

- Je Pijn de Baas -

3 tips die je helpen de
regie van je
chronische pijn terug
te pakken



Ha!

Ik ben Inge Reinarz en ik help mensen met chronische pijnklachten de regie over hun leven weer terug te pakken.

Toen ikzelf na een na een onhandige sportblessure nog ongeveer 15 jaar bleef worstelen met de pijn in mijn knie, kwam de oplossing voor mij uit onverwachte hoek.

Acupunctuur en daarbij verschillende vormen van coaching zorgden ervoor dat ik nu alweer een flinke tijd pijnvrij door het leven ga.

Het heeft me zoveel meer gebracht dan ik verwachtte, dat ik zelfs Acupunctuur ben gaan studeren.

Daarbij heb ik geleerd dat als lichaam en geest samenwerken, je herstel vleugels krijgt en jijzelf ook.

Ik heb mijn eigen praktijk in Rotterdam en het geeft me een kick dat ik mensen mag helpen met hun pijn de baas worden.



inleiding

Wanneer ik mensen spreek met chronische pijnklachten, ben ik geraakt door de toon waarop ze erover spreken. Ze lijken het een beetje opgegeven te hebben: “Ach, ik zal er mee moeten leven..”

Het raakt en verbaast me, dat ze accepteren dat ze niet de baas zijn over hun eigen lichaam. Meestal komt dit omdat er geen directe (lichamelijke) oorzaak gevonden is en dan is er mee leren leven vaak het advies.

Ik heb deze drie tips voor jou geschreven als je:

- Het zat bent om alleen maar doekjes voor het bloeden te krijgen;
- De regie weer terug wilt pakken over je leven;
- Het aandurft om dieper te gaan om je pijn de baas te worden.

Als je deze tips toe gaat passen, herken je de omstandigheden die de pijn doen opleven, erken je waarom pijn soms ook fijn is en kun je de pijn een stap voor zijn, omdat je weet wat er in je lichaam gebeurt.

Tip # 1 Meten is Weten

Voordat je je chronische pijn aan kunt pakken, is het belangrijk dat je weet wat de pijn precies is.

Meestal is het iets wat op de achtergrond sluimert en op specifieke momenten écht de kop op steekt.

De eerste stap om te begrijpen wat er gebeurt, is heel duidelijk te hebben wanneer het gebeurt en onder welke omstandigheden.

Know your enemy

In oorlog is het belangrijk om je vijand te kennen, wat zijn zwakke plekken zijn, waar hij zich bevindt en hoe hij eruit ziet (welke tactieken hij gebruikt) en dat is eigenlijk precies wat jij zou moeten doen om je chronische klachten te lijf te gaan.

Om je daarbij te helpen, heb ik op **pagina 9** een handig weekschema voor je gezet.

Print dit in meervoud uit, zodat je dagelijks bij kunt houden hoe je pijn zich gedraagt, waar hij zich bevindt en wat hem triggert.

Als je dit langere tijd bijhoud, kun je patronen ontdekken.

Tip # 2 Pijn is Fijn

Chronische pijn is vaak een manier van je lichaam om je af te leiden van zaken die nog veel vervelender zijn.

Bij mijzelf bijvoorbeeld carpaal tunnel syndroomachtige pijn, terwijl ik niet zwanger was. Ik kon al maanden niets meer met mijn rechterhand, tot de dag dat ik stopte bij mijn werk waar ik het echt verschrikkelijk slecht naar mijn zin had. Van de één op andere dag had ik nergens last meer van.

De pijn leidde mij af van wat er werkelijk aan de hand was; ik was heel erg ongelukkig en ik stond voor een heel lastig keuzemoment, wat ik mentaal niet aankon op dat moment.

Pijn zorgt voor je

Waarom is jouw pijn fijn? Waar zou het een afleidingsmanoeuvre kunnen zijn? Wat brengt de pijn jou? Misschien geeft het je een beetje eigen tijd als je superdruk bent, of leidt de pijn je af van het verdriet dat je ergens diep vastgezet lijkt te hebben....

Dit kan een heel pijnlijk proces zijn, maar het is minder erg dan de chronische pijn die je leven zal blijven bepalen. Het is dan ook belangrijk dat je hierbij geen zelfcensuur toepast.

Als je de patronen ontdekt hebt bij Tip 1 en je hebt goed nagedacht over wat je chronische pijn jou geeft, kun je hem te lijf gaan.

Je bent je bewust aan het worden hoe je lichaam en geest samenwerken om jou in een bepaalde status quo te houden. Eigenlijk remmen ze je samen om de beste versie van jezelf te zijn, omdat dat “veiliger” is.

Tip # 3 Woorden zijn Macht

Hoe meer je je bewust bent van het proces dat zich afspeelt, hoe makkelijker je het kunt onderbreken, wanneer het zich voordoet. Je herkent namelijk wat er gebeurt en je kunt gaan ingrijpen.

En hiervoor gebruik je woorden.

Woorden zijn namelijk heel machtig. Ze kunnen je groot maken en ook heel klein. Wat zeg je gedurende de dag tegen jezelf, en wat zeggen anderen? Merk je hoe die woorden je beïnvloeden?

Je kunt ook woorden gebruiken om je lichaam en geest positief te beïnvloeden.

Praat tegen je lichaam en je gedachten, om in te grijpen in jouw pijnproces.

Zeg: “Ik weet wat je aan het doen bent. Je maakt daar en daar pijn, omdat ik het moeilijk heb met....(vul in wat in jouw situatie van toepassing is).”

Neem de tijd voor reflectie

Het is ook een goed idee om hier, los van pijnperiodes, een keer rustig te gaan zitten en een lijst te maken van wat er allemaal druk op je uitoefent in je leven. Dit is niet hetzelfde als wat je bij stap 2 hebt onderzocht. Hier gaat het erom om elke situatie of andere directe trigger voor je pijnklachten te benoemen.

Of dit nu een lastige werksituatie is, of bepaalde “hoe hoort het”-ideeën die je van je ouders hebt meegekregen, of dingen die je jezelf oplegt. En vergeet daarbij niet dat ook leuke dingen van invloed zijn. Misschien vind je feestjes heel leuk, maar hebben ze ook impact op hoe goed je je voelt.

Die lijst kan zo lang zijn als voor jou nodig is. Sommigen hebben 10 punten, maar ik ken ook mensen die aan 4 pagina's nog niet genoeg hadden. En alles is okee, als het voor jou maar klopt.

Wanneer je die lijst regelmatig bekijkt, kun je steeds beter verwoorden wat er gebeurt en dus ingrijpen bij het opkomen van de pijn.

Samengevat...

In de bovenstaande drie tips heb ik je handvatten gegeven hoe je zelf je chronische pijn aan kunt pakken.

Als je met de tips aan de slag gaat kun je in kaart brengen wanneer en hoe de pijn opspeelt.

Daarbij heb je duidelijk welk doel de pijn dient in je leven en kun je de pijn overbodig maken door voor jezelf in kaart te brengen wat er onder de pijn écht speelt.



Ik ben benieuwd!

Hoe heb jij deze tips ervaren? Heb ik je nieuwe inzichten gegeven? Ben je geprikkeld?

Niets nieuws?

Misschien zat er voor jou eigenlijk niets nieuws bij. Dan ben ik nog steeds benieuwd! Dan wil ik graag weten waarom je deze tips dan toch dacht nodig te hebben. En als je het al weet, waarom pas je het dan nog niet toe? Vind je het lastig om er in je eentje mee aan de slag te gaan?

Wat ga je nu doen?

Wat ga jij doen na het lezen van deze tips? Is voor jou het lezen genoeg, of wil je écht de regie over je leven weer terugpakken? Wil je dat heel graag en kun je daar wel wat hulp bij gebruiken? Laat mij je dan helpen.

Gratis Skype Sessie

Ik bied je een gratis Prikkel Sessie aan van 20 minuten, waarin ik je nog minstens 2 waardevolle tips geef, die precies op jouw specifieke klachten zijn toegespitst.

Wil je niet meer aanmodderen en je chronische pijn energiek aanpakken? Vraag dan jouw gratis sessie aan via prikkelingen.nl/gratis-sessie/

Heb je nog vragen? Of is er iets anders waar ik je mee kan helpen? Neem dan gerust contact met mij op via info@prikkelingen.nl

Hartelijke groet,
Inge Reinarz



Ik voel me vandaag:

| | Blêh! | | | Top! | |
|-----------|-------|---|---|------|---|
| maandag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| dinsdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| woensdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| donderdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| vrijdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| zaterdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| zondag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Hier heb ik pijn deze week:

(zo specifiek mogelijk)

Dit zouden triggers kunnen zijn:

(eten, drinken, lifestyle, emoties, anders...)

Zo erg is de pijn:

| | afwezig | | | heel erg | |
|-----------|---------|---|---|----------|---|
| maandag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| dinsdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| woensdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| donderdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| vrijdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| zaterdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| zondag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Zo sliep ik deze week:

| | slecht | | | goed | |
|-----------|--------|---|---|------|---|
| maandag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| dinsdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| woensdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| donderdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| vrijdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| zaterdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| zondag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Zo voelt de pijn:

kloppend borend stekend
 prikkend jeukend zeurend
 klemmend anders, namelijk...

