

Vage klachten en chronische pijn

COMBI VITAAL | 22 november 2008

Opeens heb je het: een stekende pijn in de knieën, een 'knoop' tussen de schouderbladen, aanhoudende kramp in de buik, een ontstoken gewricht, een stijve rug, voeten waar je niet meer op kunt lopen of andere onverklaarbare aandoeningen in jouw lichaam. Vage klachten kunnen zelfs uitmonden in symptomen van een chronische ziekte, zonder dat de chronische ziekte aanwezig is. Denk hierbij aan het hebben van de symptomen van een hernia, zonder dat de hernia aanwezig is. Je kunt dan niet geopereerd worden, maar je hebt er wel heel veel last van. Al deze vage klachten belemmeren je, ze putten je uit en vreten energie.

Nadat je twee maanden met de klachten hebt rondgelopen, maak je een afspraak met de dokter. Tijdens het bezoek kom je erachter dat deze zich tevens geen raad weet met de klachten. Je wordt teruggestuurd naar huis met de boodschap dat je wat rustiger aan moet doen of je wordt doorgestuurd naar een specialist. Hoeveel specialisten je ook bezoekt, je merkt dat de pijn niet weg gaat. Om de pijn te onderdrukken, leef je op pijnstillers. Eigenlijk wordt je steeds radelozer; je hebt geen idee meer wat je kan doen om de pijn weg te halen.

Tijd om een kijkje te nemen naar de werkelijke oorzaak van deze klachten!

Nuttig bezig zijn

Vanaf de geboorte wordt je beïnvloed door jouw omgeving. Tijdens de opvoeding worden waarden en normen van de directe omgeving aan jou duidelijk gemaakt. Deze omgeving bestaat onder andere uit jouw ouders, familie, vrienden, leraren, collegae en andere personen waarmee je dagelijks in aanraking komt.

Om te overleven in de maatschappij neem je de verschillende patronen en gewoonten van deze mensen over. Je probeert je netjes aan de regels te houden en gedraagt je volgens de patronen die anderen hebben ontwikkeld.

Het probleem is alleen dat de meeste regels en patronen geen ruimte bieden om te luisteren naar de signalen van jouw lichaam en bijbehorende emoties. Als je honger hebt, moet je eten. Als je energiek bent, moet je bewegen. Als je moe bent, moet je rusten. Maar naast de nodige 'ingeroosterde' acht uur slaap, wordt er niet veel ruimte vrijgemaakt in de dagelijkse agenda om te rusten. Kun je 's nachts dus niet slapen, dan wordt er toch van je verwacht dat je de volgende dag weer fris en fruitig naast je bed staat om te beginnen aan een nieuwe (werk)dag.

Slapen doe je 's nachts en overdag rusten wordt als luiheid gezien. Je dient de hele dag bezig zijn met 'nuttige' dingen en daar hoort luiheid niet bij. Je moet doorgaan, want dat doet iedereen. Er is geen tijd om op adem te komen en even stil te staan, te luisteren naar waar jij en indirect ook jouw lichaam nu echt behoefte aan hebben. Wanneer je kiest voor jezelf, wordt dit al snel als egoïstisch gezien. Maar heb je je wel eens afgevraagd hoe je optimaal kunt functioneren wanneer je zelf niet lekker in je vel zit? Je kunt je pas in je element voelen, wanneer je luistert naar de signalen van jouw lichaam.

Burn-out

Luister je naar de signalen van jouw lichaam, dan zal het precies aangeven welk voedsel, hoeveel rust en ontspanning, hoeveel en welke soort lichaamsbeweging en verzorging het nodig heeft. Omdat er weinig ruimte wordt geboden om naar de signalen van je lichaam te luisteren, voel je je futloos, uitgeblust en zelfs 'op'; een burn-out komt dan ook steeds vaker voor. Hoe langer de signalen

genegeerd worden, hoe sneller het lichaam oud en gebrekkig wordt. Geen smeersel, wondermiddel of magisch drankje kan hier tegenop boksen. Hoe kun je er weer mooier, gezonder en vitaler uitzien?

Gelukkig is het antwoord op deze vraag heel simpel: Vertrouw op je intuïtie, luister naar de signalen van je lichaam en laat je gedrag hierdoor bepalen. Maar hoe doe je dat precies? Hoe voorkom je rimpels, vage pijntjes, gebreken, chronische pijn of zelfs ziekte? Laten we kijken naar de oorzaak van al deze klachten.

Wondermiddeltjes

Wanneer je je niet helemaal lekker voelt of moe bent, geeft het lichaam dit aan. Jij hebt de keuze om te luisteren naar deze subtiele signalen of om een pijnstillertje te nemen en dus de signalen te negeren, te onderdrukken en door te gaan. Kies je voor het laatste, dan zal het lichaam steeds sterkere boodschappen sturen zoals pijn, klachten met een onduidelijke oorzaak en zelfs 'onschuldige' aandoeningen. Besluit je door te gaan met het negeren van deze boodschappen van het lichaam, dan zal er uiteindelijk een ernstige- of zelfs dodelijke ziekte optreden. Het is nooit te laat om te luisteren naar de sterke boodschappen van het lichaam en te genezen. Het probleem is alleen dat de meeste mensen niet meer willen genezen.

Om te genezen is het noodzakelijk te stoppen jezelf te identificeren met de pijn of de ziekte, al je oude gedachten en patronen om te buigen en je emoties te verwerken en los te laten. Dat is nogal wat! Omdat dit voor de meeste mensen geen eenvoudige opgave is, is het kiezen van de makkelijkste optie erg verleidelijk: kiezen voor de ziekte in plaats van zichzelf. De mens is namelijk geneigd te kiezen voor de gemakkelijkste weg. De moeilijkere weg biedt namelijk geen bevrediging op de korte termijn. Het genezen van de ziekte brengt veel risico's met zich mee voor de zieke. Het grootste risico voor de zieke is dat deze persoon zich bevindt op onbekend terrein waar hij of zij geen controle over heeft en dat is eng.

Daarom zal de zieke snel kiezen voor producten, medicijnen en andere 'wondermiddeltjes' die zeggen de ziekte te genezen. Op deze manier hoeft de zieke niet naar binnen te kijken, emoties te voelen en met zichzelf aan de slag te gaan. Misschien helpen deze middeltjes op de korte termijn en zullen de symptomen van de ziekte genezen. Maar de ziekte zal altijd terugkeren in dezelfde- of in een andere vorm wanneer je niet luistert naar de signalen van het lichaam, dezelfde denk-, eet- en leefstijl behoudt en dus niets doet aan de daadwerkelijke oorzaak van de ziekte.

Leren luisteren

Betekent dit dat je altijd meteen moet handelen naar de signalen van het lichaam? Ja en nee. Je moet dit wel doen omdat het op de langere termijn beter voor je is. Je kunt dit beter niet doen tijdens een vergadering, in de trein, de sportschool of in elke andere situatie wanneer het niet uitkomt. Soms moet je even je sociale masker opzetten om jezelf te beschermen. Je hoeft niet alles te delen, te bewijzen of te laten zien aan anderen. Maar maak wel voldoende tijd vrij om te luisteren naar de signalen jouw eigen lichaam.

Chronische pijn, da's echt niet fijn

Een arm in het gips of een wond op de huid; beide zijn voorbeelden van fysieke pijn die zichtbaar is. Lastiger is het voor mensen die lijden aan chronische pijn die niet goed zichtbaar is voor de buitenwereld. Pijn is chronisch als de pijn minimaal vier weken tot zes maanden voortdurend aanwezig is. Pijn zit letterlijk tussen de oren, want pijn ontstaat in de hersenschors. Dit is het buitenste gedeelte van de hersenen waar het denken en bewustzijn zich bevindt. Pijn is verbonden met bepaalde stoffen die door de hypothalamus in de hersenen worden geproduceerd. De opname van de stof in onze lichaamscellen zorgt ervoor dat pijn fysiek wordt gevoeld. Voeding kan ondersteuning bieden bij (chronische) pijn.

Middels voedingsanalyses, ontlastingsonderzoeken of bloedanalyses kunnen wij er samen achter komen of en hoe de vage klachten en/of chronische pijn ondersteund kan worden. Heb je hier interesse in, neem dan contact op met mij voor het maken van een afspraak voor begeleiding.

Geraadpleegde bron:

1) S. Gawain, L. King. Leven in het licht. Ankh-Hermes, Deventer, 2004. p 179-181. ISBN: 90-202-3867-1