



Cognitieve Gedragstherapie

bij chronische pijn

OLV Ziekenhuis
Multidisciplinair Pijnteam
Campus Aalst
Moorselbaan 164



Wat is cognitieve gedragstherapie?

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een psychologische behandeling die zich ontwikkelt op basis van wetenschappelijk onderzoek. Dat betekent dat alle componenten van CGT door wetenschappers op hun effectiviteit worden onderzocht.

De basisprincipes houden in dat men nieuwe vaardigheden kan aanleren om met klachten en symptomen om te gaan. CGT leert stap voor stap nieuwe manieren om zich te verhouden tot gedachten en gevoelens en om adequater te kunnen handelen. Hierbij ligt de focus van CGT op het hier en nu. Eventuele oorzaken en verklaringen uit het verleden worden nauwelijks behandeld.

Eveneens zal de therapeut bij CGT vragen om huisopdrachten uit te voeren tussen de sessies door. CGT benadrukt immers de actieve inzet en zelfwerkzaamheid van mensen in hun behandeling. Vaardigheden moeten goed ingeoefend worden om resultaat te boeken. U wordt op die manier u eigen therapeut.

Cognitieve gedragstherapie bij chronische pijn?

In het cognitief-gedragstherapeutische behandelmodel van chronische pijn ligt de nadruk niet zozeer op de oorzakelijke, maar op de onderhoudende factoren. Het model gaat ervan uit dat lichamelijke signalen (zoals pijn) automatisch een aantal cognitieve (gedachten), emotionele, gedragsmatige en sociale reacties kunnen gaan uitlokken. Deze reacties kunnen op hun beurt een belangrijke onderhoudende of versterkende invloed uitoefenen op de lichamelijke klachten. Ongeacht de oorzaak of aanleiding van uw klachten, kan u met de vaardigheden uit CGT aan de slag gaan met deze gevolgen. Hierdoor kan u vicieuze cirkels doorbreken en meer controle krijgen op de lichamelijke klachten, zodat je psychologisch flexibel kan reageren en zodat pijn je leven minder gaat hinderen.

Cognitieve gevolgen zijn bijvoorbeeld preoccupatie (een voortdurend bezig zijn met de lichamelijke sensaties), selectieve aandacht (de aandacht richt zich volledig op de pijn), catastrofaal denken en anticipatieangst (bij voorbaat al bang om in een bepaalde situatie klachten te gaan krijgen). Zo kunnen patiënten voortdurende bezig zijn met hun klachten, waardoor ze zich bewust zijn van elke lichamelijke sensatie die ze voelen. Daarnaast levert het de nodige ongerustheid en spanning op. Ten slotte kan het veel tijd en energie in beslag nemen, waardoor patiënten niet toekomen aan de activiteiten die ze eigenlijk op dat moment zouden willen doen. Dit gaat dus ten koste van een waardevol en kwaliteitsvol leven.

Meestal zien we **ook emotionele gevolgen** optreden, zoals bijvoorbeeld depressiviteit, woede, angst en schaamte.

Gedragsmatige gevolgen bestaan uit passief of actief vermijdingsgedrag. Uit angst voor de gevolgen gaan mensen bepaalde activiteiten uit de weg. Zo nemen mensen met lichamelijke klachten vaak tal van "veiligheidsmaatregelen" ter vermindering van de lichamelijke sensaties wat in feite eerder leidt tot het instandhouden en verergeren van de klachten dan tot verbetering. Vermijding levert op korte termijn een spanningsvermindering op, maar op de langere termijn resulteert het in een toename van de ongerustheid, een beperking van de mogelijkheden en een dalende inspanningstolerantie. Niet alleen vermindering maar ook overactiviteit kan een rol spelen in het in standhouden van de klachten.

Lichamelijke gevolgen die klachten onderhouden en versterken zijn in de eerste plaats de fysieke stressreacties zoals spierspanning en een versnelde ademhaling en hun onderliggende processen. Dit kan een belangrijke invloed hebben op de pijn.

Tenslotte zijn er ook **sociale gevolgen**, welke zonder u ervan bewust te zijn ook hun invloed uitoefenen op het onderhouden van de klachten.

Hoe verloopt de therapie?

Het aantal sessies van de behandeling is minimaal zes en maximaal twaalf. De sessies duren 45 à 50 minuten. In principe verlopen al de sessies gestructureerd en volgens een vergelijkbaar patroon. De behandeling wordt precies afgestemd op uw probleem.

Cognitieve gedragstherapie is een actieve behandeling. U speelt zelf een belangrijke rol in het behandelingsproces. Er zal ook steeds gewerkt worden met huisopdrachten, waarvoor een sterk engagement wordt gevraagd.

