

### Les 3 Soorten pijn

Je kunt pijn op verschillende manieren onderverdelen. Allereerst is er de verdeling tussen **acuut en chronisch**. Acute pijn is pijn die ontstaat wanneer je jezelf stoot of in je vinger snijdt. Dat is duidelijk. Maar wanneer is pijn dan chronisch? Daar zijn wat verschillende definities voor. Je kunt zeggen dat iets chronisch is, wanneer het na 3 maanden nog pijn doet. Soms wordt 6 maanden aangegeven. Persoonlijk vind ik de volgende omschrijving het best passend en dat is **pijn die langer aanhoudt dan je op basis van herstel verwacht**. Zo is van rugklachten bekend dat dat gemiddeld 6 weken duurt, dus heeft iemand na 10 weken nog pijn, dan zou je dat al chronisch kunnen noemen.

Nu zit er wel een erg negatieve bijmaak aan het woord chronisch. Voor vele betekent dat voor altijd en dat het ernstig is. Ik heb het daarom liever over **aanhoudende pijn**. Later in de cursus zal nog duidelijker worden waarom ik hier voor kies.

Pijn kan ook nog onderverdeeld worden in de oorzaak van pijn. Zo kan pijn veroorzaakt worden door weefselschade, **nociceptieve pijn** genaamd of zenuwschade, **neuropathische pijn** genaamd. Dan is er nog een categorie 'overig'. Die wordt vaak **psychogene pijn** genoemd, wat ik persoonlijk geen goede benaming vind. Deze pijn heeft vaak wel een initiële fysieke oorzaak, maar de pijn wordt verergerd of houdt aan door psychische factoren als stress of angst.

Nociceptieve pijn kan ook verder onderverdeeld worden in type weefsels, bijvoorbeeld visceraal, vanuit de organen, vasculair, van uit de bloedvaten, oncologische, vanuit een tumor of myogeen, vanuit de spieren.

Dan kan pijn ook nog omschreven worden in syndromen. Bijvoorbeeld het prikkelbare darm syndroom, complex regionale pijn syndroom en chronisch pijnsyndroom zoals bijvoorbeeld fibromyalgie. **Een syndroom is een verzameling van symptomen en verschijnselen die samen voorkomen maar waar geen duidelijke oorzaak voor is.**

Dan hebben we het nog niet gehad over de intensiteit van pijn wat alles kan zijn van minimaal tot heel erg heftig. Het kan continue aanwezig zijn, in golven komen of soms uren, dagen of zelfs maanden er niet zijn. Pijn kan als brandend, stekend, zeurend of drukkend worden omschreven. En kan het nog op 1 plek, vele plekken en/of verplaatsend in het lichaam gevoeld worden. Kortom pijn is niet een eenvoudig iets met een oorzaak en gevolg. Het is een zeer complex fenomeen.