Bewegingsangst:

een sterk invaliderende factor

Definitie:

“Bewegingsangst is een specifieke cognitie, gekoppeld aan een emotie en gekoppeld aan gedrag”

Eén van de yellow flags is:

vrees-vermijdingsgedrag

= vermijding van bewegingen of activiteiten gebaseerd op angst

- vrees voor pijn
- vrees voor beweging / (her)letsel

Vrees-vermijdingsmodel van Vlaeyen

probeert een verklaring te geven voor de ontwikkeling en het aanhouden van chronische pijn, waarbij pijn-gerelateerde vrees een sleutelrol speelt.

Vrees-vermijdingsmodel van Vlaeyen

Mogelijke voorbode = catastroferen

-> angst

-> vlucht en vermijding

-> functionele beperking

-> fysieke deconditionering

-> depressie

-> hypervigilantie

Catastroferen over de pijn: Hoe kan dit ontstaat?

- Persoonsgebonden factoren
  - Opvoeding
  - Vorige ervaringen van jezelf of mensen rondom jou
  - Verkeerde overtuigingen
- Door informatie van anderen (media, vrienden,…)
- Rol van de omgeving
  - Overbescherming
- Medische omkadering (artsen, therapeuten,…)
  - Onjuiste of simplistische verklaringen en adviezen
  - Gelaatsuitdrukking
  - Eigen “vrees-vermijdingsovertuigingen”

‘Disuse’ syndrome

- Fysieke deconditionering: progressieve achteruitgang agv verminderde musculaire activiteit; heeft ook een impact op het cardio-vasculair systeem

- Verstoorde spiercoördinatie: behoedzame, geforceerde bewegingen

Hypervigilantie

= verhoogde aandacht voor lichamelijke gewaarwordingen

- ten koste van dagdagelijkse activiteiten of het toepassen van pijncoping-strategieën
- Bij patiënten met pijn-gerelateerde vrees kan hypervigilantie beïnvloed worden door externe informatie ivm het letsel, zoals feedback over diagnostische testen
- Hypervigilantie en depressie zijn dan weer gerelateerd met een verminderde pijntolerantie.

Meetinstrumenten voor bewegingsangst

- Fear Avoidance Beliefs Questionnaire (FABQ)
- Fear of Pain Questionnaire (FOP)
- Pain Anxiety Symptoms Scale (PASS)
- Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK)

Voor het meten van de verwachte schadelijkheid van activiteiten:

- Photograph Series of Daily Activities (PHODA)

Een heel eenvoudige meetinstrument:

Observatie!!!

- manier van bewegen (stappen, gaan zitten,…)
- verbale en non-verbale expressie
- verhaal
- …

Praktisch

Graded Activity:

= een gestructureerde behandelvorm, gebaseerd op cognitieve en gedragsmatige leertheorieën gericht op het gradueel opbouwen van activiteiten volgens een tijdcontingent schema, waarbij de patiënt leert zelfstandig zijn activiteiten niveau op te bouwen en te handhaven

- Educatie: (in groep)
  - Educatie chronische pijn
  - Uitleg aan de patiënt dat pijn geen indicatie is om bepaalde bewegingen of activiteiten te vermijden
  - Instandhoudende factoren
    - somatische factoren
    - cognities, disfunctionele gedachten, catastroferende gedachten
    - emoties, gevoelens, stemmings- en angstproblematiek
    - gedrag, ontwijking, fysiek deconditioneringssyndroom
    - sociale factoren, omgeving, werk, gezin
    - psychopathologie

- Praktische deel:
  - Vaststellen van de behandeldoelen in samenspraak met de patiënt
  - Nulmeting
  - Doel en opbouw bepalen
  - Opbouwschema uitvoeren
    - van pijncontingent naar tijdcontingent
    - positieve bekrachtiging
    - extinctie pijngedrag
  - Generalisatie en evaluatie

Graded Exposure:

- Bij kinesiofobie: als de patiënt een irreële vrees heeft voor activiteiten uit angst voor (her)letsel. (Tampa > 39)

- Educatie:
  - educatie chronische pijn
  - uitleg aan de patiënt dat pijn geen indicatie is om bepaalde bewegingen of activiteiten te vermijden
  - persoonlijk vreesvermijdingsmodel
  - instandhoudende factoren

- Afname Phoda

  angsthiërarchie

- Uitvoeren van de activiteiten uit de PHODA:
  - minste angst naar steeds meer angst
  - afname VAS-schaal
    - het huidig pijnniveau
    - het verwachte pijnniveau na de handeling
    - het pijnniveau na de handeling
  - doorgaans wordt het verwachte pijnniveau hoger geschat dan de daadwerkelijke pijn

- Eventueel overgang naar Graded Activity

Tips:

- ✓ Vroegtijdige interventie op het verminderen van catastroferen en het verhogen van de fysieke activiteit
- ✓ Uitleg geven dat pijn geen indicatie is om bepaalde bewegingen of activiteiten te vermijden, dat dit geen verdere schade berokkend
- ✓ Duidelijk maken dat overbescherming van de omgeving een negatieve invloed heeft
- ✓ Het belang benadrukken om te blijven bewegen op een ontspannen en soepele manier
- ✓ Opletten op onze woordkeuze

Leven is bewegen, bewegen is leven

THE END

Saskia Claes, kinesitherapeute

ZNA Multidisciplinair Pijncentrum Hoge Beuken

zna
wij zorgen voor u