




**Chronische pijnklachten
van spieren en/of
gewrichten
bij kinderen en jongeren**





Deze folder is bedoeld voor kinderen en jongeren (of ouders/verzorgers), die in behandeling zijn bij Libra Revalidatie & Audiologie voor chronische pijnklachten van spieren en/of gewrichten. Daarbij kan het gaan om klinische revalidatie op locatie Leijpark of poliklinische revalidatie op één van de locaties Leijpark of Blixembosch.

Wat zijn chronische pijnklachten van spieren en/of gewrichten?

Met chronische pijnklachten van spieren en/of gewrichten bedoelen we pijnklachten aan de spieren en/of gewrichten van de rug, benen, voeten, armen, spieren, kortom alle onderdelen van het houdings- en bewegingsapparaat. Ze zorgen ervoor dat je problemen ervaart op school, met vrienden en vriendinnen en bij het uitoefenen van hobby's of sport. Uiteindelijk kunnen ze leiden tot een sociaal isolement. De puberteit kan de klachten bovendien versterken.

Uit ervaring blijkt dat allerlei factoren van invloed kunnen zijn op de pijnklachten, zoals gepest worden, blijven zitten, overlijden van een dierbaar persoon of ziekte van een familielid. Daarom is het belangrijk dat er verschillende observaties plaatsvinden op lichamelijk, psychologisch en sociaal vlak. De behandeling is een langdurig traject. In de eerste plaats voor jezelf, maar ook voor je ouders.

Voor wie?

Je komt in aanmerking voor observatie als:

- je minimaal 6 en maximaal 20 jaar bent;
- er sprake is van een ernstige beperking bij activiteiten die je op jouw leeftijd moet kunnen uitvoeren;
- je last hebt van langdurige klachten van je spieren en/of gewrichten.

Observatie is niet mogelijk als:

- de klachten een duidelijke lichamelijke oorzaak hebben, die medisch behandeld kan worden;
- psychiatrische problemen de overhand hebben en moeilijk te hanteren zijn;
- er onvoldoende onderzoek naar de lichamelijke oorzaak van de klachten is verricht;
- voor dezelfde klachten nog andere (para)medische behandelaars zijn ingeschakeld;
- er juridische processen of schadeclaims lopen;
- er sprake is van een ernstige taalbarrière.

Werken aan de mogelijkheden


De behandeling is erop gericht je weer zo goed mogelijk te laten functioneren in het dagelijks leven. Dit betekent dat we een balans moeten vinden tussen belasting (wat je van jezelf vraagt) en belastbaarheid (wat je aankunt).

Het doel: ervoor zorgen dat je aan het eind van de behandeling weer in staat bent om activiteiten te ondernemen die bij je leeftijd passen, zoals naar school gaan, omgaan met vriendinnen en vrienden, werken (bijbaantje), hobby's uitoefenen en sporten. Daarbij richten we ons niet alleen op jou, maar ook op het gezin en andere mensen met wie je omgaat.

Het behandelteam

Tijdens de behandeling krijg je te maken met verschillende behandelaars. Hieronder stellen we ze kort voor.

- **De revalidatiearts** is eindverantwoordelijk voor de behandeling. Deze stelt de revalidatiediagnose en de indicatie voor de behandeling vast. De revalidatiearts informeert jou, je familie en de huisarts (of degene die je doorverwezen heeft) over de voortgang van de behandeling.
- **De ergotherapeut** bekijkt samen met jou hoe de activiteiten in het dagelijks leven verlopen. Door de pijnklachten kun je veel dingen niet doen zoals je zou willen.



De ergotherapeut heeft aandacht voor je belasting en belastbaarheid, en helpt je om de balans te vinden tussen activiteiten en rustmomenten.

- **De fysiotherapeut** brengt je lichamelijke klachten in kaart. Ook hier spelen belasting en belastbaarheid een grote rol, net zoals spanning en ontspanning. Daarnaast kijkt de fysiotherapeut naar de samenhang tussen spanningen en lichamelijke klachten. Aan de hand van je hulpvraag en doelen bouwen we het programma geleidelijk op. Daarbij ligt het accent op het vergroten van het aantal activiteiten, zoals sport of hobby's. Ook is er aandacht voor ontspanning en lichaamsbewustwording.
- **De psycholoog** stelt aan de hand van een aantal gesprekken en vragenlijsten vast hoe je er op sociaal-emotioneel vlak voor staat. Er wordt gekeken naar de factoren die je klachten in stand kunnen houden, en welke krachten je kunt inzetten om er weer bovenop te komen. Het doel van de behandeling is dat jij zelf weer de regie krijgt over je lijf en leven. De psycholoog werkt met een persoonlijk programma voor het trainen van bijvoorbeeld sociale en oplossingsgerichte vaardigheden.
- **De maatschappelijk werker** kijkt met je ouders naar factoren die mogelijk een rol spelen bij het in stand houden van je klachten. Het uitgangspunt hierbij is de visie van je ouders en die van hun omgeving. De maatschappelijk werker biedt steun en helpt ouders om te gaan met de klachten en de balans van draagkracht en draaglast zodat hier weer evenwicht in komt.
- **De activiteitentherapeut** (klinische behandeling) werkt samen met jou aan je individuele revalidatiedoelen via creatieve, recreatieve en arbeidsmatige activiteiten. De doelen worden stapsgewijs opgebouwd. Daarnaast speelt het groepsproces een voorname rol. Volg je geen onderwijs meer? Dan zal de activiteitentherapeut je helpen bij het vinden van passende activiteiten en je coachen om ermee aan de slag te gaan. Denk bijvoorbeeld aan hobby's of een bijbaantje.
- **De revalidatieverplegende** (klinische behandeling) helpt je om de behandeldoelen in de praktijk te brengen. Daarnaast houdt de revalidatieverplegende bij hoe je het dagprogramma

volgt en hoe jij je daarbij voelt. Hij of zij bekijkt hoe je binnen een groep functioneert en geeft je tips om hier zo actief mogelijk aan deel te nemen. De revalidatieverplegende is aanwezig bij de groepstherapieën en begeleidt ook je ouders, zodat jouw behandeldoelen ook thuis een vervolg krijgen.

De behandeling

Je behandeling bestaat uit verschillende fasen. Hieronder lichten we ze kort toe.

• Aanmeldingsfase

Na de aanmelding heb je een kennismakingsgesprek met de revalidatiearts. We bekijken dan of er een indicatie is voor behandeling in het revalidatiecentrum. Is dit het geval? Dan melden we je aan bij het behandelteam en ontvang je zo spoedig mogelijk een oproep voor een observatieperiode. Hoe lang dit duurt, is afhankelijk van de wachtlijst. De wachttijd varieert van twee tot zes maanden. Als ingangsdatum telt je eerste bezoek aan de revalidatiearts. Zodra er plaats is, nemen we contact met je op.

• Observatiefase

De eerste vier weken word je geobserveerd. Dit gebeurt meestal poliklinisch. Het is ook mogelijk dat de observatie klinisch plaatsvindt. In dat geval verblijf je op de afdeling KJ2 van Leijpark.

Tijdens deze periode maak je kennis met verschillende behandelaars: de fysiotherapeut, ergotherapeut en psycholoog. Je ouders hebben een gesprek met de maatschappelijk werker.

Als je klinisch wordt geobserveerd, krijgen jij en je ouders begeleiding van verpleegkundigen van KJ2 en de activiteitentherapie.

Tijdens deze periode willen de behandelaars je beter leren kennen.

We kijken naar je voorgeschiedenis, persoonlijkheid, belastbaarheid en hoe je bepaalde activiteiten aanpakt.

Bij iedere behandelaar stel je vast waar je precies aan gaat werken via een zogeheten hulpvraag.

Na deze vier weken volgt een bespreking tussen de behandelaars en de revalidatiearts. Zij bekijken of er een indicatie is voor verdere begeleiding binnen het revalidatiecentrum. De revalidatiearts bespreekt de bevindingen en - als er een indicatie is - het behandelvoorstel met jou en/of je ouders. Ook stellen we dan de behandeldoelen vast.

Er zijn twee behandelvormen mogelijk: een klinisch en een poliklinisch behandelprogramma. De revalidatiearts beslist in overleg met jou en je ouders welk programma je gaat volgen.

Het is ook denkbaar dat er nog meer observatie nodig is voordat we een duidelijk behandelplan kunnen opstellen.

Is er geen indicatie? Dan zoeken we samen naar de juiste vervolgplek en verwijzen we je door.


• **Behandelfase**

In deze fase zijn er twee behandelvormen mogelijk: poliklinisch en klinisch. Het belangrijkste verschil is dat de klinische behandeling intensiever is dan de poliklinische.

Bij beide behandelvormen bekijk je eerst welke activiteiten je kunt uitvoeren zonder dat de klachten toenemen. Dat noemen we het basisniveau van functioneren of de nullijn. Vanaf hier bouwen we de behandeling op. Geleidelijk aan word je zelf medeverantwoordelijk voor je eigen functioneren. Zo leer je zelf een dagprogramma maken en uitbouwen. Daarnaast krijg je meer inzicht in de factoren die van invloed kunnen zijn op je klachten. Je leert hiermee omgaan en zo de klachten verminderen, waardoor je mogelijkheden toenemen.

Ga je het **poliklinische programma** volgen? Dan kom je een aantal dagdelen per week naar Libra R&A locatie Leijpark of locatie Blixembosch voor individuele behandeling of behandeling in de vorm van een groepscursus. Hoe je programma eruit ziet, is ook afhankelijk van je eigen behandeldoelstellingen.

Bij een **klinische behandeling** verblijf je vijf dagen per week op de afdeling KJ2 van locatie Leijpark. Iedere dag staan er individuele of groepstherapieën gepland.



Bij de verschillende behandelaars werk je aan de doelen die je zelf hebt opgesteld. We bekijken steeds of je doelen behaald zijn en stellen op basis daarvan vast waar we de komende periode aan gaan werken.

- **Re-integratiefase**

Na de behandelperiode probeer je het geleerde steeds meer toe te passen in je dagelijkse leven. Je bouwt je dagelijkse activiteiten op, gaat weer meer naar school, hervat je hobby's of sport en pakt je sociale contacten weer op. Tegelijkertijd bouwen we het aantal behandelingen af. De betreffende behandelaar begeleidt en coacht je bij het aanpakken van de problemen die je in het dagelijks leven tegenkomt. Samen zoeken we naar de juiste oplossingen. De behandelaars zijn je coaches. Natuurlijk worden er duidelijke afspraken gemaakt over de lengte van deze poliklinische nabehandeling.

- **Nacontrolefase en refresher**

Na afloop van de behandelingen blijf je onder controle bij de revalidatiearts. Als deze het nodig vindt, kan er een zogenaamde refresher plaatsvinden. Daarin herhalen we kort wat je tijdens de behandelphase geleerd hebt.

Meer informatie

Deze folder gaat in op de belangrijkste onderwerpen rondom chronische pijnklachten van spieren en/of gewrichten. Het is echter onmogelijk om alle informatie die van belang is hierin op te nemen. Daarom vind je op de volgende bladzijde enkele adressen voor meer informatie.

Natuurlijk kun je ook terecht bij je behandelaars. De medewerkers van Libra Revalidatie & Audiologie beantwoorden je vragen graag.

- MEE Regio Tilburg
Kloosterstraat 32
Tilburg
T 013 542 41 00
www.meeregiotilburg.nl
- MEE Zuidoost Brabant
Laan van Diepenvoorde 37 – 43
Waalre
T 040 214 04 04
www.meezuidoostbrabant.nl

LRA-REV, september 2018 - september 2019



T 088 - 31 32 000
W www.libranet.nl

Locatie Blixembosch
Toledolaan 2
5629 CC Eindhoven
E blixembosch@libranet.nl

Locatie Weert
p/a Zorgcentrum St. Martinus
Vogelsbleek 1, ingang Boerhaavestraat
6001 BE Weert
E weert@libranet.nl

Locatie Leijpark
Prof. Stoltehof 3
5022 KE Tilburg
E leijpark@libranet.nl

