

# VANIAAL

professionele begeleiding



## CHRONISCHE PIJN

We spreken van chronische pijn als u pijnklachten heeft die langer dan drie maanden duren, en die niet zijn te verklaren vanuit ziekte of letsel. Artsen kunnen geen duidelijke oorzaak vinden van de pijn, of kunnen die niet behandelen. Met andere woorden: 'Leer er maar mee leven!' Maar dat is niet zo eenvoudig, want chronische pijn heeft tal van negatieve gevolgen voor het dagelijks leven, zoals:

- ~ vermoeidheid
- ~ steeds minder actief zijn
- ~ steeds meer pijnmedicatie
- ~ niet lekker in je vel zitten
- ~ de wereld wordt steeds kleiner
- ~ meer pijn bij of na het bewegen
- ~ werk is moeizaam vol te houden
- ~ vrees om te bewegen
- ~ prikkelbaarheid cq kort lontje
- ~ minder intimiteit met dierbaren

## BEÏNVLOEDEN VAN DE GEVOLGEN

Zoals u waarschijnlijk heeft ervaren is het verminderen van chronische pijn erg moeilijk, of zelfs onhaalbaar. Daarom zet ik in op het behandelen van de *gevolgen* van de pijn.

Tijdens een kennismakingsgesprek brengen we samen in kaart welke gevolgen de pijn heeft voor uw leven. Ik leg uit hoe deze gevolgen de pijn kunnen versterken en in stand kunnen houden, en waarom het zinvol is om een andere, gedragsmatige aanpak in te zetten.



## VAHAL PROFESSIONELE BEGELEIDING

Mijn naam is Sander Penders, en als psychomotorisch therapeut heb ik me in verschillende revalidatiecentra gespecialiseerd in de behandeling van mensen met chronische pijnklachten. De laatste jaren bij de Sint Maartenskliniek in Nijmegen, en tegenwoordig in mijn eigen praktijk *Vahal Professionele Begeleiding*.

Ik maak gebruik van lichaamsgerichte oefeningen en bewegingsactiviteiten, in combinatie met 'pijneducatie'. Leren over pijn, afgewisseld met ervaringsgerichte oefeningen, blijkt zeer effectief te zijn bij het verminderen van de gevolgen van chronische pijn.

Bel of mail gerust voor meer informatie of om een afspraak te maken.  
Of neem een kijkje op mijn website.

06 41 75 70 75 ~ sander@vahalbegeleiding.nl ~ www.vahalbegeleiding.nl