

‘Pijn maakt van mij een minder sympathiek mens’

De rolstoelatelete Marieke Vervoort toonde ons deze week wat pijn inhoudt. Terwijl zij schreeuwde, verstomde Vlaanderen. In de pijnkliniek in Hoboken wordt niet gefilmd, maar dreunt de pijn evengoed onverminderd voort. ‘Het beheerst je denken en je leven. Maar je krijgt alleen respect wanneer je doet alsof dat niet zo is.’



SARAH VANKERSSCHAEVER

HOBOKEN We weten dat we graag worden gezien om wie we zijn, maar als we kijken naar hoe we door het leven gaan, handelen we alsof mensen ons liever zien om wat we doen. Daarom doen we ons best. In

de hoop iemand te zijn van wie het makkelijk houden is.

‘Eenmaal de pijn verdwenen is, ben je ze snel vergeten. Maar als ze er in alle hevigheid is, is het moeilijk om aan iets anders te denken’

Als buitenstaander is het gemakkelijk om van Marieke Vervoort (36) te houden. De atlete is een toonbeeld van daadkracht, kijk maar naar de twee gouden medailles die ze net won in Qatar, op het WK atletiek voor paralympiërs. De zeldzame spierziekte die haar lichaam aantast en helse pijnen bezorgt, maakt dat elke sportieve overwinning voor haar ook een belangrijke zelfoverwinning is. We hebben daar als samenleving bewondering voor, voor mensen die iets overwinnen dat ze eigenlijk aan het verliezen zijn. En dus was de schok groot, dinsdag, toen we de andere kant van Mariekes medaille zagen in het televisieprogramma *Het huis*: een door pijn verkrampte vrouw die flauwvalt aan de ontbijttafel, 's nachts amper een oog dicht doet en in het reine is met de gedachte aan euthanasie. ‘Ik weet dat het harde beelden zijn, maar ik vond dat Vlaanderen dit moest zien’, zei Vervoort later deze week.

Ze had gelijk: dat kijkers zo massaal en hevig reageerden, doet vermoeden dat we onvoldoende beseffen wat pijn precies is. Gek toch, als je weet dat een op de vier Vlamingen aan chronische pijn lijdt. Een op de vier. Dat wil

zeggen dat we allemaal iemand kennen met pijn. Weten we wie? Weten we wat hij of zij voelt? Wat de oorzaak of de behandeling is?

De kleine tsunami aan sympathie en verwondering deze week brengt de pijnlozen bij de pijnlijke vaststelling dat we wel eens minder goed zouden kunnen luisteren dan we denken dat we doen.

Drie patiënten en de hoofdarts in de pijnkliniek van ZNA Hoge Beuken in Hoboken vertellen.

‘Ik ben niet kwaad op de chirurg die me fout opereerde’

Rika Peeters (44) erfde de zwakke rug van haar moeder, maar toen ze vijftien jaar geleden zelf een dochter op de wereld zette, klopte ze de familie in pijn. ‘De zwangerschap en de geboorte waren een zware belasting voor mijn rug. Er was een operatie nodig, maar die liep verkeerd af, waardoor ik nu chronische rugpijn heb met uitstralingen naar mijn heup en benen. Soms zegt mijn dochter weleens “het spijt me, het is mijn schuld”, maar zo werkt het niet. Mijn gezondheid was geen offer dat ik moest brengen om haar te krijgen.’

‘Ik ben ook niet kwaad op de chirurg, want dat vraagt te veel energie. Ik heb mijn energie nodig om te leven. De woonkamer schoonmaken, duurt een dag, en als ik naar de kapper ga, dan mag ik de rest van de dag niets anders inplannen. Maar dat lukt allemaal wel. Pijn heeft me vooral veel afgenomen en gemis voor in de plaats gegeven. Met de motor rijden, bijvoorbeeld, of impulsief beslissen om iets te doen waar je goesting in hebt. En ik heb nooit mijn dochter kunnen optillen.’

‘Als ik opsta, kijk ik op tegen de dag, omdat ik dan de pijn tegemoet ga’

In een van de kamers ligt Alice*. Haar man zit in een stoel naast het bed. De laatste jaren heeft ze last van een koude pijn die langs haar enkels en knieën omhoog kruipt tot in haar onderbuik. Ook al stopt het pijngevoel aan haar lendenen, de gevolgen van de pijn kruipen onverminderd verder tot diep in haar hoofd. Wie goed kijkt, ziet ze zelfs zitten in haar blik.

‘Als ik opsta, kijk ik op tegen de dag, omdat ik dan de pijn tegemoet ga. Maar ik blijf opstaan, elke dag. Als kind werd ik geleerd om niet te zagen als iets pijn deed en wie ziek was, moest vooral niet in bed blijven liggen. Maar dit is anders. Dit is een pijn die ik niet kan negeren.’

Maar de pijn knaagt aan meer dan aan haar lichaam. ‘Een leven lang was ik de rustige van ons twee’,

zegt ze. ‘Maar sinds de pijn is het omgekeerd: ik ben zenuwachtig geworden, terwijl mijn man tegengewicht biedt en kalm blijft.’ Hun persoonlijkheden zijn als communicerende vaten. ‘Wist je dat we al 57 jaar getrouwd zijn?’ Men zegt dat liefde gelijkenissen vertoont met morfine. We geloven het. Even. *‘Het is geen toeval dat veel pijnpatiënten geïsoleerd raken en vrienden verliezen’*

Een brandend gevoel, mieren die over je benen kruipen, alsof er een auto op je borstkas staat, flitsen. Pijn bestaat uit vier letters en duizenden woorden. Stefan Goossens is anesthesist en hoofdarts van ZNA Hoge Beuken, maar zelfs voor hem heeft pijn nog geheimen. ‘Soms gaan de gevoelsbanen in iemands huid zich gedragen als pijnbanen en kan het gewicht van een laken pijn doen’, zegt hij.

‘Pijn is een noodzakelijk alarmsysteem om ons te waarschuwen dat er iets mis is in ons lichaam, maar als pijn chronisch wordt door bijvoorbeeld zenuw schade, krijgen we ongecontroleerde pijn prikkels zonder dat er een reden voor is. Door die overprikkeling verandert er ook fysiek iets in de hersenen, we kunnen dat zien op hersenscans van mensen met chronische pijn. Er treedt namelijk “centrale overgevoeligheid” op, waardoor ze pijn ook veel intenser ervaren dan jij en ik, die geen chronische pijn hebben.’

‘De “niet-trunten-mentaliteit” maakt dat veel mensen vandaag nog altijd te lang wachten met het behandelen van pijnklachten. Pas als ze niet meer weggaan, zoeken ze een arts op. Terwijl we hen veel beter hadden kunnen helpen als de pijn acuter was. Daarom: zeg niet te snel “dat het wel zal overgaan”. Je moet pijn serieus nemen. En als ze chronisch wordt, help elkaar dan in het aanvaardingsproces. Hoe moeilijk het ook is, want het is geen toeval dat veel pijnpatiënten geïsoleerd raken en vrienden verliezen.’ *‘We klagen tegen elkaar, als niemand het hoort’*

Het is iets wat al de patiënten vertellen: je kunt pijn wel verzwijgen, maar niet verstoppen. Een moeilijke tred, een verkrampt gezicht, een kortere lont. Ze willen er zelf niet over ‘zagen’, maar dat zeggen ze vooral omdat ze merken dat weinig mensen de behoefte voelen om het over pijn te hebben. ‘Ik begrijp dat’, zegt pijnpatiënte Viviane Timmermans (63). ‘Eenmaal de pijn verdwenen is, ben je ze snel vergeten. Maar als ze er in alle hevigheid is, is het moeilijk om nog aan iets anders te denken. En buitenstaanders voelen zich vaak machteloos tegenover jouw probleem.’

Yvonne (79) en haar man zijn vaste klanten in de pijnkliniek, ‘dan klagen we tegen elkaar, als niemand het hoort’. Maar evengoed kan zwijgen soms meer pijn veroorzaken dan wat zenuwen een lichaam aandoen. ‘Als mijn man over zijn pijn praat, verkrampt het gezicht van onze zoon en wandelt die weg’, zegt Yvette (71), die problemen heeft met haar nek. ‘Dus zijn we gestopt met erover te praten. Tegen de kinderen, tegen de vrienden, tegen elkaar. Ik spreek er met niemand over.’ Ze is alleen naar Hoge Beuken gekomen en er zit een traan in de buitenste hoek van haar linkeroog. ‘Maar het is draaglijk’, zegt ze. Verpleegster Erika komt de kamer binnen: de dokter is klaar om haar te onderzoeken. Er is meer dan pijn, er is niets dan pijn.

* *Alice is een schuilnaam.*