging of (be)straling.

De oorsprong van natuurlijke pijn vind je in de conflicten. Over het algemeen ervaar je pijnklachten in de herstelfase en dan met name tijdens de epileptocrisis.

Fysieke pijn

Wanneer er een oplossing is gekomen voor de emotionele shock beleving, oftewel je ervaart het niet meer als een shock, dan is de aanpassing niet meer nodig en zal je ziek worden.

Dit noemen we de herstelfase. Op dit punt begint je lichaam met sterker terugbouwen van je spieren/botten. Dit gaat gepaard met pijn.

Dus wanneer er zielenrust ontstaat, op welke manier dan ook, dan kan je fysieke klachten op gaan merken.

Deze fysieke klachten noemen we spierpijn, peesontstekingen, reuma, fibromialgie, artritis, artrose, ischias, spit, rugklachten, jicht enz

Waarschuwingssysteem

Pijn is eigenlijk niet iets anders dan een waarschuwingssysteem.
Het vertelt je dat er in het betreffende ledemaat
herstelwerkzaamheden plaats vinden en dat je dat ledemaat op dat
moment minder of niet moet belasten.

Pijn ontstaat in de bindweefsels ongeveer binnen 1 tot 3 uur na de
conflictoplossing. Wanneer er sprake is van overbelasting kan je al
sneller pijn ervaren.
Dit is dus gelijk een mooie graadmeter om te kijken wat je conflict is
geweest.

Als je pijn opeens stopt of snel minder wordt dan zijn de volgende
opties mogelijk:

Je hebt het conflict opgelost
Je bent al bijna aan het einde van de herstelfase
Je valt terug in een conflict actieve fase

Medicatie

Als je pijn hebt is het in onze maatschappij vrij gewoon om pijnstilling te nemen.

Op zich is er niets mis mee, maar het is wel zinvol om je overtuigingen ten aanzien van je medicatie te bekijken.

Als jij vindt dat je medicijnen rommel zijn.
Wat gaat rommel dan voor je doen?

Pijnstilling kan je heel goed helpen om een nieuw conflict te voorkomen. Zet het dus wijs in en onthoud dat pijn een waarschuwing is om een ledemaat minder te belasten. Onthoud dus waar de pijn zit en gebruik die arm, knie of pols dan ook echt minder om het herstel te bevorderen.

Interessant is ook om eens bewust te letten op hoe jij je medicatie pakt. Pak je het gedachteloos uit de kast bij de eerste symptomen en neem je gelijk 2 of 4 tabletten?

Omdat pijn een waarschuwing is gaat het 'harder roepen' als je vaak pijnmedicatie neemt.

Kijk eens of je het ook wat uit zou kunnen stellen en de pijn wat bewuster vanuit het perspectief dat het herstel betekent beleven. Ook zou je kunnen kijken of je met mindere hoeveelheden toe kan dan je denkt.

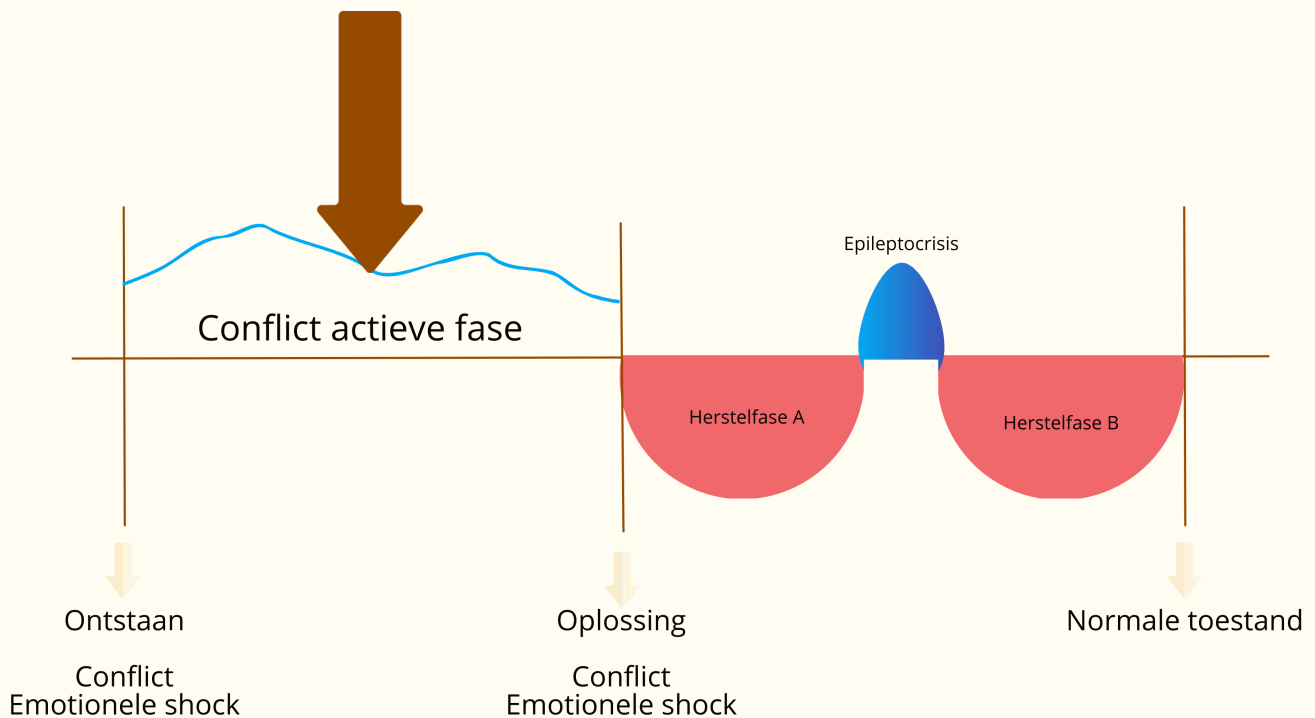
Vraag jezelf ook eens af op je pijn hebt voor angst.
De angst voor de pijn kan groter zijn dan de pijn zelf.

Pijn in verschillende fases

Op de volgende pagina's vind je de tweefasigheid nog een keer terug.
Herhaling is key!

Bij elke fase staat vermeld wat je zou kunnen ervaren qua pijn en wat dat verteld.

Conflictactieve fase - het conflict is actief



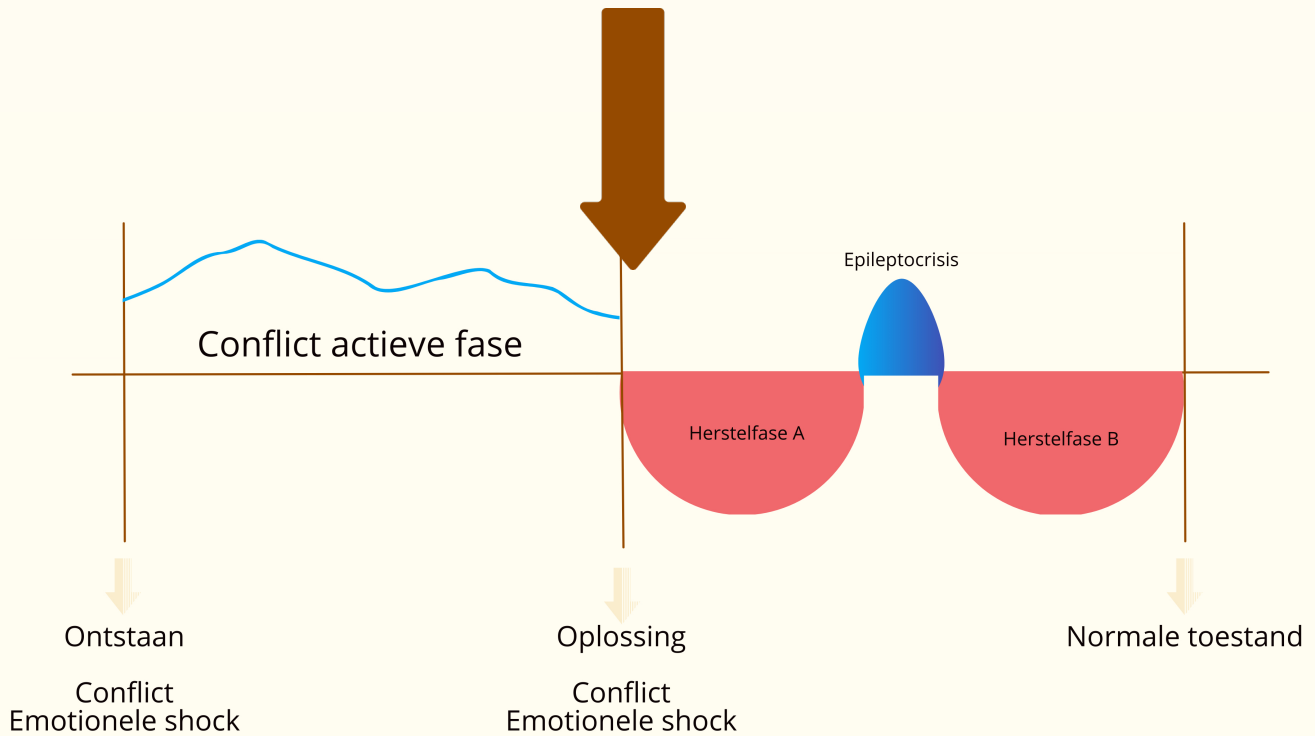
Algemene symptomen wanneer je conflictactief bent:

- koude ledematen
- slapeloosheid, slecht slapen
- gebrek aan eetlust bij langdurend conflict, afvallen
- gespannen zijn, veel piekeren

Specifieke klachten bij reuma & fybro:

Afname weefsel/krachtverlies
Pijn zonder ontsteking

Zielenrust - je hebt je conflict opgelost



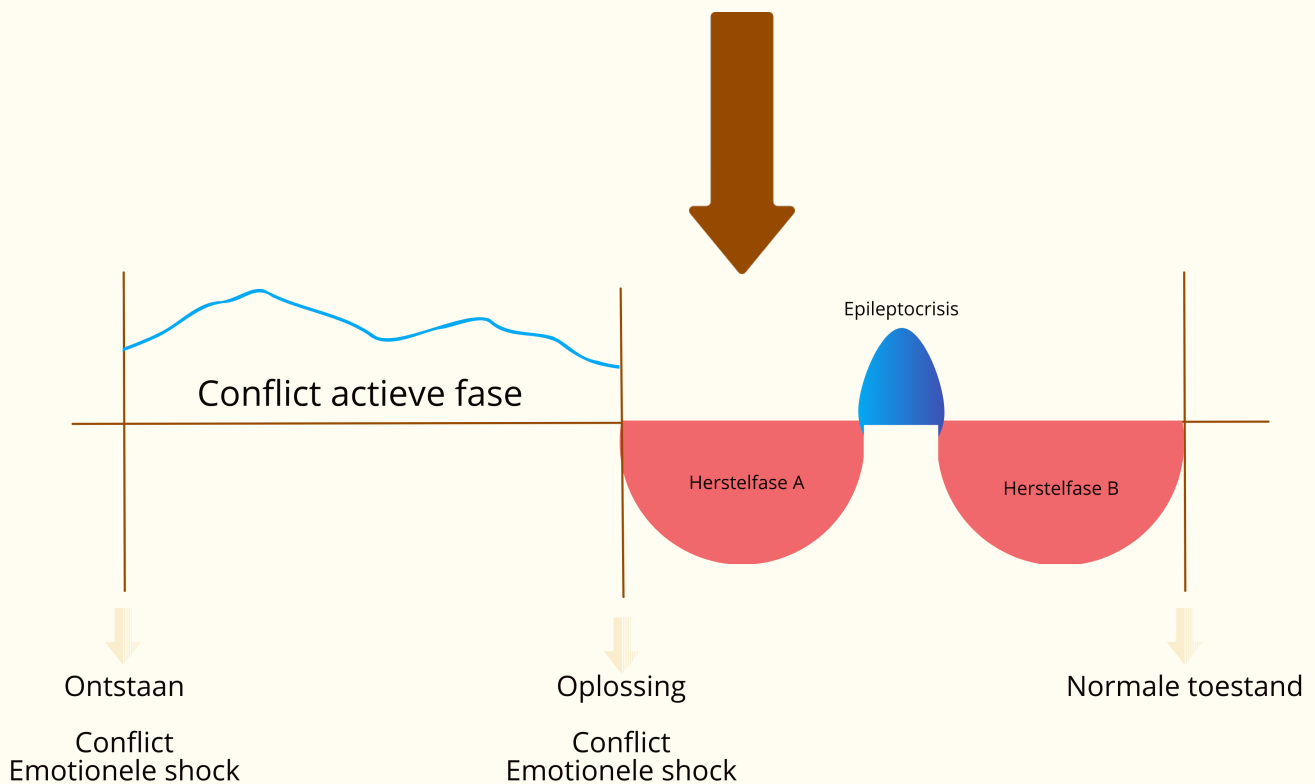
Algemene symptomen wanneer je in herstel bent:

- warme ledematen, hogere lichaamstemperatuur (verhoging, koorts)
 - moeheid
 - behoefte aan rust
- langer slapen, behoefte aan slaap
- goede eetlust, aankomen in gewicht

Specifieke klachten bij reuma & fybro:

Ontstekingen, jicht, verstijfde pezen/gewrichten.

Herstelfase a - het lichaam begint met het versterken van je bindweefsels



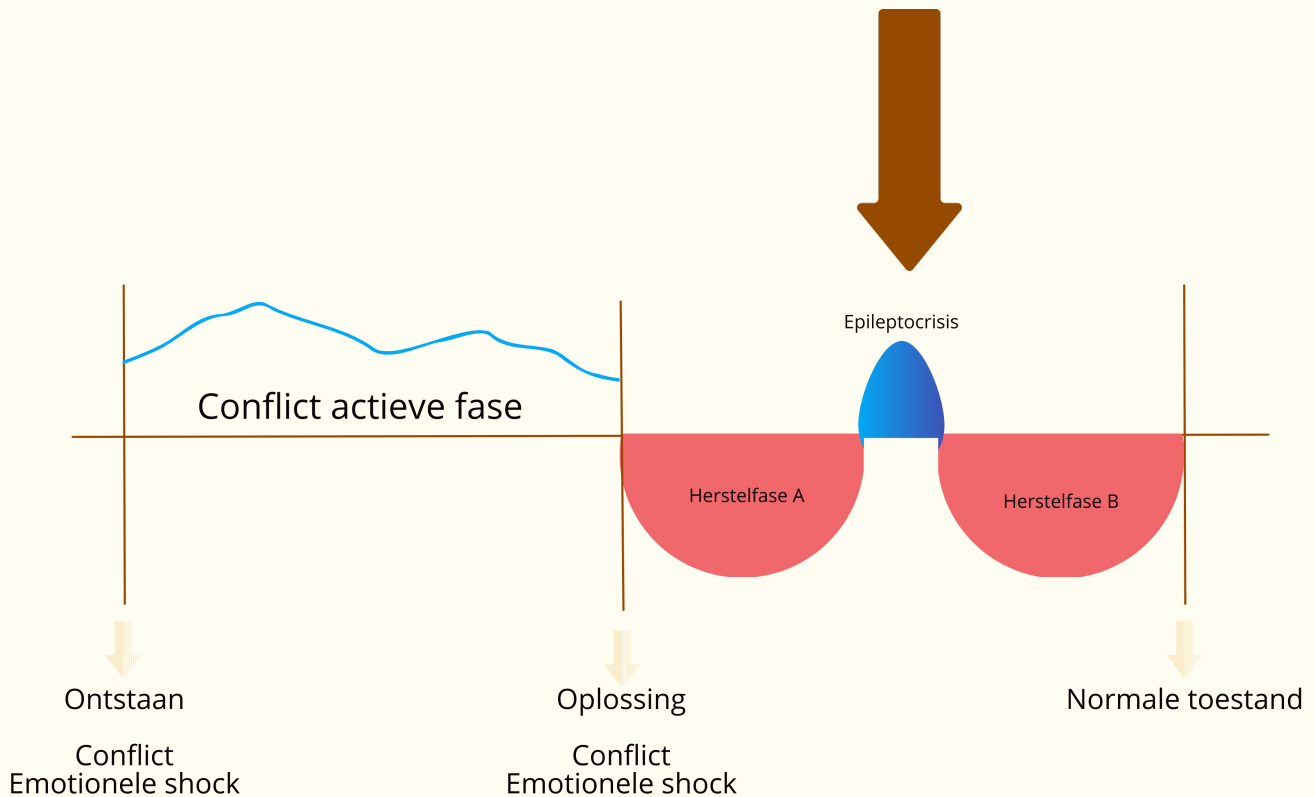
Algemene symptomen wanneer je in herstel a bent:

- warme ledematen, hogere lichaamstemperatuur (verhoging, koorts)
 - moeheid
 - behoefte aan rust
- langer slapen, behoefte aan slaap
- goede eetlust, aankomen in gewicht

Specifieke klachten bij reuma & fybro:

Ontstekingen, jicht, verstijfde pezen/gewrichten.

Epileptocrisis - aansturing van de bindweefsel gaat weer terug naar fabrieksinstelling



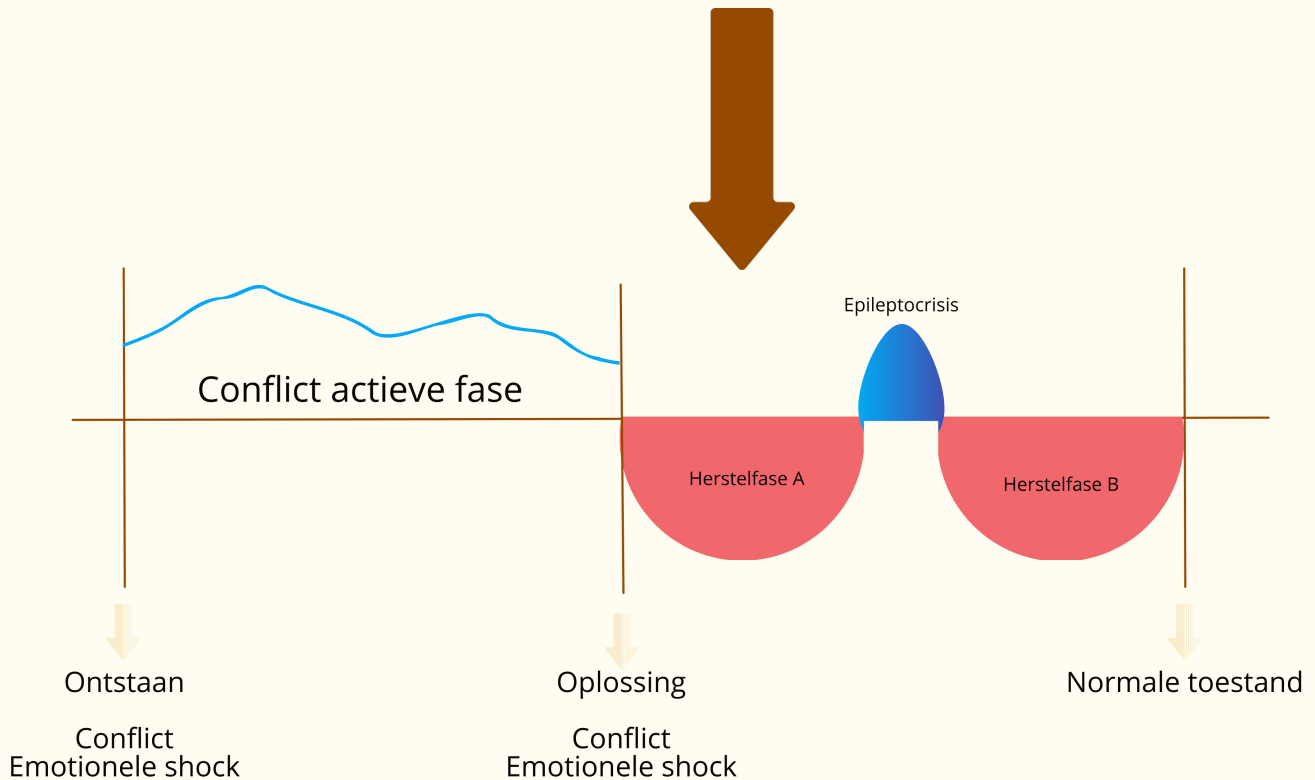
Algemene symptomen van de epileptocrisis

- verergering van je klachten
 - koude rillingen
- gevoel van niet warm kunnen worden
 - verergering van pijn
- verergering van piekeren

Specifieke klachten bij reuma & fybro:

- dit zijn de dagen dat je pijn op de max is

Herstelfase b - het lichaam is bijna klaar met het herstellen van je bindweefsels



Algemene symptomen wanneer je in herstel a bent:

- begint met een plasdag
- warme ledematen, hogere lichaamstemperatuur (verhoging, koorts)
 - moeheid
 - behoefte aan rust
- langer slapen, behoefte aan slaap
- goede eetlust, aankomen in gewicht
- pijnklachten nemen aanzienlijke af

Specifieke klachten bij reuma & fybro:

Ontstekingen, jicht, verstijfde pezen/gewrichten, maar in mindere mate dan in herstelfase a

Voorkomen van terugval door epileptocrisis

In herstelfase A maakt je lichaam vocht aan dat ter goede komt van het herstel van je lichaam.

In herstelfase B zal het lichaam dit weer uitdrijven. Dit is vaak goed te merken omdat je op één dag dan vaak en veel moet plassen.

Tijdens de epileptocrisis worden in de hersenen de synapsen weer bij elkaar gebracht. Dit geeft tijdelijk een verergering van je klachten. Het lijkt dan vaak dat je ou w weer ziek wordt. Dit hoort gewoon bij de herstelfase.

Toch is dit een cruciaal punt in het proces. Omdat op het moment dat je veel pijn en vermoeidheid ervaart, de kans op terugval heel groot is. Op deze dagen denk je vaak: 'Ik kan ook niks meer... Het gaat steeds minder ... Moet ik alweer afzeggen ... Het wordt alleen maar erger .. enz"

Al deze gedachten kan je vertalen naar: 'Ik ben niet goed/sterk/krachtig genoeg/'

Waarmee je weer opnieuw programma's aanzet in je spieren en botten, terwijl het oude programma nog niet volledig hersteld is.

Dit terugvallen is de exacte oorzaak van reuma & fybro

Het is dus belangrijk om dit moment te registreren en te oefenen met het 'waarderen' van de pijn. Het proces in je lichaam te snappen en het vertrouwen in je lichaam weer terug te krijgen.

Dit zorgt ervoor dat je niet weer terugvalt in nieuwe programma's maar de herstelfase volledig doorloopt.

Op de volgende pagina vind je tips hoe je hier mee om kunt gaan.

Kies voor dat wat bij jou past!

Tips & tricks

Pijn is je vriend. Een liefdevolle begeleider tijdens het helen van je klachten. Pijn is niet je vijand, het wil je niet aanvallen, het wil je niet kwaad doen. Pijn is een leermeester.
Het helpt je alert te zijn op wat er in je lichaam gebeurt.

- word je bewust dat pijn altijd zinvol is
- angst voor pijn kan nieuwe programma's aanzetten in andere organen
- er bestaat geen pijn die niet te verdragen is. Het is de angst voor pijn die pijn ondragelijk maakt.
- leer je brein anders te denken en je lichaam anders te voelen
 - onderzoek je pijn. Hoeveel kan je echt verdragen
 - vechten tegen pijn maakt heling praktisch onmogelijk
 - wees mild naar jezelf en geef jezelf tijd en ruimte

Begin alle bovenstaande tips met kleine pijnen.

Gebruik de pijnschaal op de volgende pagina om je pijn in te schatten en jezelf uit te dagen of je jouw waarneming van pijn klopt.

Je brein is in staat je pijn te stillen. Pijn is immers bedoeld als waarschuwingssysteem en niet om je te laten lijden.
Hoe sneller en vaker jij pijnstilling neemt, hoe harder jouw brein gaat schreeuwen om je te waarschuwen.

Wanneer je al langere tijd moet dealen met pijn vergroten de pijncentra's waardoor je pijn niet meer waarneemt in de juiste proporties.

Je kunt je brein dus leren om pijn weer in de juiste proporties te ervaren door minder pijnstilling te nemen.

Doe dit wijs, met de juiste pijnmedicatie en neem er de tijd voor!

LET OP:

Laat nooit zomaar je medicatie staan en volg altijd het advies van behandelend arts op.

Bovenstaande tips zijn geen vervanging van je medicatie maar tips om met je pijn om te gaan.

Beleving van pijn

1 = de minst erge pijn
10 = de meest erge pijn

- 1- ik heb net opgemerkt dat ik pijn heb maar het maakt niet uit. Ik kan er alles nog om doen.
- 2 - Ik heb pijn, ik voel het maar het is niet vervelend. Het zit me niet in de weg. Het helpt om mijn pijn te stillen met bijvoorbeeld een koude kompres.
- 3 - De pijn is storend, maar ik kan het wel vergeten. Ik kan er nog gewoon om doen wat ik wil. Ik kan de pijn nog stillen met kou zoals bijvoorbeeld een ijs kompres
- 4 - De pijn is storend, ik kan het niet goed negeren, maar ik hou vol zonder chemische medicatie. Een koude/ijs kompres helpt niet (zo goed) meer
- 5 - De pijn is echt storend. Ik wil het liefst een pijnstiller nemen, omdat ik me niet goed kan concentreren of bewegen
- 6- Ik voel dat ik echt pijnstillers nodig heb omdat ik het niet volhoud zonder. Ik kan me niet focussen en niet goed bewegen
- 7 - Ik moet pijnstillers nemen. De helft van een maximale dosis is voldoende om het dragelijk te maken
- 8 - Ik moet pijnstillers nemen. Ik heb de helft van mijn maximale dosis genomen, maar ik wil eigenlijk meer nemen
- 9 - Ik kan mijn pijn niet meer verdragen zonder 3/4e van de maximale dosis van mijn medicatie
- 10 - Ik kan de pijn niet verdragen zonder medicijnen. Ik schreeuw van de pijn, ik zou zelfs flauw kunnen vallen. De maximale dosis van mijn medicatie voelt als niet voldoende

Deze guide is geschreven door Jolanda Pouwels
Contact: 30dagen@jolandapouwels.com

Jolanda is niet medisch onderlegt en geeft geen
medische adviezen.
Jouw (medische) keuzes zijn altijd en op elk moment
jouw eigen verantwoording

Jolanda Pouwels

"De oplossing zit al in jezelf" 

