

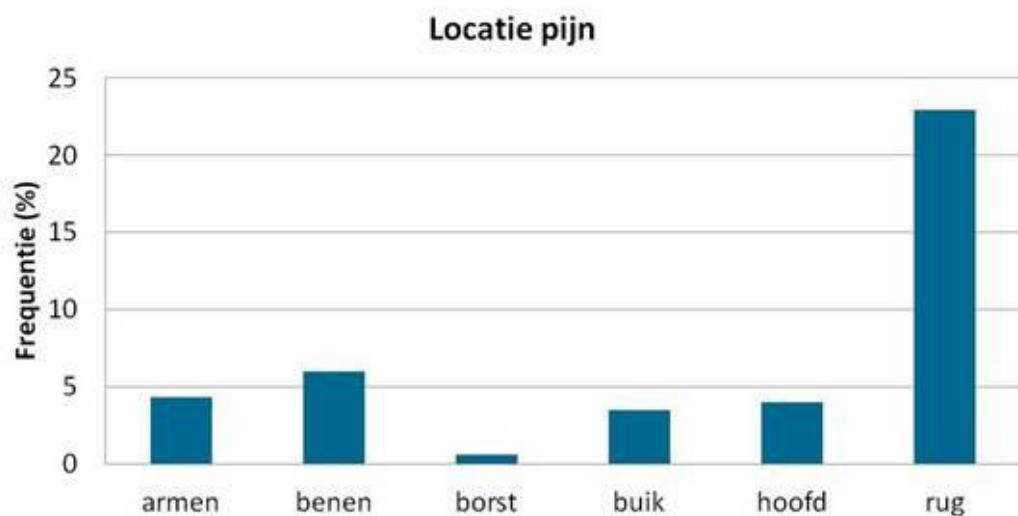
Sporten vermindert de pijngevoeligheid

Bron: fysioforum 30-11-2017

Anesthesioloog –pijnspecialist Monique Steegers en onderzoeker Esmeralda Blaney Davidson van het Radboudumc startten met hun onderzoeksgroep in mei van dit jaar het Groot Nationaal Onderzoek naar pijn. Op de website pijnonderzoek.nl konden mensen vragenlijsten invullen over hun pijnervaringen. De belangrijkste vraag: is er verschil in pijngevoeligheid tussen mannen en vrouwen? En dat is er. Monique Steegers: “Mensen denken altijd dat mannen pijngevoeliger zijn. Maar dat is niet zo. Vrouwen blijken gevoeliger voor pijn dan mannen. En mensen blijken pijngevoeliger naarmate ze meer pijn ervaren.”

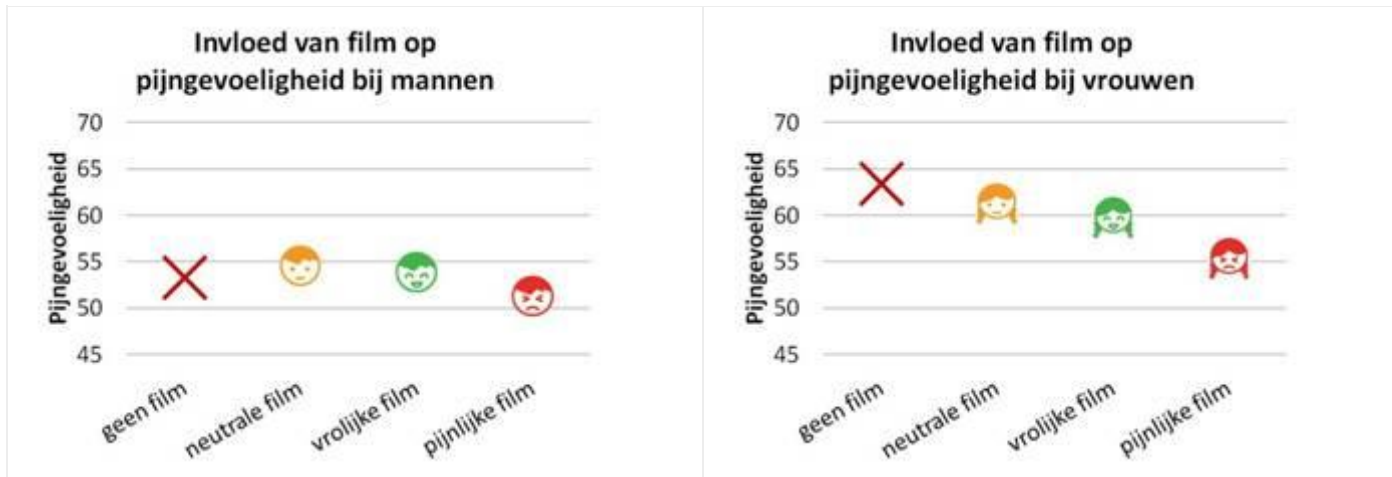
Rugpijn

Aan het Groot Nationaal Onderzoek deden meer dan 9.000 mensen mee. Meer dan de helft van de deelnemers aan het onderzoek hebben pijnklachten die meer dan zes maanden aanhouden. De vrouwen zijn daarbij in de meerderheid. Bijna de helft van de deelnemende vrouwen heeft matige tot ernstige pijn die in driekwart van de gevallen langer dan zes maanden aanhoudt. Rugpijn komt verreweg het meeste voor.



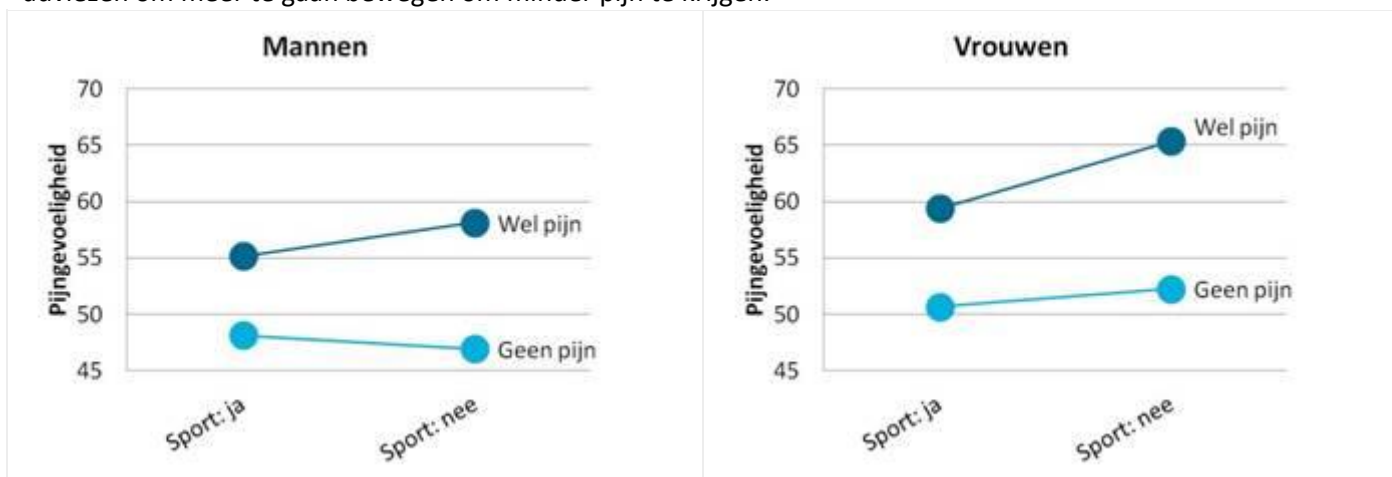
Pijnlijke beelden

Het onderzoek moet meer inzicht geven in mogelijkheden om pijn ook zonder medicijnen te bestrijden. Zo bekeken de deelnemers tijdens het onderzoek een vrolijk, pijnlijk, neutraal, of geen filmpje. Vooral vrouwen worden na het kijken naar een pijnlijke film, zoals sporters die een been breken, ongevoeliger voor pijn. Het effect was sterker bij deelnemers die meer pijn hadden. Monique Steegers: “Dit resultaat hadden wij niet verwacht. Of dit ook praktische toepassingen kan hebben weet ik niet, maar het kan wel consequenties hebben voor de benadering van vrouwen met pijn.”



Sporten

Ook sporten vermindert de pijngevoeligheid bij mensen die pijn ervaren. Ook hier is het effect sterker bij vrouwen. Voor mensen die geen pijn hebben, heeft sporten geen invloed op de pijngevoeligheid. Monique Steegers: "Dit is ook een opvallend resultaat, maar wel conform met alle adviezen om meer te gaan bewegen om minder pijn te krijgen."



Pijn behandelen

Meer dan twee miljoen Nederlanders hebben last van chronische pijn en bezoeken artsen of fysiotherapeuten, slikken medicatie of melden zich ziek op het werk. Pijn leidt dus tot hoge maatschappelijke kosten. Maar vreemd genoeg is het er nog heel weinig bekend over de werking, oorzaak en behandeling van chronische pijn. Monique Steegers: "De belangrijkste conclusie is dat mannen en vrouwen pijn anders ervaren, en dat artsen mannen en vrouwen dus anders moeten benaderen als het om pijn gaat. Bovendien wordt er veel onderzoek uitgevoerd waarbij man/vrouw verschillen niet worden meegenomen. Het mechanisme achter pijn zou wel eens heel anders kunnen zijn in vrouwen dan in mannen."

Het Groot Nationaal Onderzoek is een samenwerking tussen het Radboudumc, NWO en wetenschapsprogramma De Kennis van Nu. Meedoen met het pijnonderzoek is nog steeds mogelijk via www.pijnonderzoek.nl.