

(door) trainen met pijn

vanaf nu je strategie bij pijn tijdens trainen
voor jou en je klanten

Aäron de Bruijn | @urfysio

"Een onplezierige sensorische en emotionele ervaring die geassocieerd is met, of lijkt op, feitelijke of potentiële weefselbeschadiging." [PubMed Central \(PMC\) \(.gov\) +1](#)

Het pijn probleem 4

Waarom pijn je misleidt 5-6-7-8-9

Praktische screening 10

Het Framework 11

Live aanpassing 12

Herstel 13

Ken de grens 14

Aäron

Graag combineer ik wat sceptisisme met een affiniteit voor krachtsport. En dat lukt prima binnen de fysiotherapie.



het pijn probleem

- iedereen maakt deze fout
 - stoppen of alternatief kiezen
 - blind doortrainen
- erkenning is nodig
- onnodige angst of langdurig herstel

hoe gaan jullie hiermee om?

Waarom pijn je misleidt

pijn ≠ schade

complexe shit



mechanische prikkels

niet altijd schade

referred pain

sensitisatie

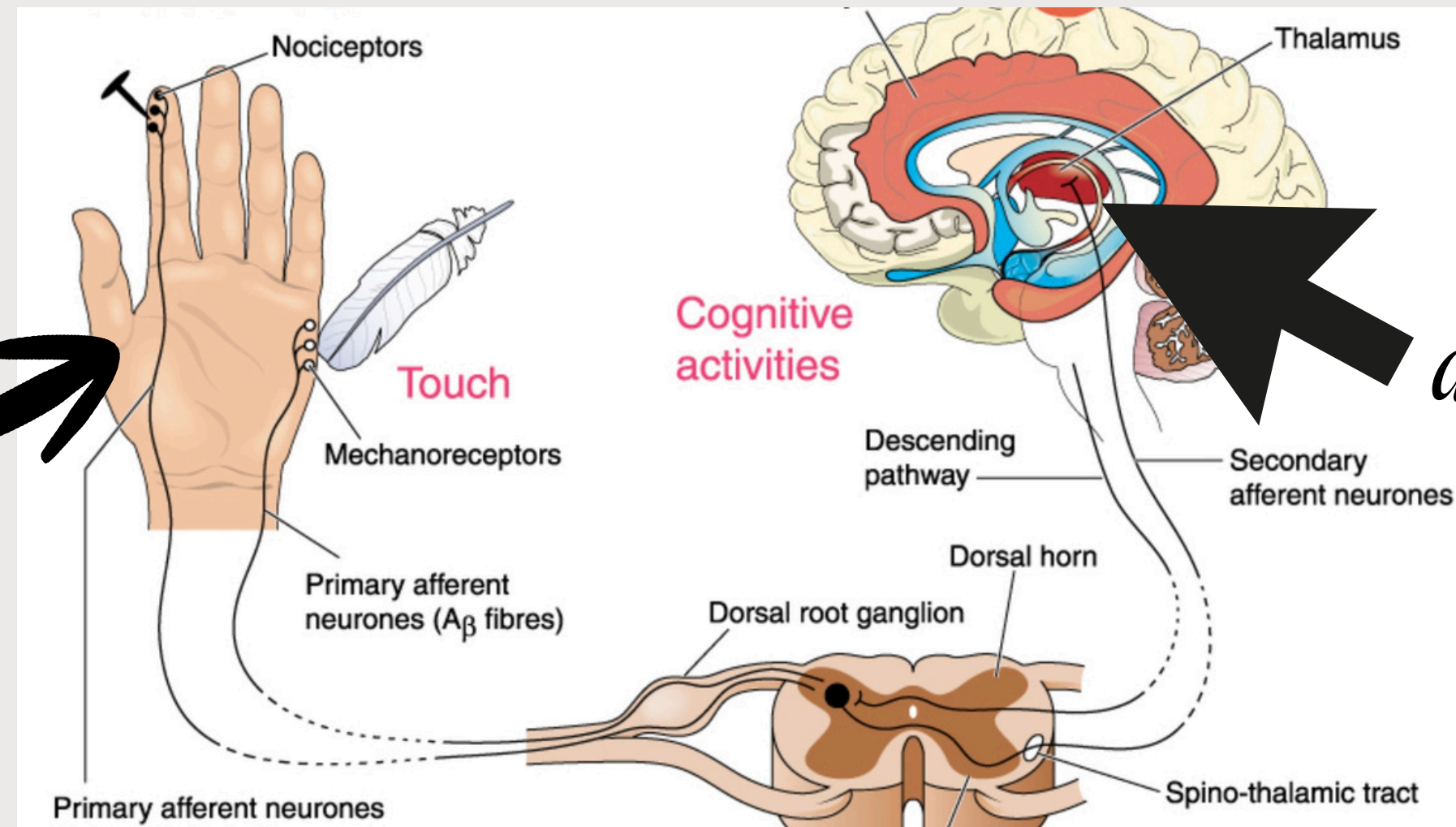
brein = master in overleven

Waarom pijn je misleidt

pijn ≠ schade

mechanische prikkels
wanneer er écht dreiging is

geen pijnsensoren

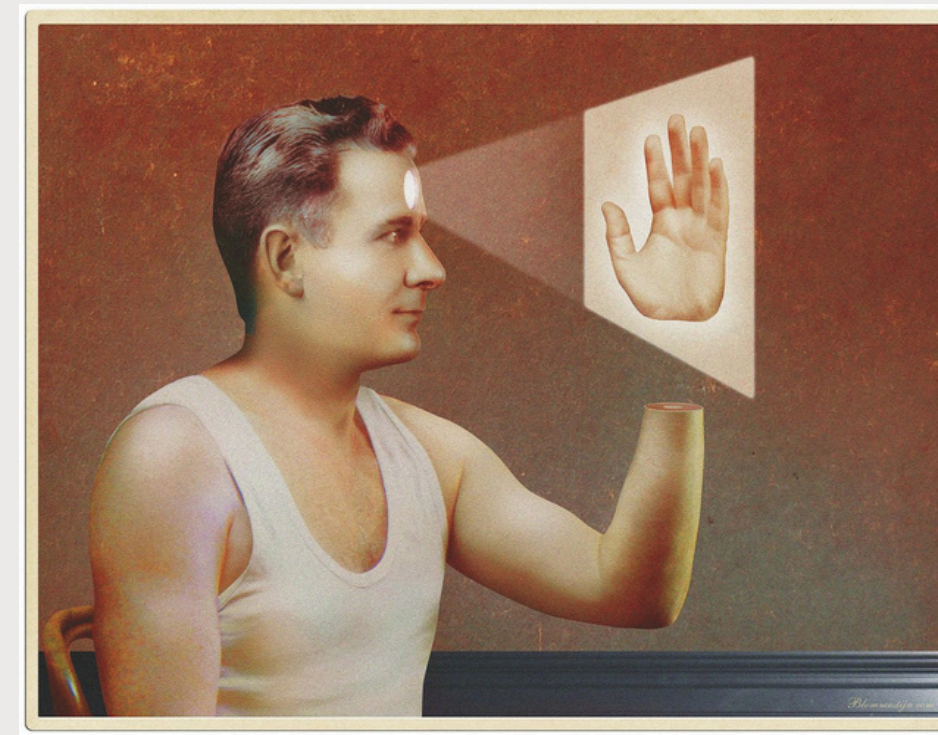


definitie brein

thermisch - mechanisch - chemisch

Waarom pijn je misleidt

pijn ≠ schade



- ➔ **wat we vroeger dachten - blokkeer signaal**
- ➔ **setting afhankelijk - meer en minder pijn**
- ➔ **brein zegt - beschermen of niet?**
- ➔ **verwachtingen - context - belasting**

Waarom pijn je misleidt

pijn ≠ schade

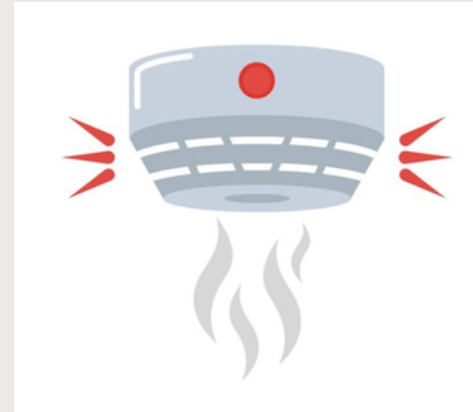
“no pain no gain”

Iedereen gaat op zijn of haar eigen manier om met pijn.
Afhankelijk van karakter, gevormd vanuit opvoeding en jeugd.

**door de pijn heen
of
stoppen om het minste geringste**

Waarom pijn je misleidt

pijn ≠ schade



pijn met een korreltje zout

soort pijn

pinpointen

referred pain

sensitisatie

altijd beschermingsmechanisme - te scherp afgesteld?

Praktische screening *beknopt*

- differentiëren
- keten check
- specifiek check (capsulair patroon / AROM)

KNIE

- zwelling knieholte (Bakerse Cyste)
- unipedale standname
- kleine sprong
- buiging - zijwaartse rek

ONDERRUG

- uitstraling?
- zitten - buigen & strekken
- net erin 'geschoten'? morgen verder
- zijwaarts roteren

SCHOUDER

- actieve painful arc
- de oude impingements tests
- soort en locatie - klik/ scherp
- push of ook pull? bovenhoofds?

Pijn Framework



TIJDENS DE SET & NA DE TRAINING

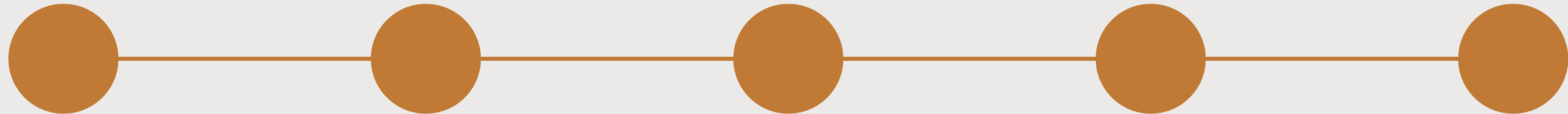
erger? stop
gelijk? doorgaan mits
minder? doorgaan

BEÏNVLOEDING?

1. range
2. tempo
3. load
4. alternatief

NOOIT DOEN

direct stoppen
alles vermijden
blind doortrainingen



PRAKTISCHE SCREENING

differentiëren
AROM & patroon
check zwelling

RED FLAGS

nachtelijke pijnen
progressieve verslechtering
functieverlies
niet bewegingsafhankelijk

Give me PAIN



Geef me je klacht tijdens een specifieke oefening

We gaan aan de slag

FRAMEWORK

Herstel

FASES

ontsteking (0-5 dagen) (max 10)

acuut beschermen

proliferatie (5-21 dagen)

verder beschermen / littekenweefsel

remodelleringsfase (3 weken tot >1 jaar)

opbouwen

spier vs pees

2 tot 8 weken vs 6 tot enkele maanden

Ken de grens

Wanneer stoppen/ doorsturen?

- nachtelijke pijn
- progressieve verslechtering
- krachtverlies i.c.m. neuropathische sympt.
- onafhankelijk van beweging
- geen verbetering na 6 weken consistentie

*(door)*trainen met pijn

embrace
the pain



URFYSIO

Aäron de Bruijn