




**Chronische pijnklachten van  
spieren en/of gewrichten  
bij jongeren  
Info voor onderwijsprofessionals VO**



Uw leerling volgt een revalidatieprogramma voor jongeren met chronische pijnklachten van spieren en/of gewrichten bij Libra Revalidatie & Audiologie locatie Leijpark. Het volgen van onderwijs is een belangrijk onderdeel van de revalidatie. In deze folder geven wij u informatie over chronische pijnklachten, en wat deze klachten voor leerlingen betekenen.

Achterin de folder vindt u een aantal aandachtspunten en praktische tips voor de begeleiding van uw leerling.

### **Chronische pijn**

De exacte oorzaak van chronische pijn is vaak onbekend. Wellicht ligt de oorzaak in een combinatie van aanleg, vatbaarheid en diverse uitlokkende factoren, zoals stress en infecties. Daarnaast zijn er factoren die de klachten in stand kunnen houden, bijvoorbeeld hoe de leerling met problemen omgaat. Hieronder staan enkele klachten/symptomen, die kunnen optreden bij jongeren met pijn.

### **Klachten/symptomen bij chronische pijn**

#### *Fysiek:*

vermoeidheid, duizeligheid, spier- en gewrichtspijn, hoofdpijn, nek- en rugklachten, benauwdheid, druk op de borst, hartkloppingen, maag- en buikklachten, verlaagde weerstand, (chronische) onbegrepen pijnklachten

#### *Cognitief:*

piekeren, malende gedachten, problemen met aandacht en concentratie, moeite met structuur aanbrengen en plannen, problemen met geheugen en informatieverwerking, gevoelig voor geluid/licht.

#### *Gedrag:*

vermijden van activiteiten, passiviteit of juist maar door blijven gaan, lusteloos, rusteloos, chaotisch, vergeetachtig, apathisch, roken/drinken/drugsgebruik, nagel bijten, minder sociale contacten.

### *Emotioneel:*

paniek, schuldgevoel, onvrede, angst, moedeloos, stemmingswisselingen, verveling, boos/verdrietig.

Deze klachten zorgen voor problemen op school, contact met vrienden en bij het uitvoeren van hobby's en sport. Uiteindelijk kan dit leiden tot een sociaal isolement. De puberteit is meestal een versterkende factor voor de klachten, evenals belangrijke life events.

### **Aard en ernst van de klachten**

Het aantal klachten en de ernst ervan verschilt per persoon. De één kan een aantal uren per dag actief zijn, de ander ligt de hele dag op bed. Ook de ernst van de klachten kan van dag tot dag, of zelfs van uur tot uur verschillen. Hierdoor is moeilijk van tevoren in te schatten wat iemand wel of niet aankan. Tijdens de revalidatie leren we de jongeren de beschikbare energie goed te verdelen. Ook leren we hen factoren te herkennen die de pijn positief of negatief beïnvloeden.


### **Revalidatiebehandeling**

Uw leerling krijgt revalidatiebehandeling volgens het bio-psychosociale model. De jongere wordt begeleid door behandelaars van verschillende disciplines: een revalidatiearts, psycholoog, maatschappelijk werker, ergotherapeut en fysiotherapeut.

Er vinden diverse observaties en behandelingen plaats op lichamelijk, psychologisch en sociaal vlak.

De revalidatiebehandeling is een langdurig traject voor zowel de jongere als de ouders; 1 tot 2 keer per week voor een periode van 3 tot 6 maanden.

De behandeling is er op gericht om de jongere weer zo optimaal mogelijk te laten functioneren in het dagelijks leven. Dit betekent dat er een balans moet worden gevonden tussen belasting (wat je doet; wat je van jezelf vraagt) en belastbaarheid (wat je aankunt).



Aan het eind van behandeling moet de jongere weer in staat zijn om activiteiten te ondernemen die leeftijdsadequaat zijn: onderwijs volgen, contact met vrienden, werken (bijbaantje) en deelnemen aan het sociale leven, bijvoorbeeld hobby's en sport. Tegelijk met de behandeling van de jongere vindt de begeleiding van het (gezins)systeem plaats.

Het volgen van school blijkt ook vaak een link met het 'echte' leven, het leven buiten het revalidatiecentrum. Dit maakt het instromen op de eigen school aan het eind van de revalidatieperiode vaak een stuk soepeler. Soms is er voorafgaand aan de revalidatie al dikwijls sprake geweest van verzuim. Dan kan de ruimte voor individuele aandacht besteed worden om het onderwijs weer goed op de rails te zetten.

We streven naar een zo normaal mogelijke deelname van de leerling aan het onderwijsproces, maar wel met uitdrukkelijke aandacht voor achterstanden en belastbaarheid.

### **Weer naar school tijdens of na de revalidatie**

Om de re-integratie op school zo soepel mogelijk te laten verlopen is het van belang goede afspraken te maken met alle partijen: de jongere en zijn of haar ouders, het revalidatieteam en de mentor / zorgcoördinator vanuit de school.


Om de terugkeer naar school zo soepel mogelijk te laten verlopen is het belangrijk dat revalidatie en school samenwerken en een basisprogramma samenstellen om de jongere te laten starten. Soms wordt hier ook een ambulante begeleider bij betrokken. Het gezamenlijke doel van de revalidatie en de school is om de jongere op school zo normaal mogelijk te laten functioneren.

Afspraken voor het basisprogramma hebben betrekking op de belastbaarheid van de jongere en de verwachtingen die de school stelt ten aanzien van de aanwezigheid en de leerresultaten. Het basisprogramma wordt gevolgd door een plan van aanpak waarin de jongere gedoseerd gaat opbouwen.

## **Veel gestelde vraag**

Mijn leerling heeft een achterstand. Wat kan ik doen?

- Zorg voor aangepaste studiewijzers met daarin vooral de rode draad van vakken. Neem in deze studiewijzers de hoofdzaken op, niet de bijzaken.
- Maak onderscheid tussen de écht noodzakelijke vakken en vakken die minder prioriteit hebben. Kijk bijvoorbeeld vooruit naar de profielkeuze van de leerling.
- Bespreek wanneer de leerling zich gaat bezighouden met het inhalen van leerstof en bepaal welke docenten hierbij hulp bieden of vraagbaak zijn. Houd daarbij wel goed rekening met de belastbaarheid van de leerling.
- Zorg eventueel voor een prikkelarme rustruimte. Leerlingen die moeite hebben met het verwerken van veel prikkels tegelijk, kunnen zo'n omgeving goed gebruiken om weer even een beetje 'op te laden'.
- Zorg voor vaste besprekmomenten met bijvoorbeeld de mentor. Doe dit ook als alles goed gaat. Neem even de tijd om de voortgang in een bepaalde periode te bespreken en op een rijtje te zetten.
- Zorg voor één aanspreekpersoon die de regie houdt. Het is belangrijk dat dit een leraar / mentor is die de leerling vertrouwt.
- Zorg voor duidelijkheid over toetsen en werkstukken die de leerling moet behalen, bijvoorbeeld om een voortgangsbewijs voor het volgend schooljaar te verkrijgen.
- Zorg waar nodig voor ondersteuning bij het plannen van huiswerk en inhaalwerk. De planning van werk is een veel voorkomend probleem bij deze jongeren.



Daarnaast is het overzicht vaak zoek na regelmatig verzuim. U kunt dan eventueel gebruikmaken van een buddy of een bespreekmoment met de mentor.

### **Praktische tips**

Enkele praktische tips:

- Het dragen van een tas met boeken is misschien een zware belasting voor de leerling. U zou kunnen zorgen voor een extra boekenpakket: één voor thuis en één voor op school.
- Betrek leerlingen ook bij sociale activiteiten. Wissel bijvoorbeeld een uur school overdag in voor een uur schoolfeest 's avonds.
- Behandel leerlingen met chronische vermoeidheid en pijn met begrip en respect. Soms worden leerlingen - en hun ouders - te weinig serieus genomen. Gebrek aan hulp op school kan hiervan het gevolg zijn, evenals verkeerde adviezen uit onbegrip. Dit kan averechtse uitwerkingen hebben voor de leerling.

**Boven alles geldt het motto:**

**Gewoon waar mogelijk, speciaal waar nodig!**

### **Meer informatie**

Heeft u nog vragen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met het secretariaat kinderen/jongeren op telefoonnummer 088 - 31 32 000.





T 088 - 31 32 000  
W [www.libranet.nl](http://www.libranet.nl)

LRA-L, januari 2019 - januari 2020

**Locatie Blixembosch**

Toledolaan 2  
5629 CC Eindhoven  
E [blixembosch@libranet.nl](mailto:blixembosch@libranet.nl)

**Locatie Weert**

p/a Zorgcentrum St. Martinus  
Vogelsbleek 1, ingang Boerhaavestraat  
6001 BE Weert  
E [weert@libranet.nl](mailto:weert@libranet.nl)

**Locatie Leijpark**

Prof. Stoltehof 3  
5022 KE Tilburg  
E [leijpark@libranet.nl](mailto:leijpark@libranet.nl)

