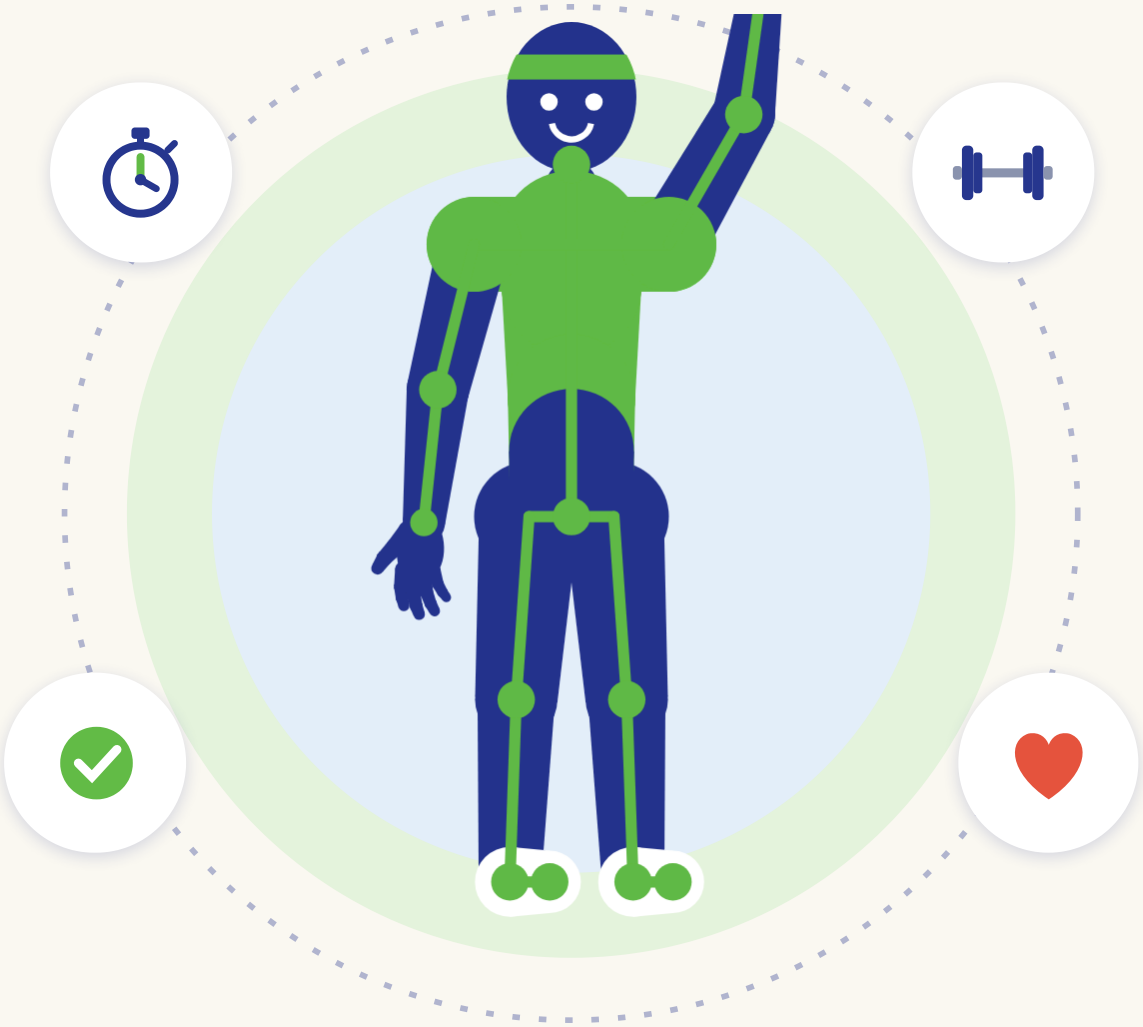
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Pijn snappen met Toppie

Waarom pijn soms blijft, en wat u er zelf aan kunt doen. Uitleg over langdurige pijn van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



BEGRIJPEN · DOSEREN · BEWEGEN · VERTROUWEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Heeft u al lang pijn? Dan is het fijn om te begrijpen wat er in uw lichaam gebeurt. Dat is de eerste stap naar verbetering.

1 Pijn is een alarm p. 3

2 Wat maakt het alarm gevoeliger? p. 4

3 Niet te veel, niet te weinig p. 5

4 Bewegen helpt p. 6

5 Mijn opvlammingsplan p. 7

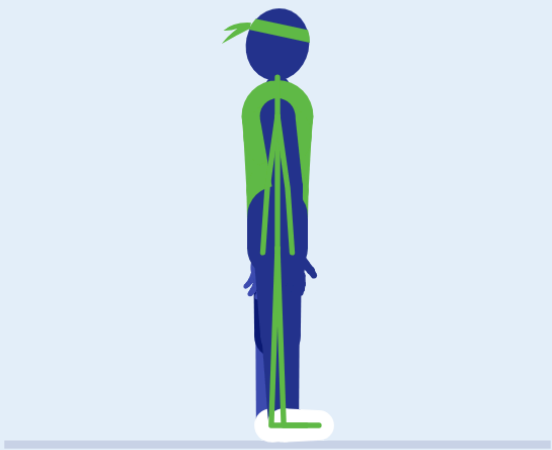
6 Waar staat u? p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

LANGDURIGE PIJN

PIJN IS EEN ALARM

Pijn is een signaal van uw hersenen. Het waarschuwt: pas op, misschien is er gevaar.



1

KORT ALARM

Bij een blessure is pijn handig. U ontziet de plek en die kan herstellen.

2

HERSTEL

De meeste weefsels zijn na een paar weken tot maanden hersteld.

3

ALARM BLIJFT

Soms blijft het alarm afgaan, ook als het weefsel al hersteld is.

4

GEVOELIG ALARM

Het alarm gaat dan sneller en harder af dan nodig.

UW PIJN IS ECHT

Ook als er op een foto niets te zien is.

PIJN IS NIET SCHADE

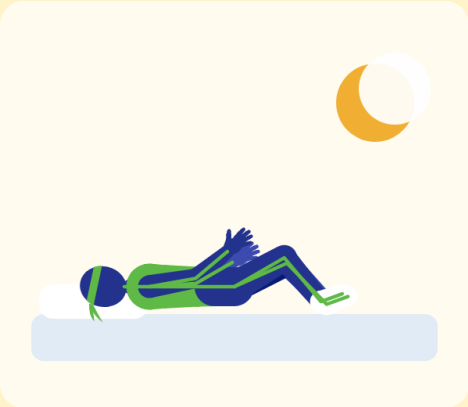
Meer pijn betekent niet altijd meer schade.

ONTHOUD Pijn zegt iets over hoe beschermd uw lichaam zich voelt, niet altijd over schade.

LANGDURIGE PIJN

WAT MAAKT HET ALARM GEVOELIGER?

Niet alleen uw lichaam, ook andere dingen hebben invloed op pijn.



TIP VAN TOPPIE

"Pijn zit niet tussen uw oren, maar uw hersenen spelen wel mee."

SLECHT SLAPEN

Na een slechte nacht voelt pijn erger.

STRESS

Spanning maakt het alarm gevoeliger.

ANGST

Bang zijn om te bewegen houdt het alarm aan.

STILZITTEN

Minder bewegen maakt u stijver en zwakker.

PIEKEREN

Veel aan de pijn denken maakt de pijn groter.

SOMBERHEID

Je somber voelen en pijn versterken elkaar.

TIP Goed nieuws: aan veel van deze dingen kunt u zelf iets doen.

LANGDURIGE PIJN

NIET TE VEEL, NIET TE WEINIG

Veel mensen met pijn doen op goede dagen te veel en op slechte dagen niets.



1

HET PATROON

Goede dag: veel doen. Daarna: dagen pijn en rust.

2

ZOEK UW BASIS

Wat kunt u elke dag doen, ook op een slechte dag?

3

RUSTIG OPBOUWEN

Doe elke week een klein beetje meer.

4

PLAN PAUZES

Neem pauze voordat de pijn erger wordt.

DOSEREN

Dit heet ook wel "pacing": uw activiteiten slim verdelen.

VOLHOUDEN

Het gaat langzaam, maar het werkt.

ONTHOUD Kleine stapjes, elke dag. Zo wordt uw lichaam weer sterker en minder gevoelig.

BEWEGEN HELPT

Bewegen is een van de beste medicijnen bij langdurige pijn.



TIP VAN TOPPIE

"Bewegen zet het alarm zachter."

KIES WAT U LEUK VINDT

Wandelen, fietsen, zwemmen of fitness.

BEGIN LAAG

Begin met wat u nu aankunt, ook al is dat weinig.

EEN BEETJE PIJN MAG

Een beetje meer pijn tijdens bewegen is meestal niet erg.

NA 24 UUR

Is de pijn na een dag weer zoals eerst? Dan was het goed.

ELKE DAG

Liever elke dag een beetje dan één keer veel.

BEGELEIDING

Een fysiotherapeut helpt u met een goed opbouwschema.

TIP Spieren en botten worden sterker als u ze gebruikt. Uw zenuwstelsel ook rustiger.

LANGDURIGE PIJN

MIJN OPVLAMMINGSPLAN

Soms wordt de pijn even erger. Dat heet een opvlamming. Met een plan weet u wat te doen.

BIJ EEN OPVLAMMING

Blijf rustig. Het gaat weer over. Doe even wat minder, maar stop niet helemaal met bewegen.

WAT HELPT MIJ?

Warmte, een wandeling, ontspanningsoefeningen, afleiding of praten met iemand.

MIJN WAARSCHUWINGSSIGNALEN ZIJN:

DIT HELPT MIJ BIJ EEN OPVLAMMING:

MIJN BASISNIVEAU OP EEN SLECHTE DAG:

TIP Een opvlamming is geen terugval. Het is een tijdelijke dip.

LANGDURIGE PIJN

WAAR STAAT U?

Langdurige pijn is goed te behandelen. Bij Fysio Topfit helpen we u.

GROEN: ZELF VERDER

U snapt uw pijn, u beweegt elke dag en het gaat steeds iets beter.

ORANJE: NAAR FYSIO TOPFIT

U zit vast, u durft niet goed te bewegen of u weet niet hoe u moet opbouwen.

ROOD: HUISARTS

Er komen nieuwe klachten bij, zoals koorts, afvallen zonder reden of krachtverlies.

PSYCHOSOMATISCHE FYSIOTHERAPIE

Bij Fysio Topfit kunt u ook terecht bij een psychosomatisch fysiotherapeut.

SAMEN

We stellen samen doelen: wat wilt u weer kunnen?

ONTHOUD Fysio Topfit: 085-0514000 · blijftopfit@fysiotopfit.nl

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Pijn snappen met Toppie