





Les 7: Hoe ziet de behandeling eruit?



Hoe je denkt over pijn kan
invloed hebben op de
hoeveelheid pijn die je voelt.



Wanneer je leert dat pijn een bedreiging is voor wat je gaat doen en voor je lijf dan wordt je pijn gevoeligheid erger!



Gelukkig wordt het anders
wanneer je leert dat de pijn niets
ergs is voor wat je wil gaan doen
en voor je lijf.



Het pijn-remmende systeem
wordt dan ingeschakeld en je
voelt minder pijn!



Dus wanneer je uitleg krijgt over wat er precies met jou lijf aan de hand is en dat het niets ergs is verandert je begrip over de pijn.



En dat heeft positieve effecten!

Je kunt weer de dingen gaan
doen die je wil doen!



Dus hoe denk jij over pijn?





Denk je dat er schade is aan je
lijf?

Denk je dat het nooit meer over
zal gaan?

Denk je dat er een ontsteking is?

Denk je dat bewegen schadelijk is
voor je?



Je kunt anders leren denken,
voelen en doen in de
behandeling.

Dan leer je weer je pijn-
remmende systeem te activeren
en vermindert de pijn die je hebt.



Je krijgt uitleg over jouw
pijnprobleem!

Je gaat weer normaal bewegen!

Andere keuzes maken in het
dagelijks leven ga je leren!

En minder emotioneel reageren
op je pijn!



Dan kun je: weer normaal met je vrienden uitgaan, naar school gaan en sporten. Je baantje uitvoeren.
Mooi toch!