

## Getuigenis

# Het lichaam herontdekken bij chronische pijn

Ik ben Bieke, mama van drie topkids (of zegt elke mama dat over haar kroost?), vrouw van een topman (nee, dat zegt niet elke vrouw over haar partner 😊), docent, natuurliefhebber ... en ook chronischepijnpatiënt.

### Het begin

Hoe word je eigenlijk een chronischepijnpatiënt? Bij mij begon het twintig jaar geleden na een zwaar auto-ongeval. Kort samengevat ging het als volgt: blijvende nekpijn - diagnose whiplash - chronische whiplash - chronische spierspanning - centrale sensitivatie (pijnstoornis) en de laatste periode een overactief en overgevoelig zenuwstelsel.

Jarenlang wisselden lastige pijnperiodes met uitvallen elkaar af met betere, meer pijnvrije periodes. Ik ging door met mijn mooie leventje, maar werken in combinatie met mijn gezin was een hele uitdaging. Ik wil de weekends en vakanties niet tellen die ik in de zetel doorbracht als recuperatie van het over mijn grenzen heen gaan.

Werken was mijn plezier, maar ook mijn afleiding van de pijn. Als ik met de pijn rekening zou houden, zou ik eraan moeten toegeven en zou ik permanent in de zetel belanden, dat was toen mijn overtuiging. Dus ging ik enthousiast - met steeds meer moeite - door, maar ik zou niet opgeven.

Het werd een onredelijk, oneerlijk gevecht, waarbij ik bleef zoeken naar oplossingen: kinesithérapie, osteopathie, fascia, yoga, mindfulness, boeddhistische meditatie, cursussen over omgaan met chronische pijn, nekschool, revalidatieprogramma's, ... Ik leerde er veel uit en het is nog steeds een

belangrijke steun. Maar het kon geen echt antwoord bieden op mijn pijnprobleem. Tussendoor las ik zowat alle boeken over omgaan met chronische pijn. Ik ken de relatie tussen pijn en het brein, begrijp hoe het pijnsysteem werkt en ken het belang van grenzen bewaken. Maar begrijpen is iets anders dan doorvoelen. Ik vocht om mijn probleem op te lossen, maar hoe harder ik mijn best deed, hoe moeilijker het werd.

### Bad, bed en zetel

Twee jaar geleden schoof ik tijdens een winterse wandeling uit op het ijs. Gevolg: een gekneusd heilig- en staartbeen. Ik belandde in een nieuwe fase: de pijngolven vielen weg en er kwam constante pijn voor in de plaats, nu ook met lastig te dragen zenuwpijnen. En met sterke vermoeidheid, als extraatje. Tijdens de zomervakantie erna viel ik helemaal uit. Plots kon ik helemaal niets meer. Mijn lichaam leek duizend kilogram te wegen. De pijn verspreidde zich nu ook naar andere plaatsen van mijn lichaam (niet enkel nek en schouders). Mijn spieren leken in een constante verkramping. Dat zorgde voor blokkades in mijn nek, rug en bekken. Uit onderzoek bleek dat jarenlange spierspanning de natuurlijke kromming in mijn nek heeft omgekeerd. Mijn hoofd leek te zwaar om te dragen. Zitten zonder steun, staan en wandelen werd een probleem. Enkel liggen tegen een warmteleden, onder een infra-

roodlamp of in een warm bad kon de pijn even verminderen. Het voorbijje anderhalf jaar bestond vooral uit bad, bed en zetel. Niet te begrijpen voor mij, dus erg frustrerend. Mijn reflex was om nog meer op zoek te gaan naar oplossingen. Tevergeefs. Slapen werd moeilijk door de pijn en zorgen over de toekomst. Het advies van de neuroloog: "doe minder je best (maar hoe kan je rustig aanvaarden als je lijf plots niets meer kan?), blijf onder je grenzen (maar die leken op de grond te liggen), ga meer van je hoofd naar je hart (daarvoor is innerlijke rust nodig) en start met eutonie". Van dat laatste had ik wel eens gehoord. Enkele jaren voordien had ik een introductiecursus gevolgd. Maar hoe moest ik, met een lichaam dat niets meer leek te kunnen, een cursus volgen? En hoe kon je met die constante pijn vertrouwen hebben en je geen zorgen maken? Het werd een heel moeilijk proces.

### Eutonie

Intussen ben ik twee cursussen eutonie verder en ingeschreven voor een vervolg. Het was uitdagend, moeilijk en zwaar, maar ook ongelooflijk leerrijk en deugddoend.

Voor het eerst nam ik het stuur van mijn lichaam zelf in handen in plaats van mijn lijf naar specialisten te brengen die het hopelijk konden repareren. Ik leerde om opnieuw verantwoordelijkheid te nemen voor mijn lichaamshouding (in plaats van altijd steun

*“Ik deel dit verhaal omdat ik heel goed weet hoe zwaar het is om te leven met pijn.*

*Misschien geeft het inspiratie voor mensen die ook zoekende zijn.”*



te zoeken of in een stoel te hangen). Ik besepte al snel dat ik heel veel te leren had. Het voelde als een *reset*, als een klein kind dat opnieuw moet leren zitten, maar ditmaal met steun van mijn zitknobbels. Ik ervaaarde hoe ik mijn lichaam kon rechthouden met mijn skelet in plaats van met overdreven gespannen spieren.

Ik leerde mijn lichaam terug te voelen. Raar toch hoe je door chronische pijn zo afstand kan nemen van jezelf. Het voelen was ik blijkbaar onderweg kwijtgeraakt. Nu leerde ik ook kijken naar de pijn, als een deel van het geheel. Ik voelde hoe de pijn soms de overhand neemt en hoe je er dan naartoe kan gaan met je ademhaling en aandacht. Een beter alternatief dan het negeren en ervan wegvluichten. Ik had vroeger met mindfulness al geleerd hoe angst voor en weerstand tegen de pijn het pijnsysteem net versterken. Nu kon ik het ook echt voelen en er alternatieven voor zoeken, vanuit een soort lichaamsvertrouwen. En ik leerde eindelijk om zelf spierspanning – en dus ook pijn – af te geven. Aan de mat, aan de euntonie-attributen (blok, kussens, ...) of door ingebeelde verlenging van bepaalde lichaamsdelen (via bamboestokjes). Een geweldige ontdekking. Het moeilijkste (en toegegeven, ook het meest emotionele) was om door de pijn heen te gaan. Bewegingen waarvan ik dacht dat ik ze niet kon maken door de pijn, deed ik toch, vanuit een gevoeld vertrouwen dat

ik er spanning mee zou kunnen loslaten. Ik legde moedig een stuk van de weg af en vond vooral mezelf terug.

Ik ben er nog lang niet, want ik kan nog altijd niet lang zitten of bewegen zonder steun. Ik beseft dat ik voor de rest van mijn leven zal moeten omgaan met vermoeidheid en pijn. Mijn grenzen zullen altijd anders zijn dan die van veel andere mensen. Maar ik blijf positief, geloof in verandering en weet dat ik mijn levenskwaliteit verder kan verhogen door een betere balans te vinden.

### Een nieuwe route

Euntonie is op mijn pad nu de hoofdweg, maar intussen krijg ik nieuwe pijnmedicatie en een accupunctuurbehandeling en volg ik individuele pijnrevalidatie. Dit voelt als een sterke mix, als een ondersteunend medisch netwerk. Psychologische begeleiding is een noodzakelijke volgende stap, om mijn emoties een plekje te geven, om alternatieven te vinden voor mijn ‘flink zijn’ en om mijn situatie te leren aanvaarden.

Mijn zoektocht is al jaren bezig en toch lijkt dit nu een nieuwe route. Dit keer zie ik, zonder naïef hoopvol te zijn, échte kansen op verbetering. Ik wil mijn levenskwaliteit nog verhogen, want enkel bad, bed en zetel voelt als te beperkt. Ik wil zo graag terug wat meer mama en partner zijn. En stiekem droom ik van natuurwandelingen en leuke

dingen doen met vriend(inn)en en familie, want dat geeft me zoveel energie. En hopelijk lukt het me ooit nog om terug te werken. Het zal in ieder geval stap voor stap moeten. Euntonie leert me terug te voelen en dat is heel wat. Want als je niet meer kan voelen, hoe kan je dan luisteren naar de belangrijke signalen die jouw lichaam geeft?

Ik deel dit verhaal omdat ik heel goed weet hoe zwaar het is om te leven met pijn. Niet als kader of goed voorbeeld, want elk verhaal is natuurlijk anders. Maar misschien geeft het inspiratie voor mensen die ook zoekende zijn.

Ik dank graag de mensen rondom mij, die me al jaren steunen en ook het voorbije jaar begripvol en geduldig bleven. Ik dank ook mezelf voor de moed die ik toonde op deze weg. Maar ik zou het nooit hebben durven en kunnen volhouden zonder de steun van de euntoniepedagoog die telkens, zonder oordeel en met heel veel steun, reageerde op mijn persoonlijke reflecties. Ik weet niet wat de volgende maanden me zullen brengen, maar ik zet alvast in op vertrouwen!

Bieke  
Foto: Shutterstock