



## UNIEKE KANS:

### Bespreek gratis je lichamelijke klacht(en) met meerdere deskundige!

Voor het Netwerk Chronische Pijn, *samen in beweging naar beter* ben ik opzoek naar jou!

- Heb je lichamelijke klachten langer dan 6 weken?
- Wil je? anders leren omgaan met de pijn?  
meer grip krijgen op de pijn/klacht, op je dagplanning, op....?  
minder belemmerd worden door de pijn/klacht?  
weer meer energie, blijheid,.....?  
**OF**.....wat is jouw doelstelling?.....

Weet je wat je wilt bereiken maar nog niet hoe?

Weet je nog niet wat je wilt, maar wel dat je het anders wilt.

#### Geef je dan op

Samen met collega's ben ik bereid naar jouw verhaal te luisteren en onze deskundigheid op gebied van chronische pijn met je te delen.

#### Waar en Wanneer?

Waar: Hotel Akersloot

Wanneer: Vrijdag 24 mei van 14.00-15.30

Vergoeding: Voor jou ligt er een cadeaubon t.w.v. € 20,00 klaar, reiskosten vergoeding (€0,19/km)  
EN natuurlijk niet te vergeten je nieuwe ervaring, inzichten, verheldering en.....

#### Opgave en meer informatie:

Opgave voor dinsdag 21 mei.

Mensendieck Limmen, Sandra Roubos, 072-505 51 61, [sandra@mensendiecklimmen.nl](mailto:sandra@mensendiecklimmen.nl)

Onderstaande meer informatie over chronische pijn en het Netwerk Chronische Pijn, *samen in beweging naar beter*.

***De nieuwe opening in de omgang met lichamelijke klacht(en)!***



## Chronische Pijn

Pijn is een waarschuwing van het lichaam dat er iets niet in orde is en dat daar iets aan gedaan moet worden. Acute pijn heeft meestal een duidelijke oorzaak, bijvoorbeeld een verwonding of infectie. Na een tijdje rust of behandeling van de oorzaak gaat deze pijn weer over. Acute pijn is dus nuttig. Pijn kan echter ook chronisch worden. We spreken van chronische pijn, wanneer pijnklachten langer dan 6 weken blijven bestaan, terwijl de oorzaak van de pijn verdwenen is. De pijn heeft dan geen waarschuwingsfunctie meer en er is geen één op één relatie (meer) met het oorspronkelijke letsel. De pijn gaat als het ware een eigen leven leiden, met gevolgen voor het dagelijks leven. U gaat bijvoorbeeld bepaalde bewegingen vermijden uit angst voor de pijn, omdat deze als acute pijn blijft aanvoelen. Of u bijt zich juist door de pijn heen, wat bij heftige pijn moeilijk of niet vol te houden is.

(bron: [www.netwerkchronischepijn.nl](http://www.netwerkchronischepijn.nl))

## Netwerk Chronische Pijn

Het landelijke netwerk chronische pijn zijn netwerken van oefentherapeuten Cesar|Mensendieck in verschillende regio's in Nederland.

Het doel van de netwerken is het begeleiden van mensen met chronische pijn op een professionele en uniforme manier, om daarmee bij te dragen aan een betere kwaliteit van leven en bewegen.

Alle oefentherapeuten binnen de netwerken zijn hiervoor geschoold en werken volgens een protocol dat speciaal ontwikkeld is voor de behandeling van mensen met chronische pijnklachten. Door onderlinge samenwerking en een goede afstemming met andere behandelaars wordt een hoge mate van kwaliteit en efficiency nagestreefd.

De netwerken werken o.a. samen met revalidatieartsen, reumatologen en anesthesiologen van de pijnpoli's.

(bron: [www.netwerkchronischepijn.nl](http://www.netwerkchronischepijn.nl))