

Behandeling chronische pijn gedragsgeoriënteerde multidisciplinaire benadering

Dr. Peter H.T.G. Heuts
revalidatiearts

volwassenenrevalidatie

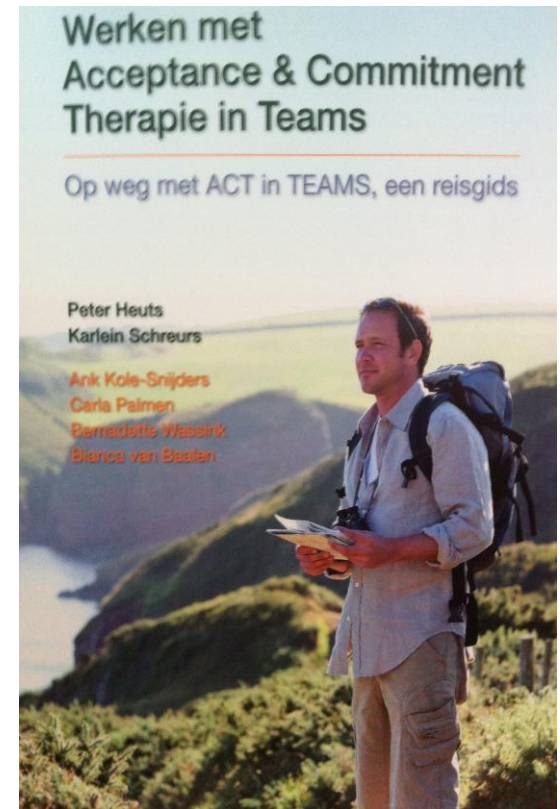
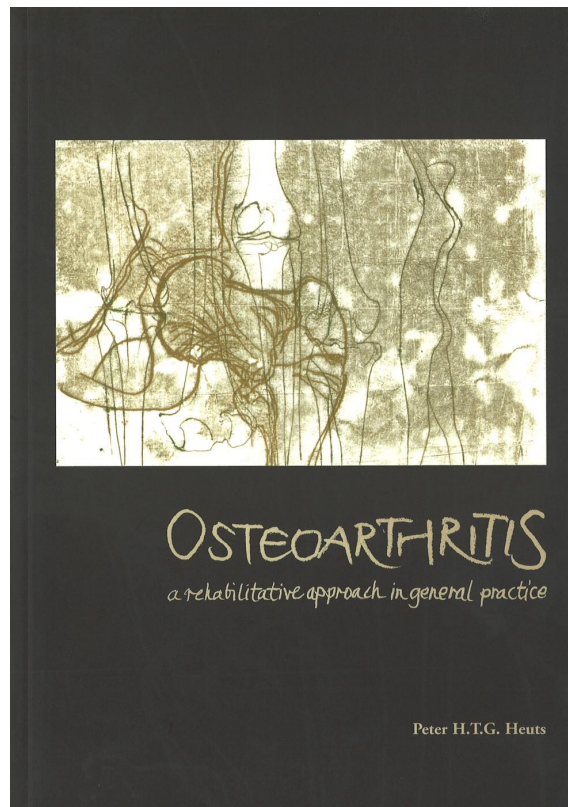
kinderrevalidatie

audiologie

speciaal onderwijs

arbeidsreïntegratie





Wat leren wij van de volgende onderwerpen?

1. Chronische (lage rug-)pijn

- ✓ revalidatieteam

2. Knie- en heupartrose

- ✓ huisartsen & fysiotherapeuten

3. Zelfmanagement en ACT

- ✓ Integratie & toekomstgericht (visie)



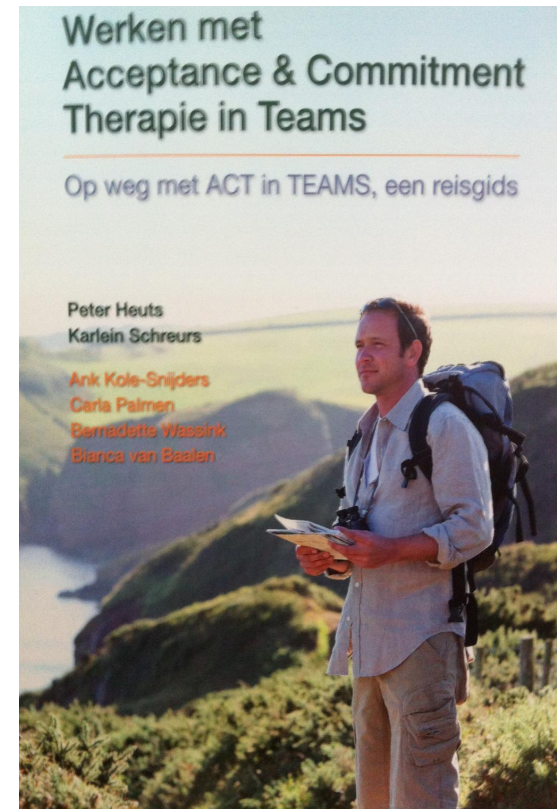
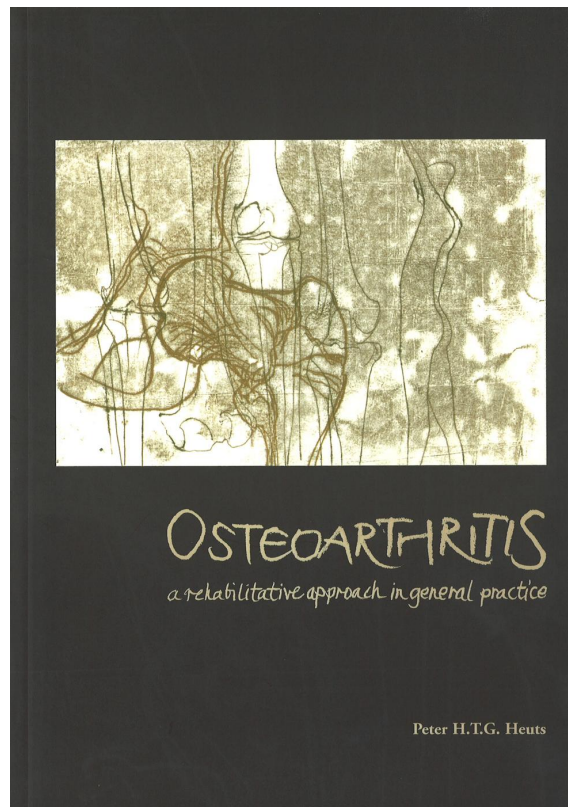
Waarom ben ik hier uitgenodigd? ...een tocht door de revalidatie...

- 1978 - 1984
- 1985 - 1986
- 1987 - 1991
- 1991 - 1993
- 1993 - 2007
- 2008 - 2009
- 2010 - 2011
- 2012 - 2027 (?...)

- Geneeskunde
- Vervangende dienst
- Specialisatie
- Kinderrevalidatie
- Pijnrevalidatie
- Back-to-basics
- At the “top”? prof, RvB
- Jongerenrevalidatie
- Maar voor mij is ‘t
allerbelangrijkste:

Gijs, Jeroen & Bart





Chronisch Pijn Syndroom

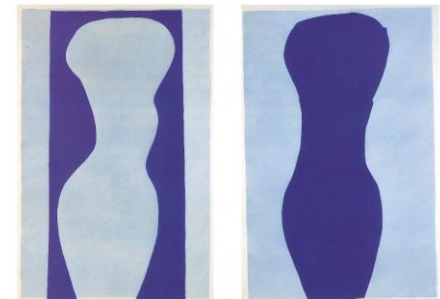
Definitie van Pinsky & Crue, 1984



algemene kenmerken



specifieke kenmerken



adelante

haal het beste uit jezelf

volwassenenrevalidatie

kinderrevalidatie

audiologie

speciaal onderwijs

arbeidsreïntegratie

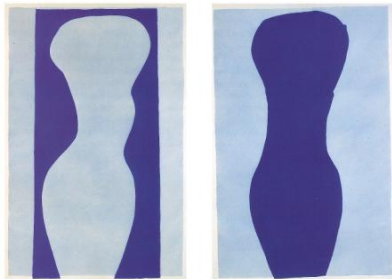
Algemene kenmerken CPS

- 1 geen causale pathologie
- 2 niet-succesvolle interventies
- 3 verstoring psychosociaal

Pinsky & Crue, 1984

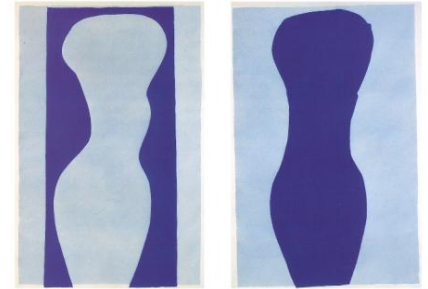
Oftewel...

- Vage diagnose
- Dik dossier
- Ontredderde patiënt



Bijkomende kenmerken CPS

- medicatie-problemen
- beperkingen
- vrees voor pijn en letsel
- depressiviteit
- afnemend zelfvertrouwen
- conflicten met behandelaars
- ontevredenheid over gezondheidszorg
- toenemend sociaal isolement



Pinsky & Crue, 1984

adelante

haal het beste uit jezelf

volwassenenrevalidatie

kinderrevalidatie

audiologie

speciaal onderwijs

arbeidsreïntegratie

Beeldvorming "pijn-patient"

They are sometimes frustrated by the difficulties of caring for chronic pain patients, and are eager for new approaches to managing pain.

VonKorff 1993



Behandeldoelen pijnrevalidatie

- verbeteren fysieke activiteiten
- productieve activiteiten: werk, HH, vrije tijd
- optimaliseren van medicatie-gebruik
- mogelijkheden vergroten om pijn en aanverwante problemen te hanteren
- verminderen subjectieve pijnintensiteit
- kosten van behandeling verminderen (zonder concessies te doen aan kwaliteit van zorg)

adelante

haal het beste uit jezelf

volwassenenrevalidatie

kinderrevalidatie

audiologie

speciaal onderwijs

arbeidsreïntegratie

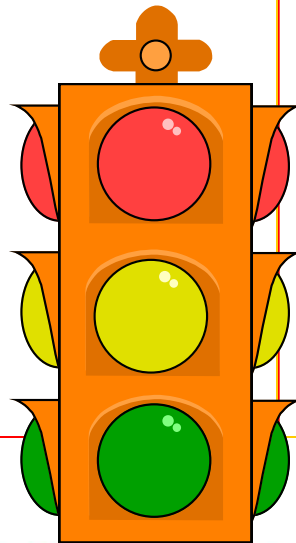
Screening tools

- RED FLAGS

somatic warning
signs

- YELLOW FLAGS

psychosocial risk
factors for
chronification



adelante

haal het beste uit jezelf

volwassenenrevalidatie

kinderrevalidatie

audiologie

speciaal onderwijs

arbeidsreïntegratie

Pain & Depression

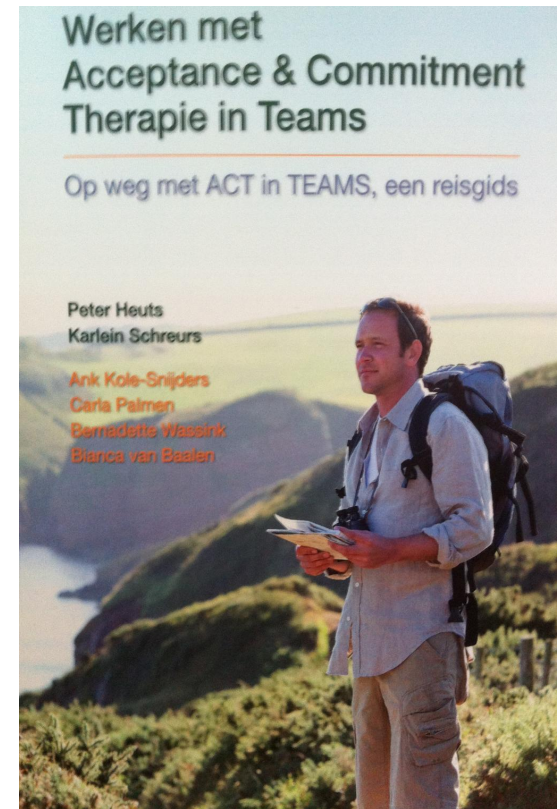
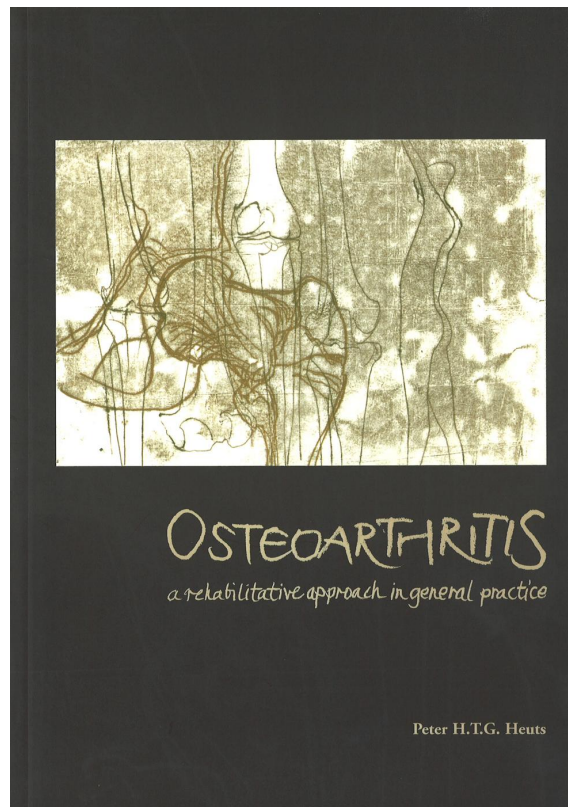
Clark and Treisman, 2004

1. Diseases (diagnostiek van aandoeningen)
2. Dimensions (metingen en klinimetrie)
3. Behaviors (observatie en zelf-rapportage)
4. Life stories (“narratives”; het persoonlijk verhaal)



Tussentijdse conclusies (enkele “leermomenten”)

- Chronisch pijnsyndroom is behandelbaar, maar het vergt veel.
 - Van pt
 - Van behandelaars
 - Aan kosten, inspanningen en organisatie
- Preventie mogelijk?
- Eerstelijnsbehandelingen?





OSTEOARTHRITIS

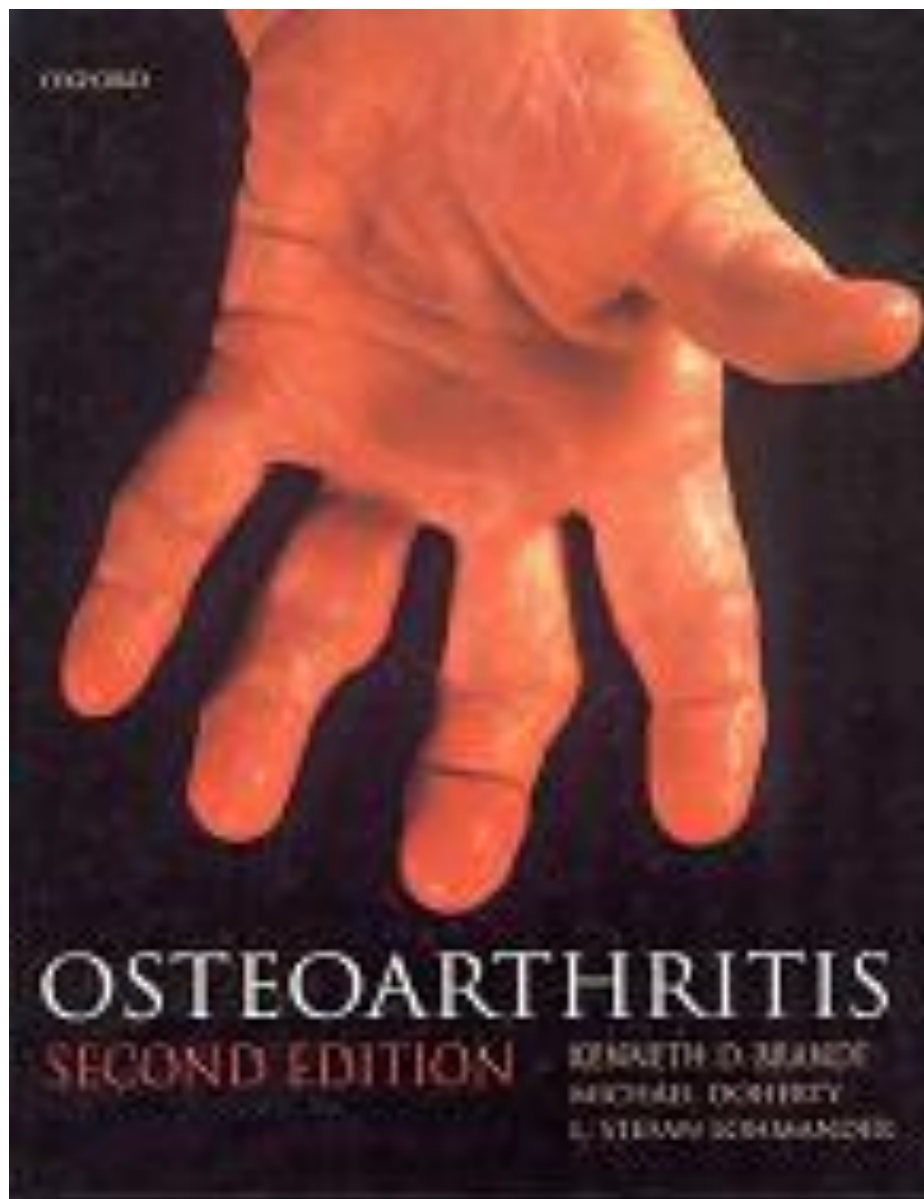
a rehabilitative approach in general practice

Peter H.T.G. Heuts

Wat is artrose?

- Artrose is een veel voorkomende gewrichtsaandoening
- Gewrichtspijn
- Stijfheid
- Neemt toe met leeftijd
- Kan niet verholpen worden





Clinical criteria for OA of the knee or hip of the American College of Rheumatology

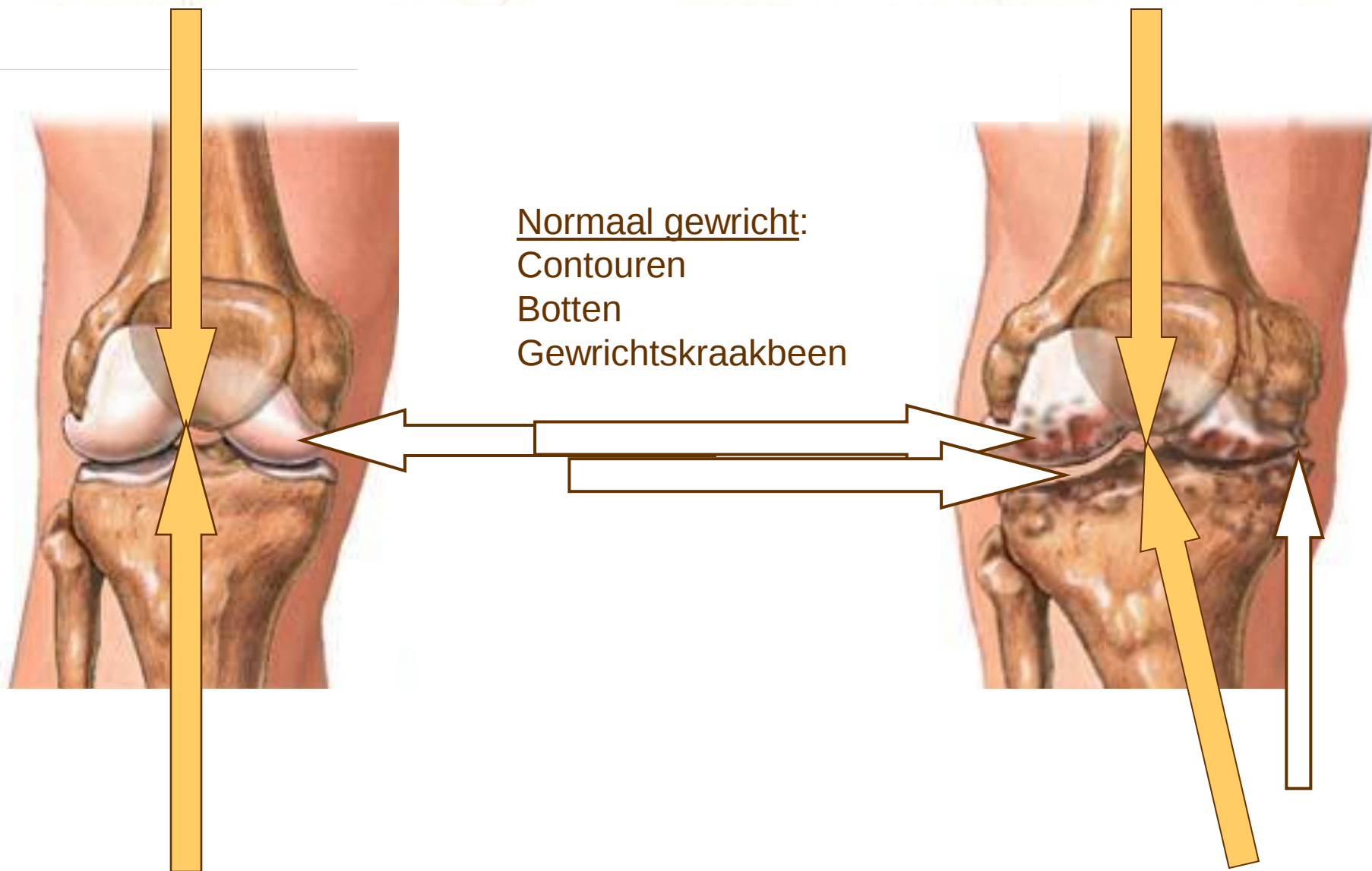
- **OA of the hip**

1. Hip pain, and
2. One of the following combinations:
 - Hip internal rotation $< 15^\circ$ and ESR ≤ 45 mm/hour
 - Hip internal rotation $\geq 15^\circ$ and
Pain on hip internal rotation and
Morning stiffness hip ≤ 60 minutes
and
Age > 50 years

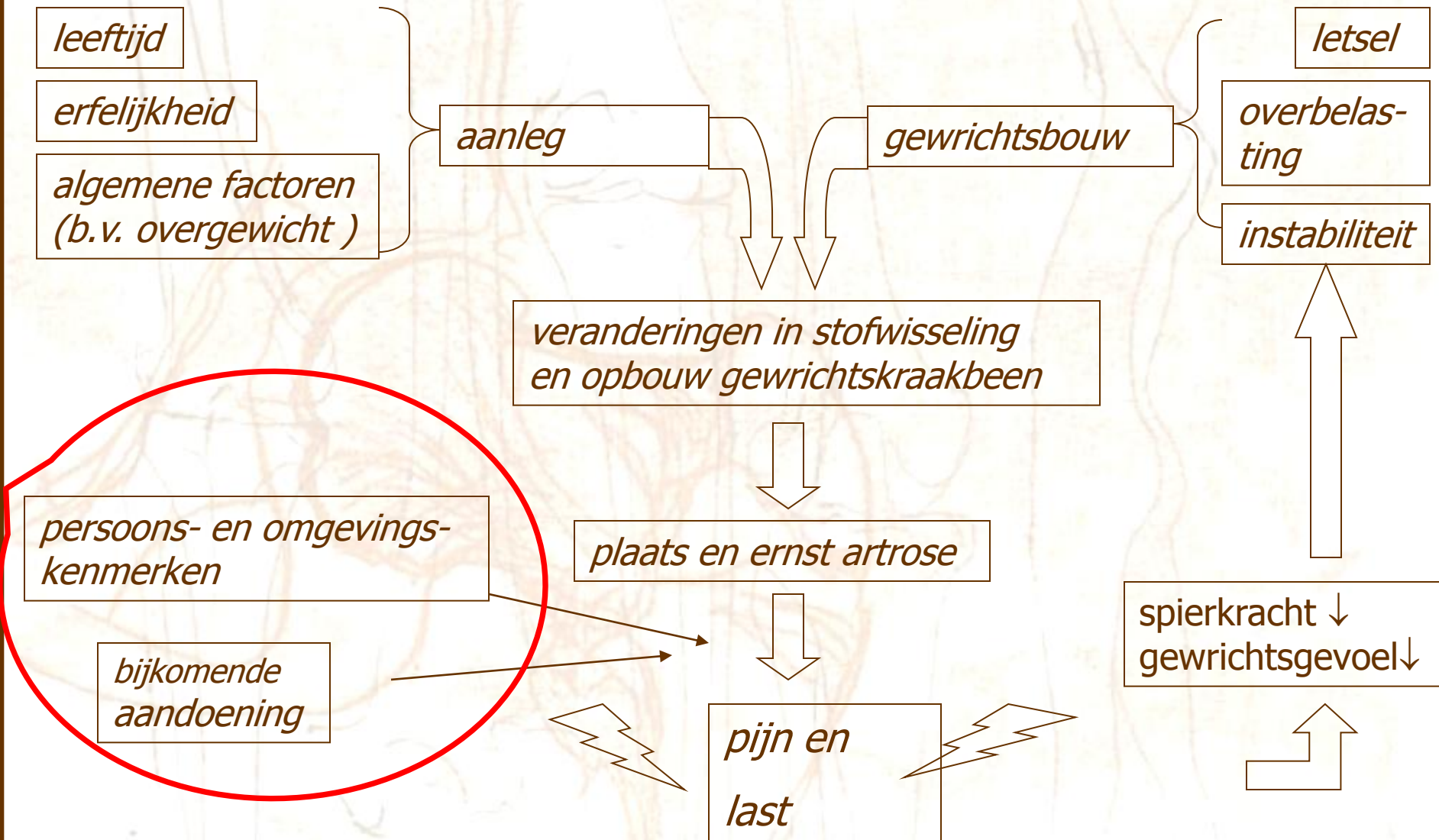
- **OA of the knee**

1. Knee pain, and
2. At least 3 of 6:
 - Age > 50 years
 - Stiffness < 30 minutes
 - Crepitus
 - Bony tenderness
 - Bony enlargement
 - No palpable warmth

Artrose: een revalidatiegeneeskundige benadering in de huisartsgeneeskunde



Artrose heeft vele oorzaken



Enkele kenmerken van artrose:

- Degeneratieve gewrichtsaandoening
- Samenhang met veroudering
- Onduidelijke grens tussen “normaal en ziek”
- Relatie tussen radiologische afwijkingen en klachten soms wel en soms niet duidelijk
- “Ziekte”, indien:
pijn, stijfheid en/of moeilijker kunnen functioneren

Bron: Artrose.

Bijlsma JWW en Romeijnders ACM, 2000.

Wat is zelfmanagement?

- Gebaseerd op inzichten over het begrip “self-efficacy”

Albert Bandura

“Self-efficacy has been defined as the belief that one has the capability to manage the demands of a challenging situation in such a way as to obtain a desired outcome.”

- Kate Lorig:

“Wanneer mensen denken dat ze iets kunnen, is de kans groter dat ze dat daadwerkelijk voor elkaar krijgen.”



Self-efficacy

“Self-efficacy” is een krachtige voorspeller van gedrag, aangezien het invloed heeft op:

- Het besluit om ergens aan te beginnen
- De moeite die eraan besteed wordt
- De mate van volharding bij tegenslag

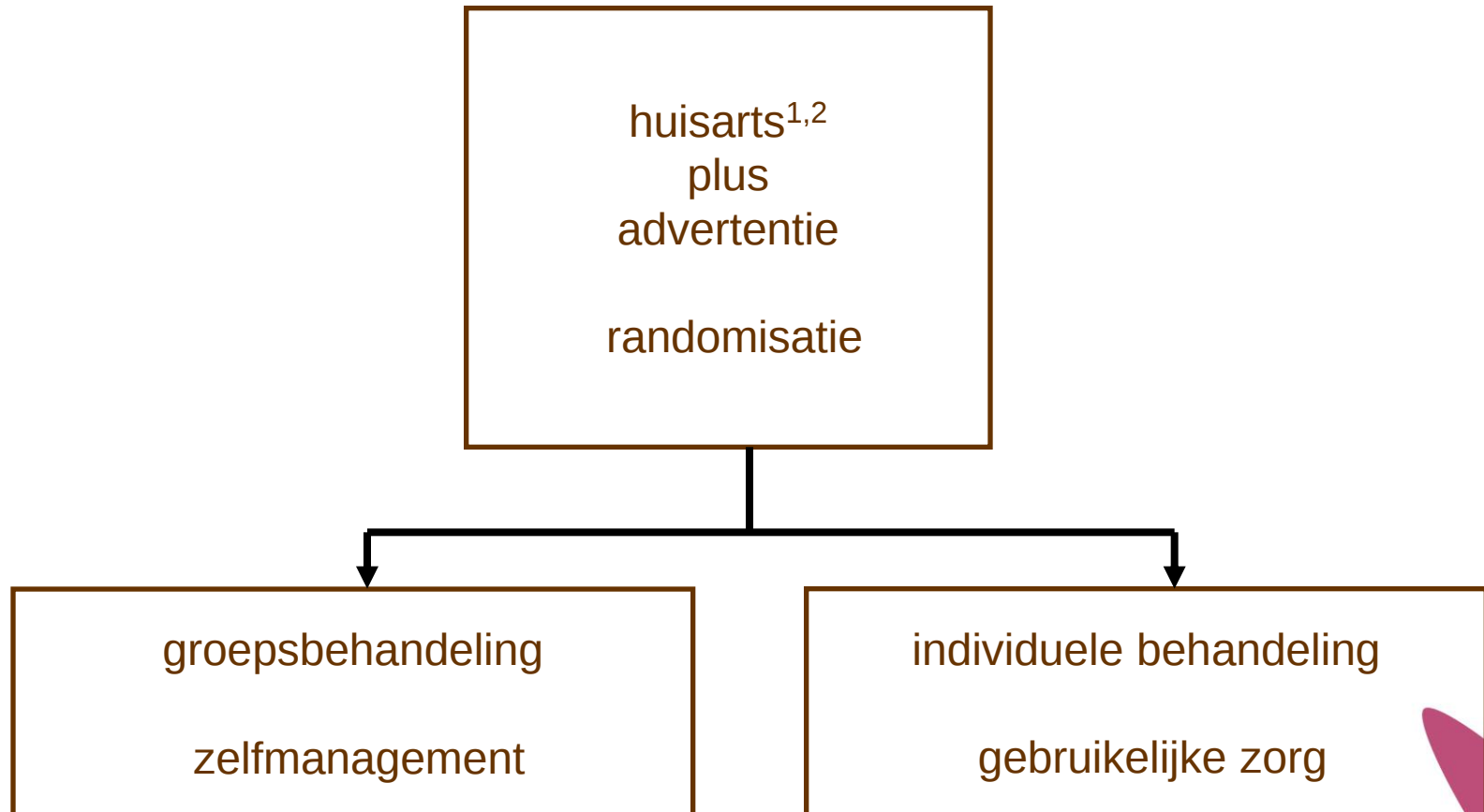
Bijvoorbeeld:

Zelf insuline spuiten bij suikerziekte
Lopen na heupoperatie

Opzet van de studie

¹ Nijmeegs Monitoring Project

² RegistratieNet Huisartspraktijken



Uitkomstmaten

- Primair
 - Zelf-gerapporteerde functie (WOMAC)
 - Pijn (VAS)
- Secundair
 - Performantie taken (lopen, traplopen)
 - Vrees en vermijding
 - Self-Efficacy
 - Kwaliteit van leven

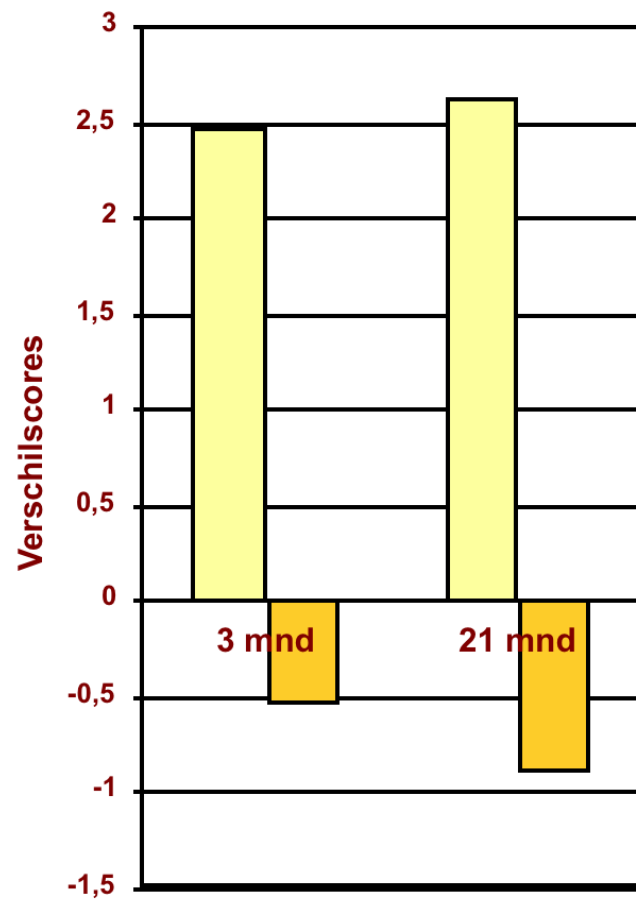
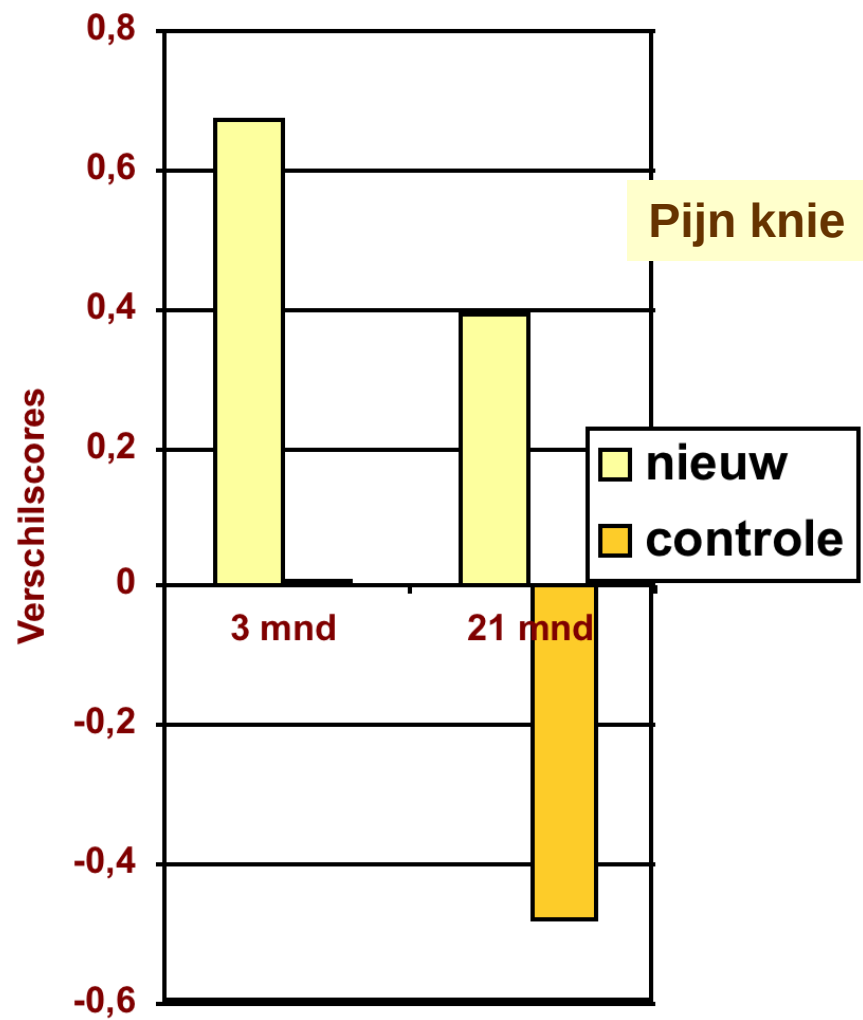
Basislijn

- Radiologie
- Sociaal Economische Status

TIJDSHEMA

Basislijn: T0

Follow up: T1 3 maanden T2 9 maanden T3 15 maanden T4 21 maanden



Dat betekent:

- Zelf-management interventie betere effecten dan gebruikelijke zorg:
 - pijn knie
 - belemmeringen in functioneren
- Dit verschil neemt toe in de tijd !
 - tussen 3 en 21 maanden



Vergelijking studies: Solomon, Heuts, Buszewicz

Solomon et al (Journal of Rheumatology, 2002):

RCT in primary care, n=113, selfmanagement vs. booklet

Follow-up: baseline and 4 months

Primary outcome: disability, pain, self-efficacy, mental health, satisfaction.

Results: no significant clinical benefits

Heuts et al (Journal of Rheumatology, 2005):

RCT in primary care, n=273, selfmanagement vs. CAU

Follow-up: baseline, 3 months and 21 months

Primary outcomes: disability, pain, other significant complains

Results: small, but significant positive effects. Differences increased during long term follow-up.

Buszewicz et al (British Medical Journal, 2006):

RCT in primary care, n= 812, selfmanagement vs. booklet

Follow-up: baseline, 4 months and 12 months

Primary outcomes: quality of life (SF-36)

Results: reduced anxiety and improved participant's perceived self-efficacy to manage symptoms. No significant effect on pain, physical functioning or contact with primary care.

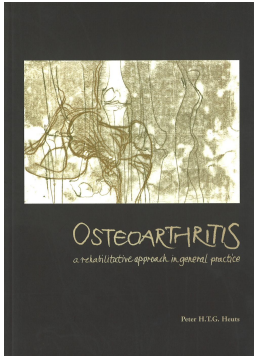
Overzicht zelfmanagementprogramma: onderwerpen per sessie

Onderwerpen per sessie	1	2	3	4	5	6
Zelfhulp	x					x
Wat is artrose?	x					
Bewegen en oefenen	x	x	x	x	x	x
Ontspannen		x			x	x
Problemen aanpakken			x		x	x
Communicatie en emoties			x	x		
Hulpverleners, behandelopties, en hulpmiddelen		x		x		
Evaluatie					x	
Actieplannen en feedback	x	x	x	x	x	x

Het werken met actieplannen: de praktijk

- Afspraken duidelijk op papier zetten
- Voor het uitwerken van een actieplan zijn enkele eenvoudige vragen van belang:
 - ☐ **Wat** gaat u doen?
 - ☐ **Hoeveel** gaat u doen?
 - ☐ **Wanneer** gaat u dat doen?
 - ☐ **Hoeveel** dagen per week?
- Inschatten of het een realistisch plan is (niet te zwaar of juist te makkelijk): cijfer geven
- Als de patiënt na een week terug komt met het ingevulde actieplanformulier, is een zorgvuldige nabespreking nodig.
- Let daarbij op, dat de therapeut niet oordelend, maar wel stimulerend en bekrachtigend optreedt.
- Oefening baart kunst...





Tussentijdse conclusies (enkele “leermomenten”)

- Zelf-management kan helpen
- In de eerste lijn is veel mogelijk
- Het vergt wel verdere aandacht en ontwikkeling



Wat is gezond?

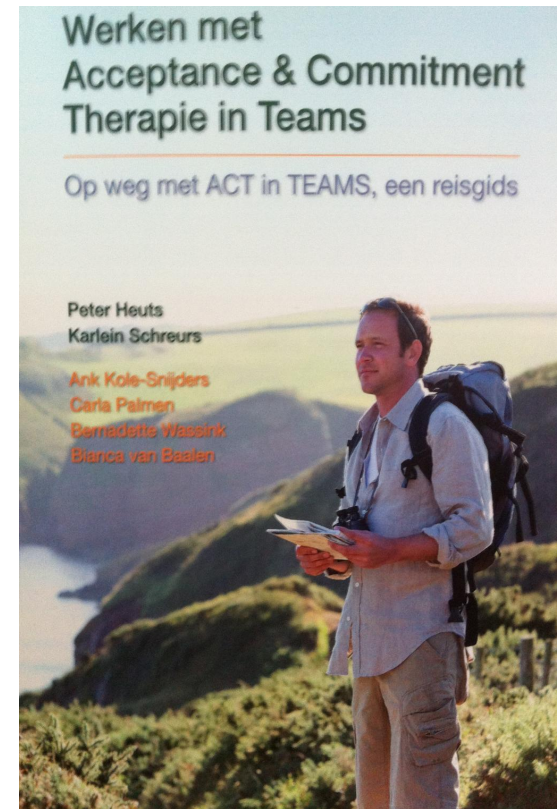
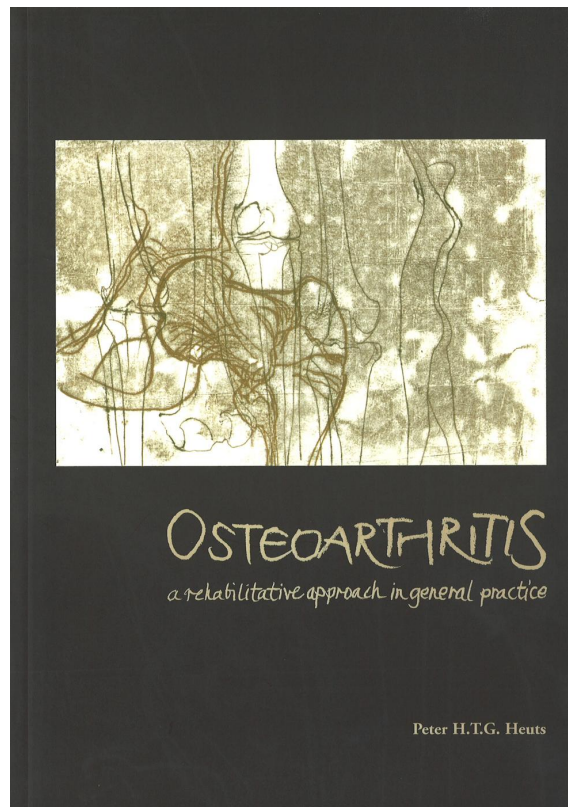
---Definitie van Gezondheid---

WHO definition of health,
formulated in 1948.

- Health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

How should we define health?
Machteld Huber et al, BMJ,
2011.

- Health as the ability to adapt and self-manage.



Wat is ACT?

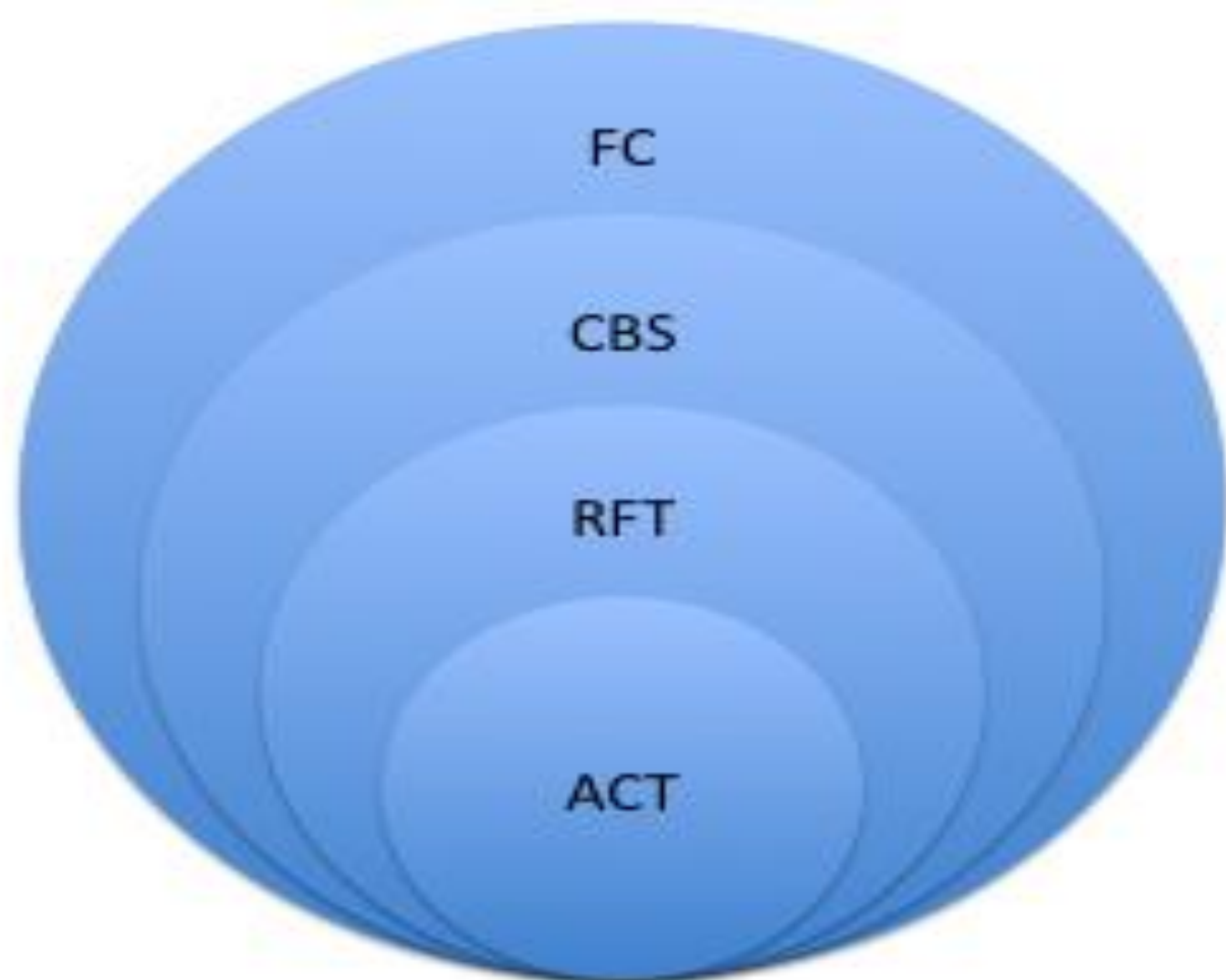
Acceptance en Commitment Therapie is een derde generatie gedragstherapie, waarin inzichten uit de gedragstherapie, cognitieve gedragstherapie en mindfulness-based therapieën worden geïntegreerd.

ACT gaat uit van de filosofische stroming 'functioneel contextualisme' en is gebaseerd op de leertheoretische Relational Frame Theory (RFT).

In functioneel contextualisme staat de functie van gedrag centraal en niet de vorm waarin gedrag zich presenteert.

Daarin sluit het naadloos aan bij de revalidatie-geneeskunde. Het is vooral een uiterst pragmatische benadering van problemen.





FC = functional contextualism

CBS = contextual behavioral science

RFT= relational frame theory

ACT = acceptance & commitment therapy

ACT in TEAMS:

Acceptance & Commitment Therapy

in

Thoughts Emotions Associations Memories Sensory
experiences

volwassenenrevalidatie

kinderrevalidatie

audiologie

speciaal onderwijs

arbeidsreïntegratie



2003 eerste kennismaking (EFIC Praag)

2004 ACT: zelfstudie

2005 workshop in Bath

2007 workshop in Hoensbroek

2008 onze cursus voor teams

2009 start implementatieproject

2010 uitbreiding docentengroep

2013 inauguratie Karlein en boek

Werken met
2003 & Commitment
Therapie in Teams

2005 - 2007

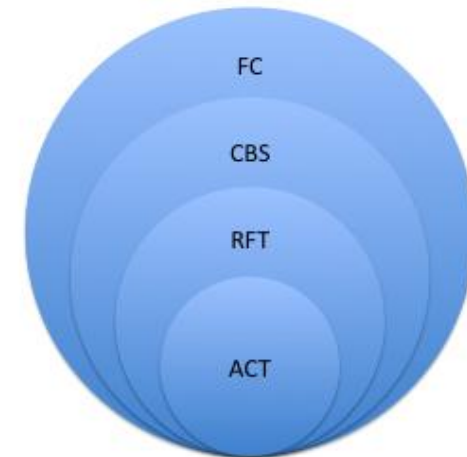
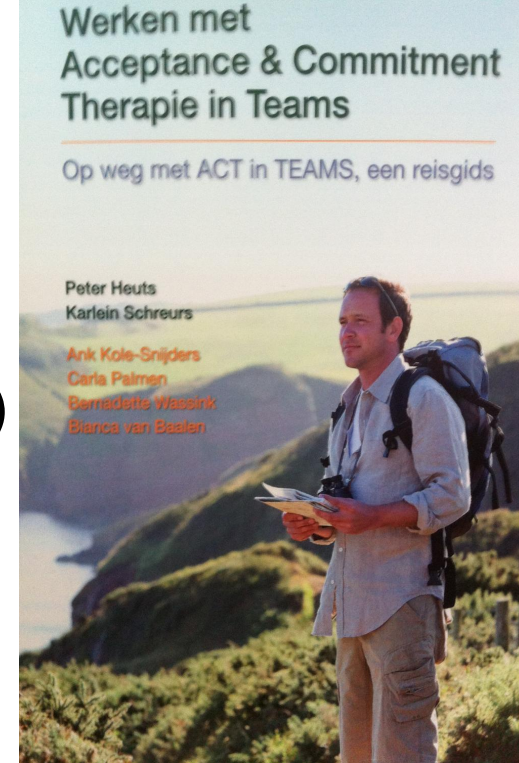
2008

2010

2013

Inhoudsopgave

- Gebruiksaanwijzing (“Michelin-gids”)
- Op weg met ACT in TEAMS
- Theoretische basis: kort
- Alfabet: toegankelijk
- Interview
- Referenties
- Bijlagen



FC = functional contextualism
CBS = contextual behavioral science
RFT = relational frame theory
ACT = acceptance & commitment therapy

Steven C. Hayes

Thanks for these slides,
and much more...

(Membership of ACBS gives
access to this kind of information)

Where the Field is Right Now

Welcome to
**Empirically
Supported
Treatment !**

Please Enter
(Check Your Mind
at the Door)

adelante

haal het beste uit jezelf

volwassenenrevalidatie

kinderrevalidatie

audiologie

speciaal onderwijs

arbeidsreïntegratie



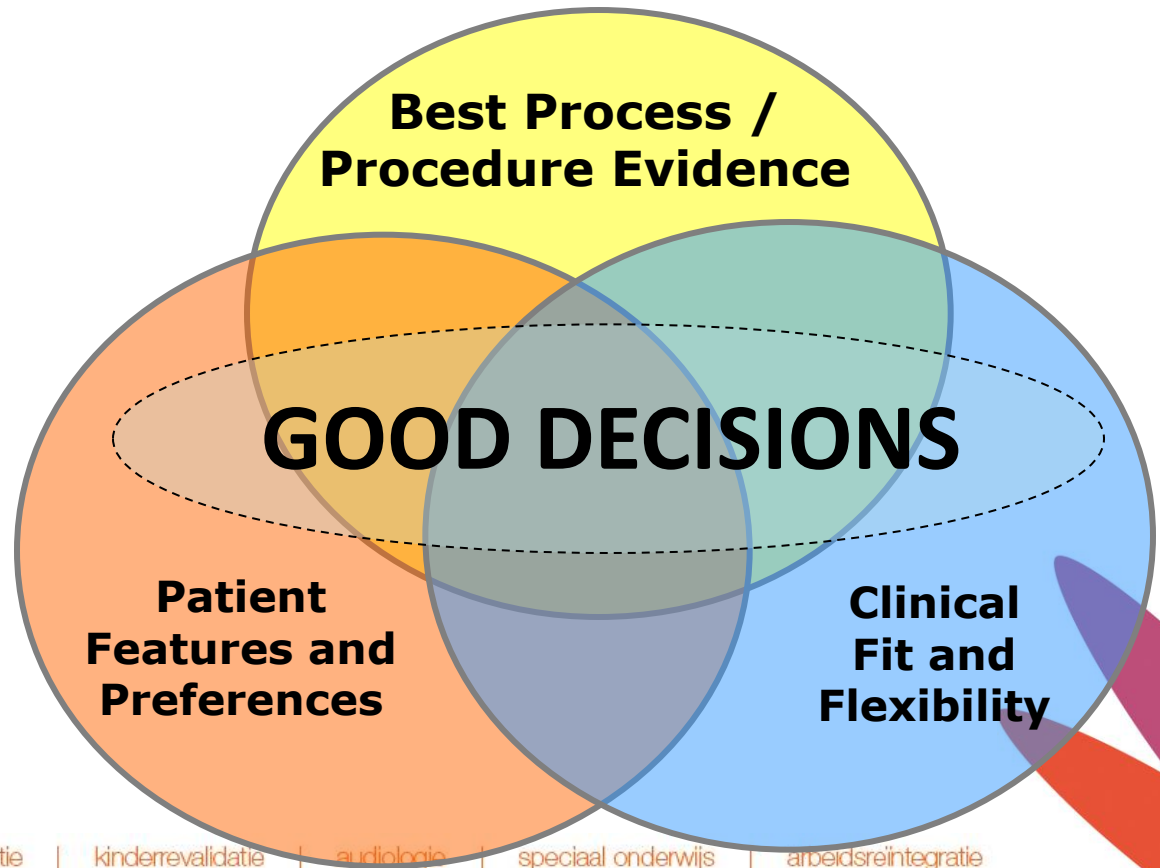
Where I Believe the Field is Headed



Not “which package is best” but a better question ...



How do we make



adelante

haal het beste uit jezelf



From Packages to Empirically Based Processes and Procedures



Solid Elements + Good Design That Fits the Need and Situation

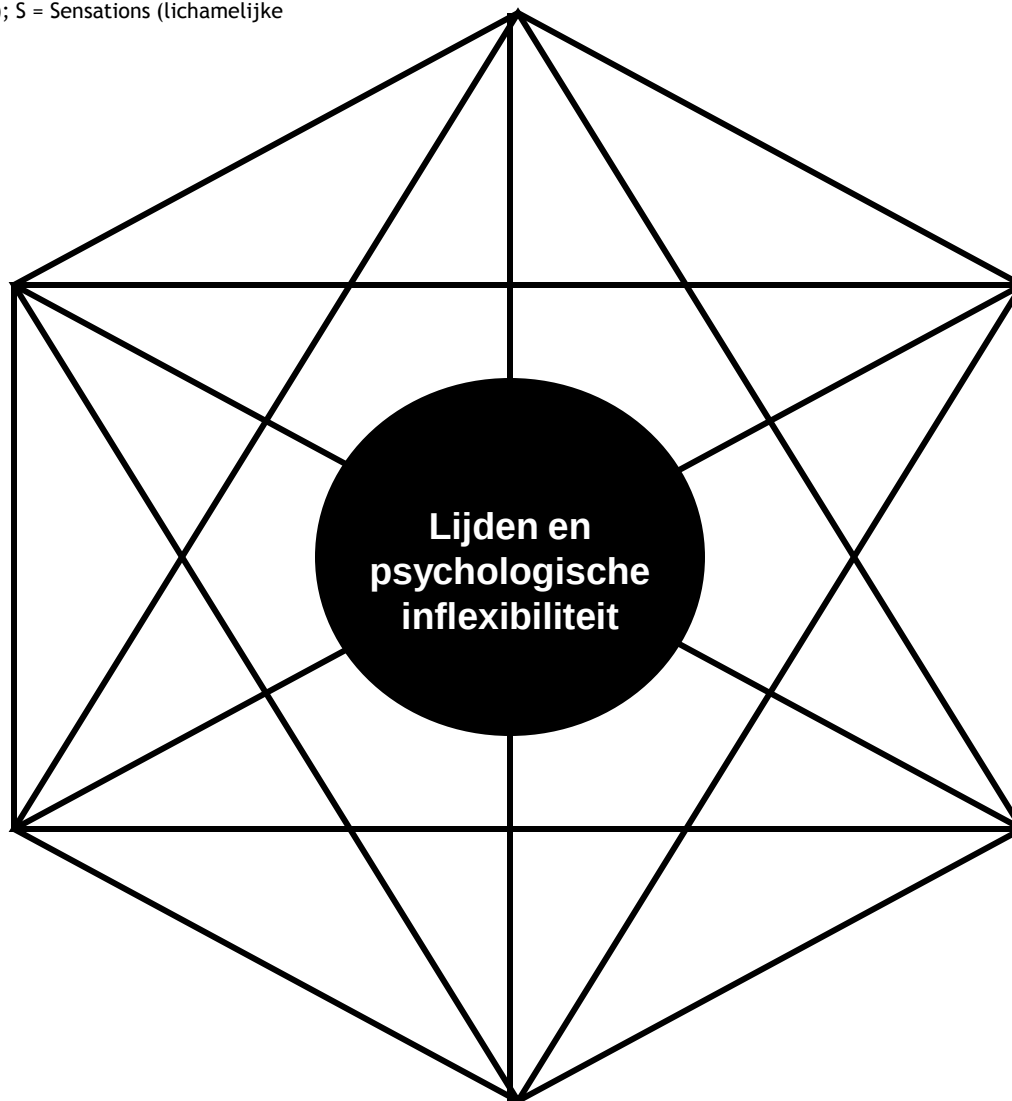


N.B. "TEAMS" zijn alle verschillende aspecten van een ervaring:
T = Thoughts (gedachten); E= Emotions (emoties); A= Associations (associaties); M= Memories (herinneringen); S = Sensations (lichamelijke sensaties)

**Leven in het verleden
en/of de toekomst**

**Vermijding van
het ervaren van
"TEAMS"**

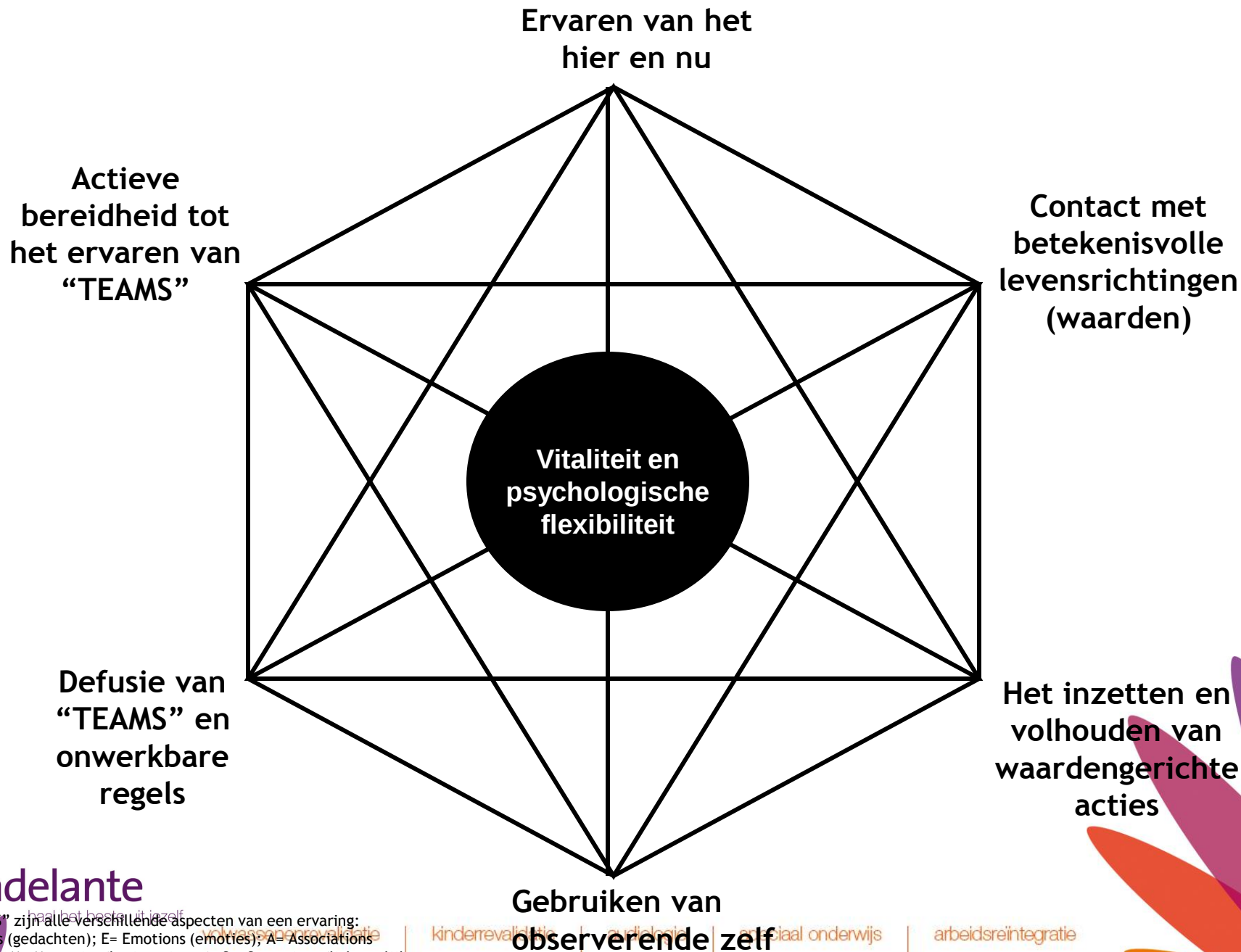
**Weinig
contact met
betekenisvolle
levensrichtingen
(waarden)**



**Fusie met
"TEAMS" en
onwerkbare
regels**

**Passiviteit of
ineffectieve
(in)activiteit**

**Verstrikt in een belemmerend
verhaal over jezelf en/of
anderen**



adelante

N.B. “TEAMS” zijn alle verschillende aspecten van een ervaring:
T = Thoughts (gedachten); E= Emotions (emoties); A= Associations (associaties); M= Memories (herinneringen); S = Sensations (lichamelijke sensaties)

kinderrevalidatie

audiologie

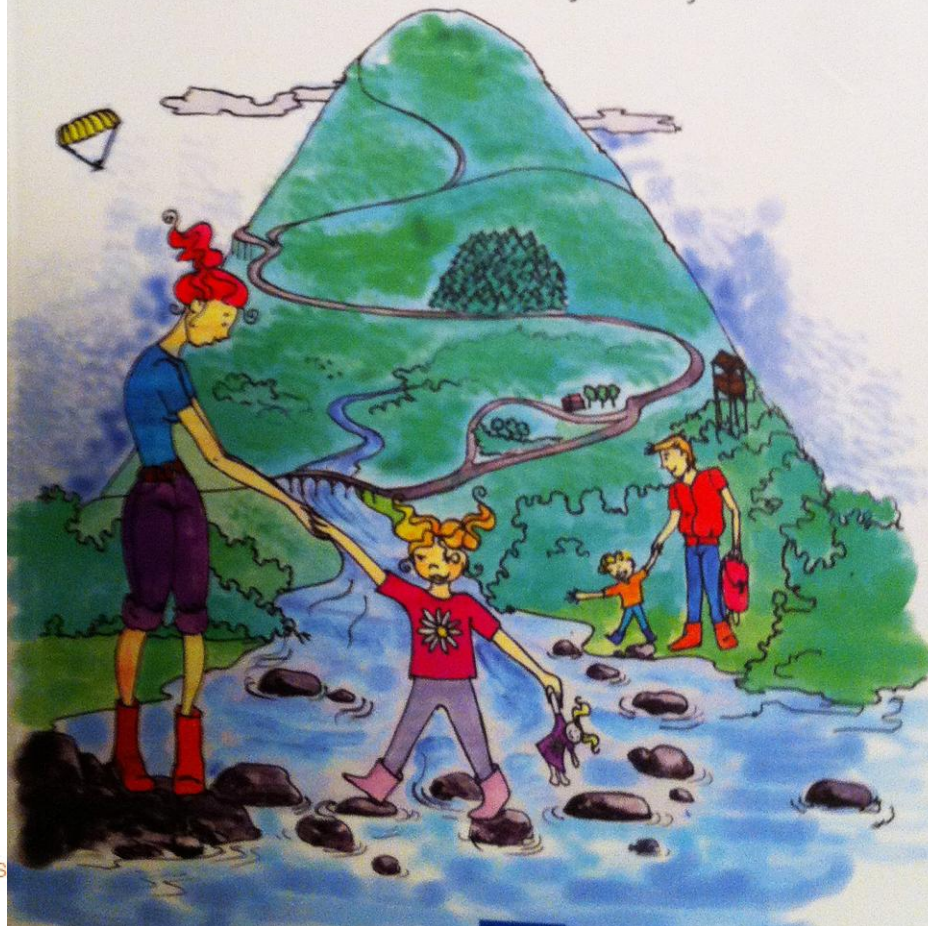
en sociaal onderwijs

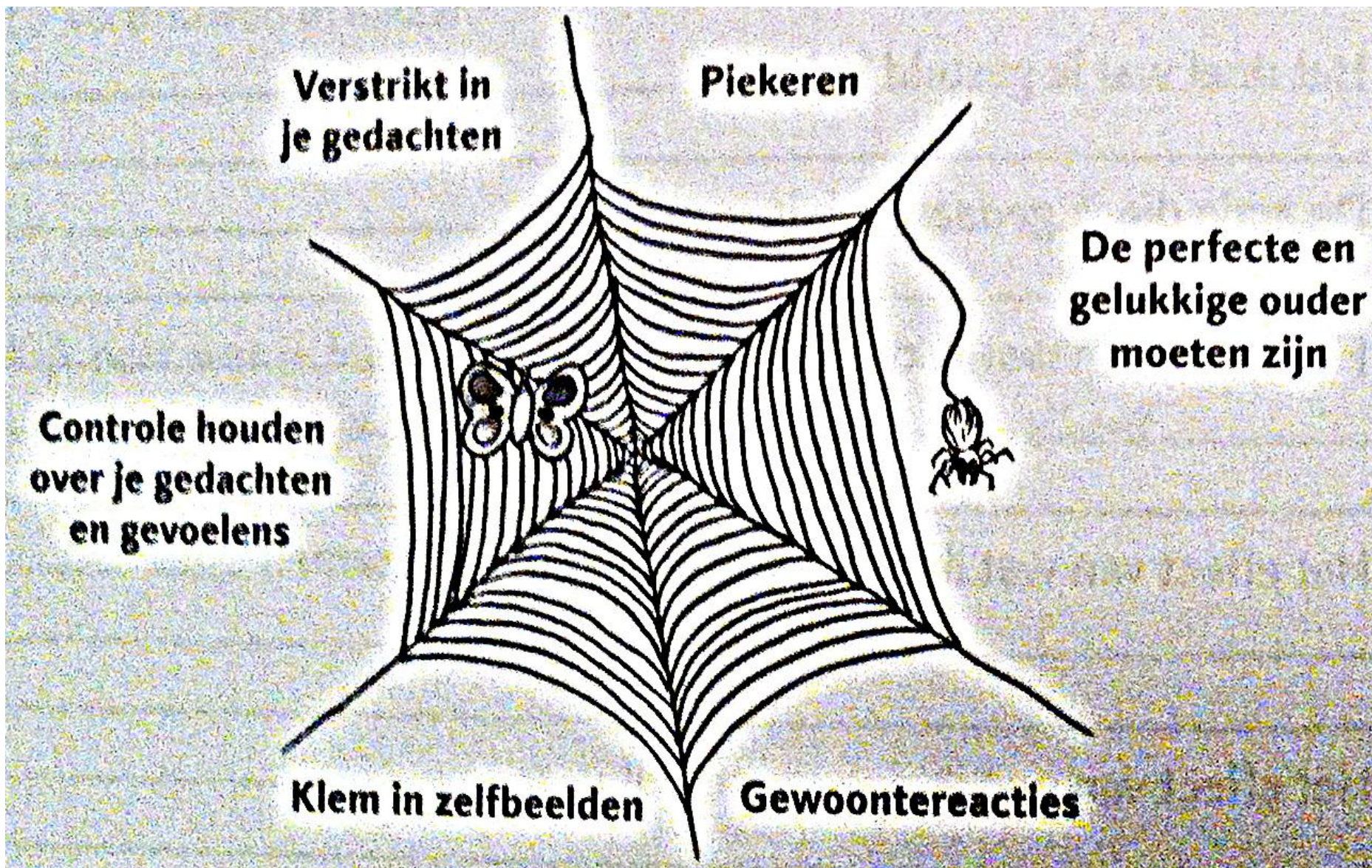
arbeidsreïntegratie

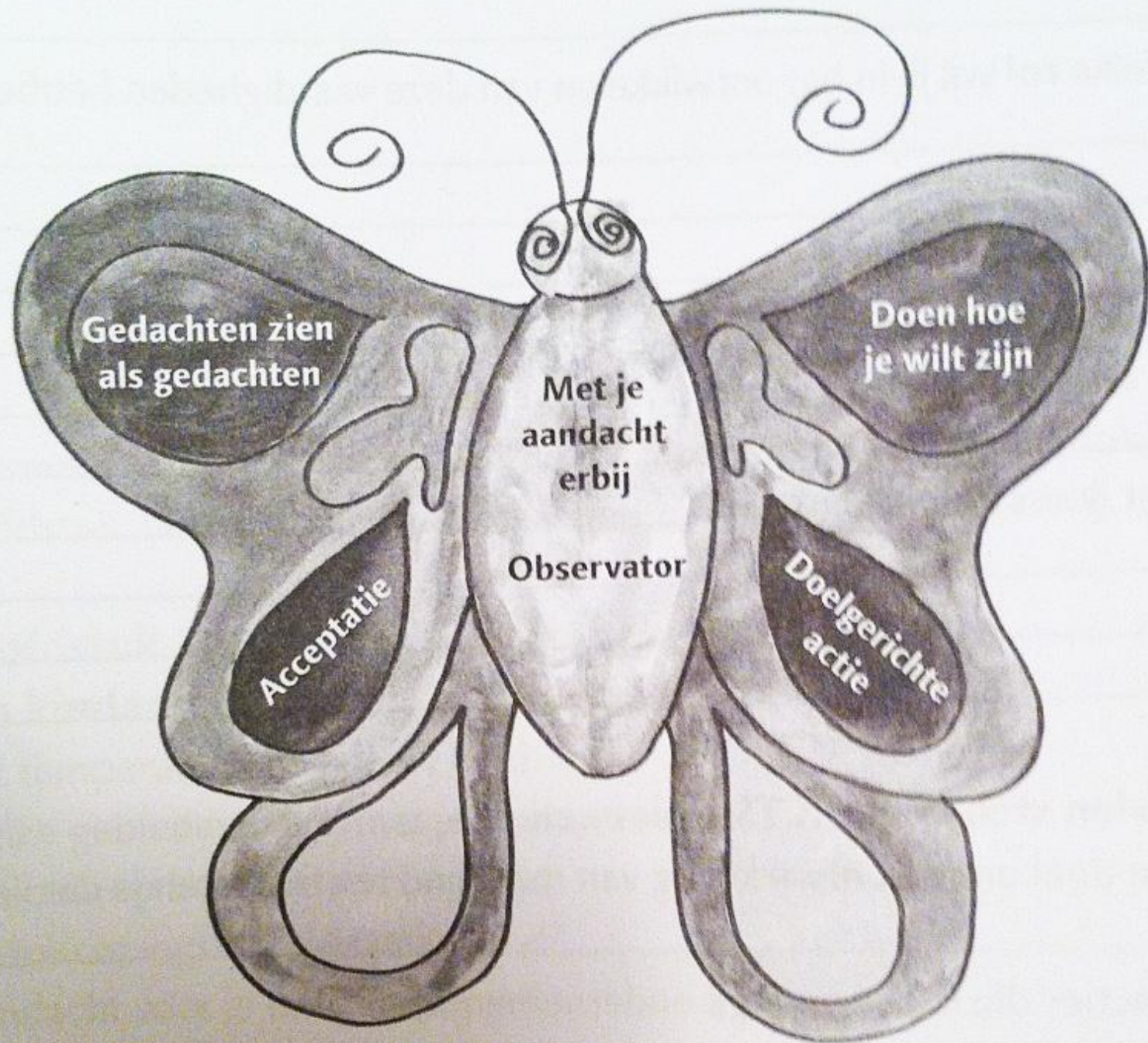
DENISE MATTHIJSSSEN

Opvoedwijzer **ACTief OPVOEDEN**

Doen wat werkt voor
jou en je kind







Wat leren wij van de volgende onderwerpen?

1. Chronische (lage rug-)pijn
2. Knie- en heupartrose
3. Zelfmanagement en ACT



Conclusies (“take home message”)

- Letterlijke betekenis van REVALIDATIE:
 - Re = Her
 - Valide = Waarde
- De waarde hervinden?
 - Ieder op z’n eigen wijze
 - ACT is veelbelovend

