

# Chronische pijn en vermoeidheid bij tieners

## Observatie, onderzoek en behandeling Alkmaar

Je huisarts of medisch specialist heeft je voor onderzoek en behandeling van chronische pijn en vermoeidheid verwezen naar de afdeling revalidatie van Noordwest Ziekenhuisgroep. In deze folder vind je korte uitleg over chronische pijn en vermoeidheid, en over wat je na je verwijzing verder kunt verwachten.

### Wat is chronische pijn en vermoeidheid?

Chronische pijn en/of vermoeidheid is pijn of moeheid die lang duurt en niet overgaat. Artsen kunnen hier vaak geen duidelijke oorzaak voor vinden. Het kan zijn dat je eerder ziek bent geweest of een ontsteking of een ongeluk hebt gehad bijvoorbeeld. Maar dat verklaart niet waarom je klachten nu nog (zo veel en vaak) aanwezig zijn. Behandelingen, medicijnen of therapie hebben tot nu toe niet (voldoende) geholpen. Chronische pijn en vermoeidheid hebben vaak vervelende gevolgen.

### Gevolgen van pijn en vermoeidheid

Het kan zijn dat je door je klachten al langere tijd niet kunt sporten en niet naar school en/of je werk kunt bijvoorbeeld. Misschien kom je daardoor de deur bijna niet meer uit en heb je minder contacten. Je dagelijkse leven wordt er dan niet leuker op. Misschien denk je dat het nooit meer goed komt. Alles bij elkaar geen prettige situatie waar je vast graag iets aan wilt doen. Een speciaal behandelteam van de afdeling revalidatie van Noordwest Ziekenhuisgroep in Alkmaar kan je daarbij helpen.

### Speciaal behandelteam

Het behandelteam probeert je zo goed mogelijk van je klachten af te helpen. Zodat je weer gewoon kunt sporten, werken, met vrienden kunt omgaan en naar school kunt. Afhankelijk van je behandeling bestaat het team uit een:

- revalidatiearts
- fysiotherapeut
- ergotherapeut
- psycholoog
- maatschappelijk werker

Afhankelijk van je klachten en situatie worden ook je ouders of verzorgers bij de behandeling betrokken.

## **Wat kun je na je verwijzing verwachten?**

### **Observatie**

Je start op de afdeling revalidatie met de zogenoemde observatiefase van 4 weken. Het team pagina 2 van 2 afdeling revalidatie 2020.08 onderzoekt dan waar en hoeveel pijn je hebt, wat je niet meer kunt en wat je nog wél kunt. Tijdens de observatiefase heb je verschillende afspraken:

- je hebt elke week een afspraak met de fysiotherapeut en ergotherapeut
- je hebt gesprekken met de psycholoog
- je maakt psychologische testen
- als dat nodig is, heb je een gesprek met een maatschappelijk werker

Na de observatiefase vertelt het team jou en je ouders of verzorgers wat zij hebben gevonden en of een revalidatiebehandeling jou eventueel kan helpen. Soms is het beter om (eerst) ergens anders een behandeling te volgen. Het team kan jou en je ouders of verzorgers helpen om hiermee te starten.

### **De behandeling op de afdeling revalidatie**

Als je in overleg kiest voor behandeling op de afdeling revalidatie van Noordwest Ziekenhuisgroep in Alkmaar, kun je het volgende verwachten. Je stelt samen met het behandelteam en je ouders of verzorgers een aantal doelen op die je in 12 weken kunt halen. Deze doelen zijn gericht op wat je graag allemaal weer zou willen doen. Onder begeleiding train je je lichaam en bouw je al je dagelijkse activiteiten weer geleidelijk op.

### **Het kan zijn dat je klachten eerst erger worden**

Het kan zijn dat je klachten eerst erger worden. Of dat je aan het begin van de behandeling nieuwe klachten krijgt. Denk bijvoorbeeld aan flinke spierpijn, pijn in je gewrichten, enzovoort. Je moet hier niet van schrikken. Dit komt doordat je lichaam niet zoveel meer gewend is. Het is erg belangrijk dat je dan niet stopt, maar juist doorgaat. Dit hoort bij je herstel.

### **Heb je vragen?**

Je kunt tijdens de behandeling altijd al je vragen stellen. Maar je kunt je ergotherapeut of fysiotherapeut ook bellen. Dat kan op werkdagen van 08:30 tot 16:30 uur, telefoon 072 - 548 3290