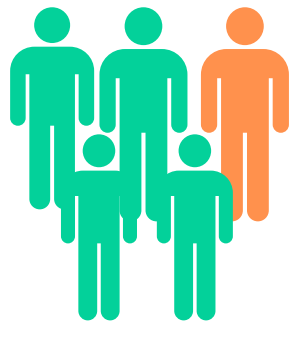


Blijft je pijn aanhouden?



Je bent niet alleen! **20 procent** van de bevolking heeft pijn die langer dan 3 maanden aanhoudt (**aanhoudende pijn**).



Pijn is onderdeel van ons **alarmsysteem**. Normaal gesproken, word je gewaarschuwd voor mogelijk gevaar. Je ervaart pijn zodat jij jezelf kan **beschermen**.



Echter, bij **aanhoudende pijn** is de weefselbeschadiging vaak genezen, maar het lichaam blijft overgevoelig.

Bij aanhoudende pijn is je alarmsysteem overgevoelig geworden. Het alarm gaat af zonder dat er mogelijk gevaar is.

De overgevoeligheid kan teruggedraaid worden. Wist je dat je er zelf veel aan kan doen?



Pijn beter begrijpen



Positieve gedachten en verwachtingen



Goede mentale gezondheid
(vermindering van bijv. stress, angst of depressie)



Actieve levensstijl



Goede nachtrust



Gezonde voeding

Makkelijk gezegd, moeilijk gedaan...

Bespreek met je zorgverlener hoe jij controle kan krijgen over je pijn.



Wil je meer informatie over aanhoudende pijn?

Scan de QR code of ga naar:

<http://www.paininmotion.be/patients/information-about-persistent-pain>