

PR!KKEL

NUMMER 152 ~ NOVEMBER 2022 ~ IN SAMENWERKING MET SAMANA EN DE VLAAMSE PIJNLIGA

Afgiftekantoor: Turnhout /// Vlaamse Pijnliga / Prikkel / verschijnt maandelijks, behalve in januari en juli /// Samana / Haachtsesteenweg 579 / Postbus 40 / 1031 Brussel



Dana Verbruggen, kinesitherapeut en fasciatherapeut

Dana werkt in de groepspraktijken Pijn in Beweging in Leuven en Body&Mind in Genk

Fasciatherapie Pijnbestrijding op een zachte manier

Fasciatherapie MDB (Methode Danis Bois) of fasciale kinesitherapie is een concept binnen de kinesitherapie. Het is een behandelings- en begeleidingsvorm voor pijn, bewegings- en functioneringsstoornissen van fysieke en/of psychische aard. Als fasciatherapeut sla je een brug tussen de zuiver fysieke en de psychische benadering van klachten bij een patiënt. Fasciatherapeute Dana Verbruggen maakt ons wegwijs in deze nieuwe therapie.

Dana Verbruggen: “In 2005 behaalde ik mijn diploma revalidatiewetenschappen en kinesitherapie. Omdat ik merkte dat fysieke klachten soms lang aansleepten en/of stressgerelateerd waren, wilde ik me hier meer in verdiepen. Het interesseerde me ook enorm hoe je via het lichaam impact kan hebben op het stresssysteem van je patiënten. Zo kwam ik bij fasciatherapie terecht. Gedurende vier jaar volgde ik weekendopleidingen in het Fascia College in Drongen. In 2014 behaalde ik het diploma van fasciatherapeut, maar ook nadien bleef ik me regelmatig bijscholen in een van de fasciascholen. Daarnaast volgde ik trainingen rond ademhaling, pijneducatie en lichaamsgericht coachen. Momenteel werk ik in twee praktijken: Pijn in Beweging in Leuven en Body & Mind in Genk. Beide praktijken hanteren een holistische visie, waarbij we oog hebben voor zowel fysieke als psycho-emotionele oorzaken van de klachten.”

Wat is fascia?

Dana Verbruggen: “Fascia betekent bindweefsel. Het is overall in het lichaam aanwezig. Er zijn duidelijk voelbare fasciae, zoals pezen en vliezen rond de spieren, maar als we verder kijken, zien we dat die vliezen en pezen verbonden zijn met de fasciae in de spieren. Zo maken ze verder verbindingen tot in de kleinste haarvaatjes. Op die manier

krijg je een heus 3D-netwerk. Zelfs als alle cellen zouden verwijderd worden en enkel de fasciae overblijven, herkennen we het lichaam nog steeds tot in het kleinste detail. Dit fasciale 3D-netwerk kan je zien in het Body Worlds Museum in Berlijn.

Zulk een 3D-netwerk zorgt ervoor dat we niet als een pudding ineenzakken. Het hele netwerk heeft een kracht die er bij vervorming voor zorgt dat het lichaam weer naar zijn oorspronkelijke vorm terugkeert. Het is zoals een spons die je samenknijpt en weer loslaat. Die herneemt ook steeds weer vanzelf zijn oorspronkelijke vorm.”

Fascia werd lange tijd onderschat

“Als je weet dat 98 procent van ons lichaam uit bindweefsel bestaat, is het merkwaardig dat de medische wereld tot 1980 geen enkele interesse had voor dit orgaan. Ze beschouwden het tot dan toe enkel als ‘opvullend’ en ‘ondersteunend’ weefsel. Sterker nog: anatomici die een duidelijk beeld wilden krijgen van het menselijk lichaam, vonden het alleen maar hinderlijk materiaal. Ze probeerden de fasciae zoveel mogelijk weg te snijden om een juist beeld te krijgen van het lichaam en de topografische ligging van de lichaamsstructuren.”

Hoe is fasciatherapie ontstaan?

“De grondlegger van de fasciatherapie die wij in onze groepspraktijk toepassen, is Danis Bois. Vaak spreken we dan ook van fasciatherapie MDB (Methode Danis Bois) of fasciale kinesitherapie. In België zijn er twee instituten die dit concept aanbieden: Het Fascia College in Drogenen en de Body Mind Academy in Waasmunster. De opleiding is sinds de oprichting zo veel mogelijk aangepast aan de meest recente wetenschappelijke inzichten.”

“98 procent van ons lichaam bestaat uit bindweefsel.”

Fascia is vaak de oorzaak van allerlei klachten

“Fascia is een orgaan dat bijvoorbeeld sterk reageert op het autonome zenuwstelsel, onze stressregulator. Zo is men tot de bevinding gekomen dat de fascia in de lage rug bij chronische stress opspant. Dat is mogelijk omdat er in de fascia ook een soort spiercellen aanwezig is dat reageert op stress en zich dan opspant. Dit soort reacties gebeurt echter onbewust, in tegenstelling tot bij een gewone spier. Als je weet hoe je in de loop van de dag je stress kan reguleren, is er geen probleem, maar als het aanhoudt, word je daar stijver. Het 3D-netwerk waar we het daarnet over hadden, wordt dan stilaan minder flexibel en de ‘spons’, die normaal gezien vanzelf weer terug zijn vorm aanneemt, werkt minder goed. Dit verhoogt de kans op lumbago. Als de pijn er is, gaan velen hun gedrag ook aanpassen. Ze worden voorzigtiger als ze bewegen en spannen nog

extra op door angst. Dat beïnvloedt weer de fascia. Op die manier is de fascia betrokken in het hele proces. Naast de werking van het autonome zenuwstelsel beïnvloeden de fasciae ook de spierspanning, het bewegingspatroon, de bloedcirculatie en de hormonenhuishouding.”

Hoe kan fasciatherapie helpen bij chronische pijn?

“Als we even kijken naar de werking van het pijnsysteem, zien we dat dit bij chronische pijn structureel verandert. Op ieder niveau in het lichaam, van de zenuwuiteinden tot in de hersenen, worden andere banen gemaakt in het zenuwstelsel. Zo zal een signaal bij pijnpatiënten pijnlijk aanvoelen, terwijl datzelfde signaal bij pijnvrije personen gedempt wordt.

Het komt er dus op aan om andere ervaringen dan pijn in het lichaam te voelen, zodat er andere neurogene paden worden gevormd. Fasciatherapie is een methode die de patiënt via het lichaam die ervaringen laat voelen. Wat zo bijzonder is aan deze methode, is dat als de therapeut een kleine beweging uitvoert in de fasciae, de patiënt dit toch kan aanvoelen als een grote beweging. Dit kan omdat we de fascia langzaam in beweging zetten. Dit leidt tot een bewegingservaring, ook al hoeft die niet groot te zijn. Het voordeel is dat door de tragere bewegingen de patiënt zijn grenzen beter aanvoelt en zo de kans krijgt om pijnvrij te bewegen. Ten slotte geeft het ook vertrouwen in je eigen lichaam en daalt de angst om te bewegen.”

Fasciatherapie zorgt voor rust in het lichaam

“Naast de bewegingservaring voelen patiënten bij fasciatherapie ook meer rust in hun lichaam. Dat komt omdat tegelijkertijd het autonome zenuwstelsel wordt aangesproken. Ook die ervaring is belangrijk, want als er in de loop van de dag meer rust wordt ingebouwd, gaan de fasciae beter kunnen ontspannen.

Dit kan allemaal toegepast worden in de manuele therapie en in de oefentherapie. We starten meestal met een manuele behandeling omdat die fysiek en mentaal het minst belastend is. De fasciatherapeut is getraind om spanningen te voelen en gebruikt enkel de handen om bewegingsverliezen in gans het lichaam op te sporen en te behandelen. Door met zachte, maar zeer diep inwerkende technieken op het lichaam te werken, kan het zichzelf herstellen en weer in balans brengen.”

“Fascia is een orgaan dat sterk reageert op het autonome zenuwstelsel, onze stressregulator.”

Wanneer wordt fasciatherapie aanbevolen?

“Fasciatherapie kan verlichting geven bij acute en chronische klachten, zoals rug- en nekklachten, spier- en gewrichtsaandoeningen, artrose, chronische schouderklachten (PSH) en het complexe regionaal pijnsyndroom (CRPS), kortom alle aandoeningen van het bewegingsapparaat. Het helpt bij functionele aandoeningen zoals migraine en hoofdpijn, constipatie, verteringsproblemen (bijvoorbeeld prikkelbare darm), chronische vermoeidheid en fibromyalgie. Het werkt ook ondersteunend binnen een multidisciplinaire aanpak van stressgerelateerde klachten en burn-out.

Meestal hebben therapeuten een bepaalde affiniteit met een doelgroep. Zo zijn er therapeuten die vooral werken met sporters en anderen, zoals ik, die graag meer chronische aandoeningen behandelen.”

“Van de vele effecten die fasciatherapie heeft, vind ik een vergrote bewegingsvrijheid en meer ontspanning het belangrijkste.”

Therapeutonafhankelijk

“Mijn streefdoel is dat de patiënten onafhankelijk worden van hun therapeut en dat ze hun aandoening zelf in eigen handen nemen. Via aangepaste instructies probeer ik ze bewust te maken van wat er zich afspeelt in hun lichaam. Ik probeer ze nieuwe bewegingspatronen aan te leren en daarbij te letten op spanningsveranderingen en andere nuttige fysiologische reacties. Op die manier ontdekken ze dat nieuwe bewegingspatronen hun bewegingsmogelijkheden enorm kunnen vergroten en dat ze in staat zijn om spanningen te verminderen. Dat zijn ervaringen die de patiënt kan meenemen naar het dagelijkse leven.”

Tekst: Miet Waes
Foto: Frans Oyen



Dana Verbruggen: “Fasciatherapie is een respectvolle, zachte manuele therapie, die beantwoordt aan de vraag van het lichaam en geen gebruik maakt van manipulaties.”

Positieve ervaringen

“De meeste patiënten ervaren de sessies als verrijkend. Ze beseffen nu beter waar spanningen zitten en wat loslaten echt kan zijn. En dat geldt zowel voor pijn in de rug als in de benen, schouders of nek. Pijnpatiënten denken soms te zwartwit over pijn. Terwijl er pijn te voelen is, kan je ook nog andere sensaties voelen, zoals ruimtegevoel, warmte, lichtheid of zwaarte.”

“Het gaat om minuscule bewegingen en soms lijken die te klein om er tevreden over te zijn en dat is wennen. Maar als patiënten de oefeningen vertragen, kunnen ze meestal wel voelen dat die kleine bewegingen voldoende zijn. Het lukt dan beter om de eigen grenzen van het lichaam te respecteren. Efficiënter bewegen zorgt ook voor veel meer rust en zelfvertrouwen.”

Fasciatherapie leert bewegingsangst te overwinnen bij chronische pijnsyndromen

“Van de vele effecten die fasciatherapie heeft, vind ik een vergrote bewegingsvrijheid en meer ontspanning de belangrijkste. Het is een fantastisch middel om bewegingsangsten als gevolg van langdurige pijnen te overwinnen. Het vertragen en het bewust bewegen geeft patiënten de kans om niet voorbij de pijn te gaan. Zo worden ze begeleid in wat wel nog kan en krijgen ze het nodige vertrouwen in hun lichaam.”



Wouter Van Bogaert, doctoraatsonderzoeker (FWO) aan de VUB van de onderzoeksgroep Pain in Motion

De B²EARS-app Pijneducatie binnen handbereik

De coronapandemie heeft teletoepassingen een serieuze boost gegeven. Een gevolg daarvan is dat communicatie nu vaak veel sneller en efficiënter kan verlopen. De B²EARS-app is daar een voorbeeld van. Deze app is gemaakt om op termijn pijnpatiënten meer aan pijneducatie te laten doen door de informatie continu beschikbaar te maken en zo de druk op zorgverleners te verminderen.

‘Op termijn’. We spreken in de toekomstige tijd, omdat B²EARS nog deel uitmaakt van een studie waarvan voorlopig nog geen



“De app staat niet op zichzelf, maar is complementair aan de consultaties bij de therapeut. Die persoonlijke toets blijft belangrijk.”

resultaten beschikbaar zijn. Maar er zit zeker muziek in en vooral veel waardevolle informatie voor een specifieke groep patiënten met chronische pijn. “We richten ons met de studie op risicopatiënten die een operatie aan de lage rug ondergaan”, zegt Wouter Van Bogaert, doctoraatsonderzoeker aan de VUB van de onderzoeksgroep Pain in Motion, verbonden aan het Fonds Wetenschappelijk Onderzoek Vlaanderen. “Risicopatiënten zijn in deze specifieke studie pijnpatiënten die erg negatief denken over hun pijn en bij wie dit doemdenken soms kan resulteren in net nog meer klachten.” En dan is daar B²EARS.

Beertje

B²EARS. Je zou de associatie kunnen maken met een knuffelbeer die de pijn komt verzachten. Het symbool van de applicatie op de gsm of computer is effectief een blauw beertje. Toch heeft de naamgeving van de app een andere aanleiding. “De naam stamt af van een eerder onderzoek rond het thema pijn: de B²ASiC-studie”, verklaart Van Bogaert. “Die maakte de vergelijking tussen Back School en Brain School, vandaar de B². Back School is de klassieke rugschooleducatie die patiënten vaak krijgen bij een kinestist of in een ziekenhuis. Brain School leert patiënten dan weer aan waar pijn precies vandaan komt en hoe er bij langdurige pijn veranderingen in het zenuwstelsel optreden. Deze twee behandelingen zijn ook erg relevant voor de B²EARS-studie. Vandaar dat B² alvast overgenomen werd.

EARS is een afkorting van de volledige Engelse naam: ‘Back School vs Brain School Education in At Risk patients undergoing Surgery for lumbar radiculopathy’. Een hele mond vol. Om tot een makkelijker woord te komen, hebben we er enkele letters uit weggelaten (*lacht*).”

Risicogroep

“Voor de eerdere B²ASiC-studie kwamen alle patiënten die een lagerugoperatie ondergingen in de deelnemende ziekenhuizen in aanmerking. Resultaten wezen uit dat heel deze populatie baat heeft bij pijneducatie, maar dat een bepaalde risicogroep er nóg meer voordeel uit kan halen. Deze groep heeft negatieve gedachten over de pijn en voelt zich angstig om te bewegen en oefeningen te doen omdat ze vrezen dat die de pijn zullen doen aanhouden of zelfs erger maken. Ze krijgen het advies om te bewegen, om de dagelijkse activiteiten in de mate van het mogelijke te hervatten, omdat beweging op verschillende vlakken helpt om de pijnverring af te zwakken. In veel gevallen zal de pijn immers spontaan weggaan als men normaal blijft bewegen. De risicogroep heeft ondanks dit advies de neiging om te rusten en stil te zitten om zo te proberen de pijn te verdrijven. Maar wie begrijpt hoe beweging de pijn kan helpen verminderen, kan zelf meer verantwoordelijkheid nemen in het herstelproces. Wie pijn kan plaatsen en begrijpen in plaats van te dramatiseren, zal daar beter mee kunnen omgaan en er minder hinder van ondervinden”, aldus de onderzoeker.



Modules

Die pijneducatie is dus waar de B²EARS-applicatie extra op inzet, parallel aan de persoonlijke sessies bij de kinesist. Wouter Van Bogaert: “In de app vind je verschillende modules, zoals informatie over pijn in het algemeen: het pijnsysteem, het zenuwstelsel en hoe de hersenen werken. Daarbij gaat het bijvoorbeeld over het verschil tussen acute en chronische pijn.

Daarnaast is er een module over de operatie zelf: waarom gaat de chirurg deze ingreep doen en wat zijn de gevolgen op het zenuwstelsel? Bovendien is niet elke patiënt al vaak in een ziekenhuis geweest en kan zo'n opname spanning en stress teweegbrengen. Daarom is er ook over die ziekenhuiservaring een module.

Ten slotte is er nog een module over het verloop na de operatie en de ervaringen waaraan men zich kan verwachten, wat overigens geen reden tot paniek hoeft te zijn. Het is informatie die patiënten ook al bij de kinesitherapeut krijgen wanneer ze voor of na de operatie een afspraak hebben. Dan geeft die alle individuele uitleg die nodig is, net als de chirurg en de huisdokter dat doen. Maar onderzoek heeft uitgewezen dat onze specifieke doelgroep daar niet genoeg aan heeft om het doemdenken te beletten. Daarom wordt de pijneducatie nog eens extra samengevat in de app, samen met beeldmateriaal en kennisvragen.”

“Omdat we dicht bij het onderzoeksveld staan, kunnen we de app up-to-date houden.”

Feiten en fabels

Een advocaat van de duivel zou zich kunnen afvragen of er intussen al niet een overvloed aan informatie is en wat de meerwaarde van de applicatie dan is. Maar de app moet net door de bomen het bos weer zichtbaar maken. Want het wereldwijde web staat inderdaad vol informatie, maar ook vol fabels en worstcasescenario's. Al surfend op het internet vinden patiënten informatie die niet op hen van toepassing is, wat dan weer tot zeer noodlottige ideeën kan leiden en dramatiseren in de hand werkt. “De informatie in de B²EARS-applicatie is wel degelijk correct én van toepassing op de patiënt”, zegt Van Bogaert. “De beelden die je daar ziet, gebruiken kinesitherapeuten ook tijdens

hun infosessies, waardoor patiënten ze in de app meteen zullen herkennen. De kennisvragen op het einde zijn bedoeld om te checken of de informatie goed begrepen werd en of de patiënt mee is met het verhaal. Dit alles zal de patiënt veel meer geruststellen dan de schrikwekkende verhalen op het internet. De informatie blijft bovendien tot een jaar na de operatie beschikbaar. Brochures kunnen ook een betrouwbare informatiebron zijn, maar uit ervaring weten we dat die al eens verloren geraken. Een gsm of computer raken mensen niet zo snel kwijt. En tenslotte is E-health in opmars, dus een modernere tool mocht wel. Op deze manier is de informatie altijd letterlijk binnen handbereik.”

Complementair

Deze moderne tool heeft ook als voordeel dat hij – in tegenstelling tot bijvoorbeeld folders en brochures – makkelijk aan te passen en te bewerken is wanneer er nieuwe theorieën en therapieën ontstaan. “We staan dicht bij het onderzoeksveld, waardoor we kort op de bal kunnen spelen en de applicatie meteen up-to-date kunnen houden. Hij is ook makkelijk te verspreiden onder nieuwe patiënten en is gebruiksvriendelijk. Al worden de bevindingen daarover later nog bevestigd in de studie”, aldus Van Bogaert.

>> VERVOLG ARTIKEL OP PG. 8

'T LICHPUNTJE

**Chronische pijn-
vereniging regio Kempen**

Secretariaat:

De Maalberg 20

2370 Arendonk

Tel.: 014 67 13 47

E-mail: lichtpuntje@skynet.be

stas.vanhoeck@telenet.be

www.tlichtpuntje.be



Staatsbaan 126 te Lubbeek

Tijdstip: 13.30 tot 16.00 u.

Inschrijven via:

www.demaretak.org/agenda/activiteiten

8 NOVEMBER 2022

**Bewegingsactiviteit 'Dansen & bewegen...
op onze maat'**

Plaats: 'Danstuin' - Tiensestraat 47 -
3000 Leuven

Tijdstip: 13.00 tot 14.00 u.

Inschrijven via:

www.demaretak.org/agenda/activiteiten

10 NOVEMBER 2022

**Lotgenotencontact (fysieke bijeenkomst)
- afdeling Oost-Vl. Brabant**

Plaats: Chirolokaal, Schoolstraat 6,
Lubbeek (Binkom)

Tijdstip: 14.00 tot 16.30 u.

Inschrijven via:

www.demaretak.org/agenda/activiteiten

17 NOVEMBER 2022

**Lotgenotencontact (fysieke bijeenkomst)
- afdeling Oost-Vl. Brabant**

Plaats: Het Beverbeekhuis, Tulpen-
straat 10, Diest

Tijdstip: 14.00 tot 16.30 u.

Inschrijven via:

www.demaretak.org/agenda/activiteiten

25 NOVEMBER 2022

**Lotgenotencontact (fysieke bijeenkomst)
- afdeling West-Vl. Brabant**

Plaats: 't Mankement - Noorderlaan 4 -
Zellik

Tijdstip: 14.00 tot 16.30 u.

Inschrijven via:

www.demaretak.org/agenda/activiteiten

ACTIVITEITEN DE MARETWIJG, JONGERENWERKING VAN DE MARETAK

**De Maretwijg is de
jongeren-werking van
de Maretak vzw.** Iedereen tot 35 jaar kan
ons volgen of lid worden van de groep.



Toetreden tot de permanente praatgroep
(via Messenger) van de Maretwijg kan
je doen door een mail te sturen naar
jongerenwerking@demaretak.org.

Word lid van de 'Maretwijg Facebookgroep'
en de Maretwijg neemt contact op met jou
via Facebook.

Stuur via de Facebookpagina van de
Maretwijg een bericht en je wordt
toegevoegd aan de groep.

Via deze weg kan je in contact komen met
de jongerenwerking 'de Maretwijg':

- <https://demaretwijg.demaretak.org>
- www.facebook.com/maretwijg
- www.instagram.com/de_maretwijg
- [www.facebook.com/groups/
demaretwijg](https://www.facebook.com/groups/demaretwijg)

MENSEN MET PIJN PAJOTTENLAND

Annick Derdelinckx

Haachtsesteenweg 1805

1130 Brussel

Tel.: 02 240 85 04

E-mail: annick.derdelinckx@samana.be



EFFEN WEG

**Wandelen met
chronische pijn**

Raadpleeg de website
voor het overzicht

van de geplande

wandelingen. Heb je een vraag of wens je
meer info? Aarzel niet en contacteer ons!

Tel.: 02 246 57 14

E-mail: info@effenweg.be

www.effenweg.be

www.facebook.com/effenweg



3 NOVEMBER 2022

Struibeekvallei - Wilrijk - 13.30 u. (5,5 km)

8 NOVEMBER 2022

**Hof Ter Saksen - Haasdonk/Beveren -
13.30 u. (5 km)**

10 NOVEMBER 2022

**Kruibeekse polders Bazel - Kruikebe -
13.30 u. (7,5 km)**

17 NOVEMBER 2022

**Haasdonkse bossen - Haasdonk/Beveren
- 13.30 u. (5 km)**

20 NOVEMBER 2022

Stropersbos - Stekene - 13.30 u. (10 km)

22 NOVEMBER 2022

**Neuzenbergbos & Burchtse Weel -
Zwijndrecht - 13.30 u. (5 km)**

19 NOVEMBER 2022

**Infonamiddag: Digitalisering van de
geneeskunde: wat zijn de vooruitzichten?
Hoe de persoonlijke levenssfeer
beschermen?**

Spreker: Prof. Dr. Hilde Philips (senior
onderzoeker UA)

Plaats: Welzijnscampus Dr. Constant
Janssen - Stationsstraat 80 te Turnhout
(CAW-huis)

Tijdstip: 13.30 - 17.00 u.

Contact

Leentje Stas-Van Hoeck

stas.vanhoeck@telenet.be

VZW WHIPLASH

Secretariaat:

Welvaartstraat 117

2590 Berlaar

Tel.: 0474 78 21 30

E-mail:

vzwwhiplash@gmail.com

www.vzw-whiplash.be

Facebook: [vzw whiplash België](https://www.facebook.com/vzwwhiplashbelgie),

Zelfhulpgroep voor whiplashpatiënten



DE MARETAK VZW

**Vereniging voor mensen
met chronische pijn**

Secretariaat:

p/a Eddy Claes

Schoolstraat 2A -

3211 Lubbeek

Tel.: 0479 84 80 55 (afdeling Oost-Brabant
& algemeen nummer)

Tel.: 0494 18 10 52 (afdeling West-Brabant)

E-mail: info@demaretak.org

www.demaretak.org - [www.facebook.com/
pijnverenigingdemaretak](https://www.facebook.com/pijnverenigingdemaretak)



4 NOVEMBER 2022

Creatief babbelmoment

Plaats: Lokaal dienstencentrum
'De Sleutel'

24 NOVEMBER 2022

St-Janssteen/Wildelanden - Stekene - 13.30 u. (7 km)

Info en inschrijven via:

Gerd - 0475 67 39 26 - gerd@effenweg.be

2 NOVEMBER 2022

De Maten - Genk - 13.30 u. (5 km)

Info en inschrijven via:

Christine - 0478 32 75 06 - christine@effenweg.be

16 NOVEMBER 2022

Rolstoelvriendelijke wandeling Hondelee watergebied - Zwijnaarde - 10.00 u. (7 km)

Info en inschrijven via:

Claudine - 0487 36 51 57 - claudine@effenweg.be

12 NOVEMBER 2022

Tyne Cot - Zonnebeke en Passendale - 14.00 u.

Info en inschrijven via:

Ann - 0476 35 75 81/057 20 58 04 - annco@effenweg.be

3 NOVEMBER 2022

Herfstwandeling in Buggenhoutbos - 13.30 u. (7,5 km)

Info en inschrijven via:

Mich - 0497 07 07 48 - michele@effenweg.be

10 NOVEMBER 2022

Park Halfweg en eiland Malem - Gent - 14.00 u. (8 km)

Info en inschrijven via:

Antoon - 0486 73 59 10 - antoon@effenweg.be

18 NOVEMBER 2022

Verborgen plekjes in Brugge - 13.30 u. (8 km)

Info en inschrijven via:

Hilde - 0486 87 08 89 - hilde@effenweg.be

11 NOVEMBER 2022

Merode bossen - Averbode - 13.30 u. (7 km)

Info en inschrijven via:

Danielle - danielle@effenweg.be

18 NOVEMBER 2022

Kelchterhoef - Houthalen/Helchteren - 13.30 u. (6,4 km)

Info en inschrijven via:

Cindy - cindy@effenweg.be

6 NOVEMBER 2022

De natuur rond De Panne - De Panne - 13 u. (10 km)

20 NOVEMBER 2022

Veld- en boswandeling vanuit Bierbeek - Bierbeek - 14 u. (8 km)

Info en inschrijven via:

Ann - ann.leye@effeweg.be

AUCH

Leven met chronische pijn

Secretariaat:

Hilde Heyvaert

Haachtsesteenweg 579

1031 Brussel

Tel.: 02 246 57 14

E-mail: hilde.heyvaert@samana.be



VZW FIBROVEERKE

Secretariaat:

Beverenstraat 60

8540 Deerlijk

info@fibroveerke.be

Tel.: 056 70 32 45

E-mail: info@fibroveerke.be



VMCP

Vereniging voor Mensen met Chronische Pijn

Limburg

Secretariaat:

Samana regio Limburg

Prins Bisschopssingel 75 - 3500 Hasselt

Tel.: 011 28 02 97



BINDWEEFSEL.BE

Vlaamse vereniging voor erfelijke bindweefsel-aandoeningen

Marfan: 0484 83 06 33

EDS: 0493 05 09 99

Algemeen: info@bindweefsel.be

Marfan: marfan@bindweefsel.be

EDS: eds@bindweefsel.be



CVS CONTACTGROEP

Oud Vliegveld 14

9250 Waasmunster

Secretariaat:

0473 390 619

Telefonische

permanentie:

Tel.: 0471 822 079

(voor elke regio op ma, wo en do van 18.00 tot 21.00 u.)

E-mail: info@cvcontactgroep.be

www.cvcontactgroep.be



OOST-VLAANDEREN

10 NOVEMBER 2022

Voordracht: Zin en onzin van voedingssupplementen

Spreeker: Danny Bral, doctor in de biochemie

Plaats: CM-gebouw 'De Boomgaard' - doorgang via Papiermolenstraat 3-5 - 9200 Dendermonde

Tijdstip: 14.00 u.

Contact:

Tel.: 0485 138 785

E-mail:

Oost-vlaanderen@cvcontactgroep.be

WEST-VLAANDEREN

5 NOVEMBER 2022

Lotgenotenbijeenkomst

Plaats: CM-gebouw - K. Astridlaan 2 - 8200 Sint-Michiels

Tijdstip: 14.00 u.

Contact:

Tel.: 0473 39 06 19

E-mail:

west-vlaanderen@cvcontactgroep.be

PRIKKEL

INFOBLAD VAN DE VLAAMSE PIJNLIGA

Colofon

Oplage: 2 000 exemplaren
(verschijnt tienmaal per jaar)

Redactieadres:

Prikkel, p/a Samana
Haachtsesteenweg 579,
PB 40 - 1031 Brussel
tel. 02 246 47 00, fax 02 246 47 79
e-mail: vlaamsepijnliga@samana.be

Hoofredactie: Hilde Kinable

Redactie: Raad van bestuur van de
Vlaamse Pijnliga

Verantwoordelijke uitgever:

Johan Tourné,
Hingenesteenweg 57 D1 - 2880 Bornem

Formgeving: Brandle

Drukwerk: EVM Print

*Overname van teksten en illustraties
is enkel toegelaten mits vermelding
van herkomst en schriftelijk akkoord
van de redactie.*

Lid worden van de Vlaamse Pijnliga:

Iedereen kan lid worden van de Vlaamse Pijnliga. Alle leden van de aangesloten patiëntenorganisaties zijn automatisch lid van de Vlaamse Pijnliga. Alle leden van de liga ontvangen tienmaal per jaar een nummer van Prikkel en kunnen deelnemen aan alle activiteiten georganiseerd door de aangesloten patiëntenorganisaties of door de Vlaamse Pijnliga. Het lidgeld bedraagt tien euro per persoon. Andere patiëntenverenigingen die eveneens een werking ontplooiën t.a.v. pijnpatiënten kunnen toetreden tot deze liga.

Aangesloten patiëntenorganisaties van de Vlaamse Pijnliga:

Algea, Auch, Effen Weg, Fibroveerke, Vlaamse Vereniging Bindweefselaandoeningen, CVS Contactgroep, 't Lichtpuntje, De Maretak, Mensen met pijn Pajottenland, VMCP en vzw Whiplash.

Secretariaat Vlaamse Pijnliga:

Haachtsesteenweg 579,
PB 40 - 1031 Brussel
tel. 02 246 57 14, fax 02 246 47 79
e-mail: vlaamsepijnliga@samana.be

VLAAMSE

I.S.M. SAMANA

Het doel van de B²EARS-app is in ieder geval om deze digitale tool eenvoudig te introduceren in het 'normale' zorgtraject. Want het mag duidelijk zijn dat de app niet bedoeld is om persoonlijke educatiesessies bij de kinesist of andere zorgverlener volledig te vervangen. "De app staat niet op zichzelf, maar is complementair aan de consultaties bij de therapeut. Een individueel gesprek is nog altijd nodig, die persoonlijke toets blijft belangrijk. Maar de applicatie kan wel ondersteunend en aanvullend zijn voor de patiënten die herhaling nodig hebben. Soms hebben mensen nu eenmaal meer tijd nodig om informatie te verwerken. Of soms zijn de contacten met de dokter te vluchtig, waardoor ze de uitleg te beperkt of onduidelijk vinden en ze die de volgende dag al gedeeltelijk vergeten zijn. Die verwarring zorgt voor ongerustheid, wat stress in de hand werkt. En die stress maakt de patiënt op zijn beurt weer gevoeliger voor pijn.

Het is dan handiger als patiënten die informatie kunnen raadplegen in de app in plaats van opnieuw naar de zorgverlener te lopen. Voor die laatste neemt het bovendien een stukje werkdruk weg."

De B²EARS-studie loopt nog tot eind 2023. Na feedback van patiënten en zorgverleners kan de applicatie mogelijk verder worden uitgewerkt en uitgebreid. Hoewel deze studie zich richt op een zeer specifieke doelgroep, is het een hoopvol en positief idee dat onderzoeksgroepen en universiteiten in het kader van de evolutie van pijntherapie moderne digitale hulpmiddelen onderzoeken.

Tekst: Grete Flies

