

CAROLINE HOOGERWERF

# DE PIJN DANS

Hoe Ga Je Om  
Met Chronische Pijn  
En Communiceer  
Je Helder Met  
Jouw Arts



VOORWOORD VAN GERRY ROBERT

Copyright © MMXVII Caroline Hoogerwerf

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd of overgedragen in welke vorm dan ook, elektronisch of mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op welke informatieve opslag of zoekstelsel dan ook, zonder de uitdrukkelijke schriftelijke, gedateerde en ondertekende toestemming van de auteur.

Auteur: Caroline Hoogerwerf

Titel: De Pijn Dans

ISBN: 978-1-77204-307-5

Categorie: MEDISCH/Geallieerde Gezondheidsdiensten/Massagetherapie

Uitgever: Black Card Books

Afdeling van Gerry Robert Enterprises Inc.

Suite 214, 5-18 Ringwood Drive

Stouffville, Ontario, Canada, L4A 0N2

Internationaal Nummer: 1 647 361 8577

[www.blackcardbooks.com](http://www.blackcardbooks.com)

---

AANSPRAKELIJKHEIDSGRENSZEN/GARANTIEAFWIJZING: Het doel van deze publicatie is om informatie over de gevolgen van chronische pijn te bieden. Het was niet de bedoeling van de auteur om haar ervaringen met chronische pijn wetenschappelijk te onderbouwen, tenzij uitdrukkelijk anders vermeld. Echter, het was de bedoeling om een redelijk toegankelijke manier te vinden om uit te leggen hoe met chronisch pijn omgegaan kan worden. De auteur en uitgever van dit boek hebben hun uiterste best gedaan bij de voorbereiding van dit materiaal. De auteur en uitgever geven geen verklaringen of garanties met betrekking tot de nauwkeurigheid, toepasbaarheid of volledigheid van de inhoud. Zij wijzen elke vorm van garantie (expliciet of impliciet), of verhandelbaarheid voor een bepaald doel af. De auteur en uitgever kunnen in geen geval aansprakelijk worden gehouden voor verlies of andere schade, inclusief maar niet beperkt tot bijzondere, incidentele of andere fysieke schade. De informatie in deze publicatie is samengesteld met de hulp van bronnen waarvan wordt aangenomen dat deze accuraat zijn, echter de auteur en uitgever aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor fouten of omissies. De informatie in deze publicatie is niet bedoeld als vervanging voor een medische diagnose en/of behandeling. De auteur en uitgever aanvaarden uitdrukkelijk geen enkele aansprakelijkheid voor verlies, of het risico dat is ontstaan als gevolg, direct of indirect, van het gebruik en de toepassing van de inhoud van dit werk.

Black Card Books draagt geen verantwoordelijkheid voor de juistheid van de informatie op de websites die worden geciteerd en/of gebruikt door de auteur in dit boek. Black Card Books associeert zich niet met dergelijke sites of de inhoud, producten, reclame of andere materialen.

Meningen uitgedrukt door de auteur weerspiegelen niet noodzakelijk de standpunten en meningen van Black Card Books. De uitgever is niet aansprakelijk voor enige inhoud of mening uitgedrukt door of via de auteur.

GEDRUKT IN NEDERLAND

# DE PIJN DANS

Hoe Ga Je Om  
Met Chronische Pijn  
En Communiceer  
Je Helder Met  
Jouw Arts

CAROLINE HOOGERWERF





# Inhoud

Dit boek is opgedragen aan Imke

Dankwoord

Voorwoord

Inleiding

Hoofdstuk 1:	Chronische Pijn SUCs	01
Hoofdstuk 2:	De Pijndans	07
Hoofdstuk 3:	A.C.C.E.P.T. Jouw Pijn	33
Hoofdstuk 4:	Accepteer dat je verleden niet gelijk is aan de toekomst	39
Hoofdstuk 5:	Committeer jezelf	45
Hoofdstuk 6:	Clarity	55
Hoofdstuk 7:	Educatie	65
Hoofdstuk 8:	Physieke training	71
Hoofdstuk 9:	Transformatie	77
Hoofdstuk 10:	Budget Oplossingen	81
Samenvatting		87
Bronnen		91



# Dit boek is opgedragen aan Imke

Aan Imke...

Zeven jaar geleden ontmoette je een vrolijke energieke vrouw met wie een relatie opbloeide. Binnen een jaar kreeg ze ernstig last van haar rug. Steeds verder takelde ze af en zakte ze weg in de wanhoop van chronische pijn. Na ruim 6 jaar heb je haar eindelijk weer terug.

Lieve Imke,

dit boek draag ik op aan jou,  
omdat ik zielsveel van je hou.

Zonder jouw steun,  
die altijd is gebleven,  
had ik het niet gered.

## Dankwoord

**D**it boek schrijven was een enorme uitdaging en het zou niet compleet zijn zonder de steun van diegenen die in mij en dit project geloofden. Ik ben veel dank verschuldigd aan mijn familie en vrienden die van mij hielden mét en zonder pijn, mét en zonder boek.

Bedankt, Gerry Robert en het gehele Black Card Books team; Jullie waren er altijd voor mij. Jullie vertelden me wat ik moest doen, gaven me een duwtje als dat nodig was en haalde me uit de paniek toen ik het gevoel had dat ik verdronk in dit project. BCB team, jullie zijn de basis waar dit boek op gebouwd is.

Lieve klanten, dank jullie wel voor alle steun, voor jullie ervaringen en jullie oren. Sommigen van jullie hebben zelfs enorme toespraken ontvangen over pijn en pijn verminderen tijdens een ontspanningsmassage. En nog steeds komen jullie terug. 😊 Dank voor jullie vertrouwen in mij.

Mijn dank voor iedereen die mij met dit boek geholpen heeft: Mijn kick-in-the-butt team, mijn grafisch ontwerper, mijn geïnterviewden, mijn zakelijke partners, mijn klanten, mijn zwemmaatjes, mijn collega's, mijn mede-Toastmasters, mijn Facebook vrienden en alle anderen die van mijn boek gehoord hebben en me hebben gesteund.

Boven alles wil ik jou bedanken! Dank je wel dat je dit boek gekocht hebt, dat je deze uitdaging om je pijn te overwinnen aanneemt en dat je de regie over je genezingsproces in eigen handen neemt.



## Voorwoord

**D**e eerste keer dat ik Caroline ontmoette kon ze bijna niet zitten of staan door chronische pijn. Nu heeft ze niet alleen haar pijn overwonnen – ze heeft zelfs een praktische gids geschreven om andere chronisch pijnpatiënten te helpen hun pijn te verminderen. Ze is als het ware de koningin van de pijn, die de pijn in haarzelf en iedereen die haar om hulp vraagt, vermindert. Deze krachtige dame heeft een unieke methode om zelfs de meest gecompliceerde processen in simpele woorden uit te leggen zodat zelfs ik ze kan begrijpen. Caroline is niet alleen de auteur van dit fantastische boek, ze is ook een getalenteerd spreker die vanaf de eerste seconde de aandacht van haar publiek grijpt. Hoewel het onderwerp van dit boek complex is, zal ze je laten lachen. Het is een eer voor mij om met haar te werken en ze is altijd welkom op mijn podium.

Iedereen met chronische pijn zou dit boek moeten lezen. Het zal je helpen! Persoonlijk geloof ik dat elke dokter dit boek ook moet lezen. Als jij een dokter bent; dit boek biedt je de handvatten om met je patiënten te praten in hun taal.

### GERRY ROBERT

Speaker and International Bestselling  
Author of *The Millionaire Mindset*,  
*Multiply Your Business* and  
*Publish a Book & Grow Rich*  
[www.gerryrobert.com](http://www.gerryrobert.com)



# Inleiding

**C**hronische pijn sluipt zo stil en geleidelijk je leven in dat je je niet eens realiseert dat je voor die pijn een activiteit opgeeft, en daarna nog één en nog één totdat het te laat is en de pijndans je leven compleet regeert. Wanneer je je dat realiseert ben je al te laat en zit je vast in de vicieuze cirkel van chronische pijn (de pijndans). Hoe kom je hier uit en hoe krijg je je leven weer terug?

In de afgelopen 6 jaar die ik heb meegemaakt als chronisch pijnpatiënt heb ik veel geleerd:

1. Wat je doormaakt als chronisch pijnpatiënt wordt alleen begrepen door andere chronisch pijnpatiënten
2. Zolang er geen diagnose is gesteld hebben de meesten van ons geen contact met lotgenoten en worden we niet doorverwezen naar hulporganisaties zoals de thuiszorgwinkels
3. Tijdens de wachttijd (op de wachtlijst) is er veel dat wij pijnpatiënten zelf kunnen ondernemen om onze levenskwaliteit te verbeteren
4. Integendeel tot de naam chronische pijn zien zorgverzekeraars chronische pijn niet als een chronische ziekte. Pijnpatiënten betalen daardoor vrijwel alle benodigde zorg en medicatie uit eigen zak.

5. Hoezeer artsen ons ook willen helpen, ze staan enorm onder tijdsdruk en trekken daardoor soms iets te snel hun conclusies.
6. Hoewel ieder van ons het wettelijke recht heeft op inzage van onze eigen medische gegevens, hebben wij toestemming nodig van onze behandelend arts indien wij willen lezen wat hij over ons heeft op geschreven.
7. Chronische pijn is een systeemfout, waarbij we op alle fronten van het systeem tegelijkertijd moeten ingrijpen willen we resultaat boeken.
8. Wat voor de één een gouden oplossing is, kan bij een andere pijnpatiënt nutteloos zijn.
9. Samen weten we zoveel meer dan we denken

Door de harde lessen van chronische pijn heb ik geleerd waar de leemte zit tussen de pijnpatiënt en de zorgverlener. Met dit boek probeer ik dat gat te overbruggen door de pijnpatiënt in de actiemodus te zetten.

Dit boek is bedoeld voor chronisch pijnpatiënten die (nog) geen diagnose hebben voor hun aandoening. Met behulp van een sprookje leg ik het complexe pijnsysteem uit zonder het gebruik van medische termen, zodat iedereen hiermee kan werken.



**SAMEN KUNNEN  
WE CHRONISCHE  
PIJN ACHTER  
ONS LATEN.**

## INLEIDING

Ik heb enkele goedkope direct toepasbare oplossingen<sup>1</sup> bij elkaar gezet, die meerdere mensen van de pijn hebben afgeholpen, of die je levenskwaliteit kunnen verbeteren. Heb jij nog vragen over jouw pijn of tips die mogelijk andere pijnpatiënten kunnen helpen, dan zie ik je graag op mijn website: [www.tango4health.com](http://www.tango4health.com).

Ik heb beloofd informatie te geven om het gesprek met de arts voor te bereiden. Om praktische redenen is dit verhuisd naar mijn website: [www.tango4health.com](http://www.tango4health.com). Daar kun je het “cheatsheet arts” downloaden om je gesprek voor te bereiden en op één lijn te komen met je arts. Het is tevens een administratiebestand om alle medische gesprekken en conclusies bij te houden.

Samen kunnen we chronische pijn achter ons laten.

---

<sup>1</sup> Al deze simpele oplossingen staan op mijn website: [www.tango4health.com](http://www.tango4health.com).



Scan deze code om het GRATIS dossier  
(cheat sheet) te downloaden waarmee je  
het gesprek met je arts kunt voorbereiden.

**[www.tango4health.com/nl/downloads](http://www.tango4health.com/nl/downloads)**

De pijn is zo  
overweldigend aanwezig  
dat ik geen ruimte heb voor  
wat of wie dan ook. Mijn  
enige wens is dat er een  
einde komt aan die alles  
overheersende pijn.

# HOOFDSTUK 1

## Chronische pijn SUCs

### Definities

**D**e IASP (International Association of the Study of Pain) definieert pijn als “een onplezierige, sensorische en emotionele ervaring die gepaard gaat met feitelijke of mogelijke weefselbeschadiging of die beschreven wordt in termen van een dergelijke beschadiging”.

Binnen deze definitie wordt zowel de fysieke pijn als emotionele pijn beschreven, omdat er wordt gesproken van pijn als ervaring.

Chronische pijn wordt bij afspraak gedefinieerd als: “pijn die langer bestaat dan drie maanden op dezelfde (aanwijsbare) plaats op of in het lichaam of langer duurt dan de verwachte tijd voor herstel na beschadiging of ziekte” (rapport Regieraad chronische pijn 2011).

Veel blessures zijn binnen drie maanden over, maar wat als er complicaties zijn? Wanneer gaat ‘gewone’ pijn over naar chronische pijn?

## CHRONISCHE PIJN SUCS

Cruciaal hierin zijn de woorden: “pijn die langer duurt dan de verwachte hersteltijd”.

De meesten van ons zijn positief ingesteld en verwachten genezing of dit wel of niet binnen de gestandaardiseerde hersteltijd valt. Pijn lijkt vooral chronisch te worden op het moment dat je de pijn nog steeds herkenbaar en op dezelfde plek voelt, maar wanneer die genezing van weefselschade al voltrokken is of niet meer vanzelfsprekend is. Je lichaam geeft duidelijk een alarmsignaal af, maar de oplossing blijft uit.

“Chronic pain SUC’s”, zeg ik dan maar, waarbij SUC staat voor Somatic Unexplained Condition. SUC is afgeleid van de Nederlandse term SOLK; Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijk Klachten. Oftewel pijn zonder lichamelijk aantoonbare oorzaak. Het verschil tussen een blessure en chronische pijn is dat bij de eerste een duidelijk aantoonbare (en meetbare) beschadiging van weefsels aanwezig is. Ook de heling is aantoonbaar. Bij chronische pijn is die weefselschade soms wel en soms niet aantoonbaar. Met name bij niet aantoonbare weefselschade is pijn vaak heel moeilijk te behandelen in het reguliere medische circuit.

Wanneer we bij chronische pijn geen weefselschade kunnen aantonen, wil dit niet zeggen dat er geen weefselschade is. Soms hebben we nog te weinig kennis van het lichaam om de weefselschade te meten of te herkennen. Of je behandelend arts kent deze vorm van weefselschade nog niet.

Dit leidt tot veel opeenvolgende testen om mogelijke oorzaken uit te sluiten. Naarmate dit onderzoek vordert en er meer tijd



verstrijkt, wordt de pijnpatiënt steeds onzekerder en gaat steeds meer twijfelen aan zijn lichaam.

“Wat is hier aan de hand?”

“Waarom wordt er geen oorzaak gevonden?”

“Waarom kan ik niet meer op mijn lichaam vertrouwen?”

Onzekerheid is soms erger dan de kwaal. Een diagnose kan opluchting betekenen, zelfs als dit levenslang pijn betekent. Wanneer je weet wat je hebt kun je je klachten verklaren en hoef je niet verder te zoeken. Er zijn lotgenoten met wie je kunt spreken door je aan te melden bij een patiëntenvereniging. Van hen kun je leren hoe je ermee omgaat en wat de beste tips en trucs zijn om minder pijn te hebben. Je staat er niet meer alleen voor. Er is sociale en maatschappelijke begeleiding en gezinshulp mogelijk. Vrienden en kennissen tonen begrip. Begrip dat vaak uitblijft wanneer je als pijnpatiënt geen diagnose krijgt, simpelweg omdat iemand zonder chronische pijn zich niet kan verplaatsen in wat jij voelt. Ze kunnen niet bevatten wat voor diepgaand effect de pijn heeft op je leven en dat van je familie. Dan hoor je de veelgenoemde uitspraken:

“Je moet er maar mee leren leven.”

“Je moet je pijn accepteren.”

“Het zit tussen je oren.”

“Je bent niet de enige met pijn.”

## **Je bent niet de enige met pijn**

Natuurlijk weet je dat je echt niet de enige bent met pijn. 1 op de 5 mensen heeft last van chronische pijn. Dat is 20% van de wereldbevolking. (Ter vergelijking: ongeveer 7% van de wereldbevolking lijdt aan overgewicht/obesitas.) De bevolkingsteller van het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) geeft aan dat er in 2015 meer dan 16,9 miljoen mensen in Nederland wonen. Dat betekent dat er alleen al in Nederland 3,4 miljoen mensen lijden aan chronische pijn! Kortom: Als chronisch pijnpatiënt ben je echt niet alleen.

Dat weten jij en ik, net als iedere andere chronische-pijnpatiënt, heel goed.

MAAR DAAR HEB IK GEEN RUIMTE VOOR! IK HEB ONDRAAGLIJKE PIJN! PIJN BEHEERST MIJN LEVEN EN MAAKT DE DIENST UIT. Alles draait om mijn eigen pijn, als die maar weg gaat.

Dat is helaas de situatie waar ik bijna 6 jaar in heb gezeten en jij misschien ook wel. Hoezeer ik ook besepte dat ik niet de enige was en hoezeer ik ook met anderen mee wilde leven... ik had er gewoon geen ruimte voor.

## **Systeem fout**

Chronische pijn is geen weefselschade meer, maar een totaal op hol geslagen systeem dat uiteindelijk een nieuwe balans heeft gevonden. Je kunt het vergelijken met een thermostaat die door oorzaken van buitenaf of binnenuit in plaats van 21°C steeds tot 40°C opwarmt. Dit gebeurt zo vaak dat de thermostaat ten slotte ervan uitgaat dat 40°C de normale temperatuur is. Nu staat de thermostaat op 40°C en blijft deze temperatuur vasthouden. Je kunt wel resetten naar 21°C, maar de thermostaat gelooft niet dat dit juist is en zal eigenwijs terugspringen naar 40°C.

Deze vicieuze cirkel (thermostaat die op 40°C blijft staan wat je ook doet) van chronische pijn noem ik de pijndans. De pijndans wordt niet alleen veroorzaakt doordat er iets mis is met de zenuwen die pijn detecteren. De pijndans is letterlijk een probleem van het hele lichaam. Je zenuwen, hersenen, hormoonsysteem, ademhaling, cellen... Er is dit jaar zelfs wetenschappelijk bewezen dat cellen chronische pijn “onthouden” en doorgeven aan hun opvolgers (Franziska Denk 2016). Alle onderdelen van je lichaam dansen mee met de pijndans. Allemaal houden ze dit systeem in balans, helaas op de foutieve 40°C.

"Jij kunt je dromen  
volgen, je doelen halen en het  
leven leven dat jij je wenst.  
Wanneer jij je focust op het  
eindresultaat. Dus: **ACTIE!**"

– Mireille Olthoff, Fysiotape BV

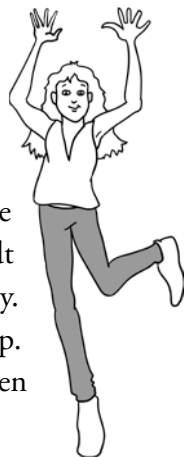
## HOOFDSTUK 2

# De Pijndans

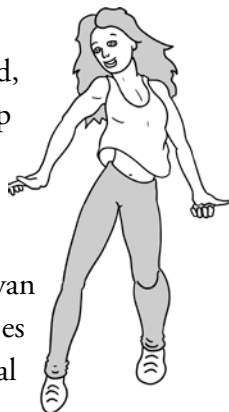
**H**et is mijn intentie om het chronische pijnsysteem uit te leggen in simpele woorden, zonder medische termen en vakjargon. Daarom heb ik een sprookje bedacht: het pijndans sprookje. Op mijn website [website link: [www.tango4health.com/PDexplained](http://www.tango4health.com/PDexplained)] staat een uitleg met de wetenschappelijke basis waarop mijn sprookje gebaseerd is. Voor de leesbaarheid van het sprookje heb ik het systeem vrijelijk geïnterpreteerd en is het niet volledig biologisch verantwoord. De personen in het sprookje kunnen staan voor een hormoon, een orgaan of een proces. De eigenschappen van de personen hebben niets te maken met de leeftijd van de persoon, maar met de werking van het hormoon, orgaan of proces. Hierdoor kunnen we ons focussen op het gedrag van deze personen in plaats van moeilijke wetenschappelijke namen. Met behulp van dit sprookje kun jij erachter komen waar jij in deze pijndans kunt ingrijpen om deze te stoppen. Deze verandering doen we via de A.C.C.E.P.T. methode die ik in Hoofdstuk 3 verder uitleg.

## Pijndanssprookje

In Verweggistan woont een heel lief en vrolijk meisje dat graag met iedereen vrienden wil zijn en ervan houdt om te knuffelen en alles te delen. Haar naam is Oxy. Oxy wil de wereld veranderen met liefde en vriendschap. Daarom heeft ze met haar beste vriendinnen Sero en Melani de *Feel Good Club* opgericht.

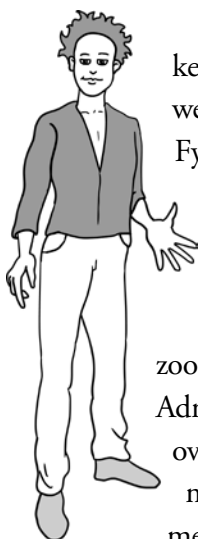


Sero ziet in iedereen alleen het allerbeste. Ze is altijd verliefd, al weet ze soms niet meer op wie. Ze weet zeker dat ze haar knappe prins op het witte paard zal vinden en met hem nog lang en gelukkig zal leven. Melani houdt erg van ontspannen. Ze is gek op slaapfeestjes en schemeren. Zij kan altijd en overal slapen, waar ze zich ook bevindt.



Als Oxy niet samen is met haar vriendinnen van de *Feel Good Club*, dan kun je haar samen met haar oudere broer Vas vinden bij hun opa Sens en oma Thally. Vas studeert watermanagement. Hij wil graag alles weten over waterdruk en heeft in zijn vrije tijd menig beekje afgedamd, versmald of verbreed. Samen met zijn zus Oxy zorgt hij graag voor zijn opa en oma. Ze doen boodschappen voor opa en oma en houden hen op de hoogte van de hele familie.

Oxy en Vas hebben een hele grote familie. Hun moeder Fyse is namelijk 19 jaar geleden gescheiden van haar eerste man Anton, met wie ze zes kinderen heeft. Hoewel ze nu gelukkig getrouwd is met meneer Post, de vader van Oxy en Vas, werkt ze nog elke dag samen met haar eerste man Anton. Anton en Fyse runnen samen met hun zoon AC een grote dansschool.



Ze hebben elkaar heel vroeger op de dansschool leren kennen. Als professioneel danspaar hebben ze jarenlang het wereldkampioenschap stijldansen gedomineerd.

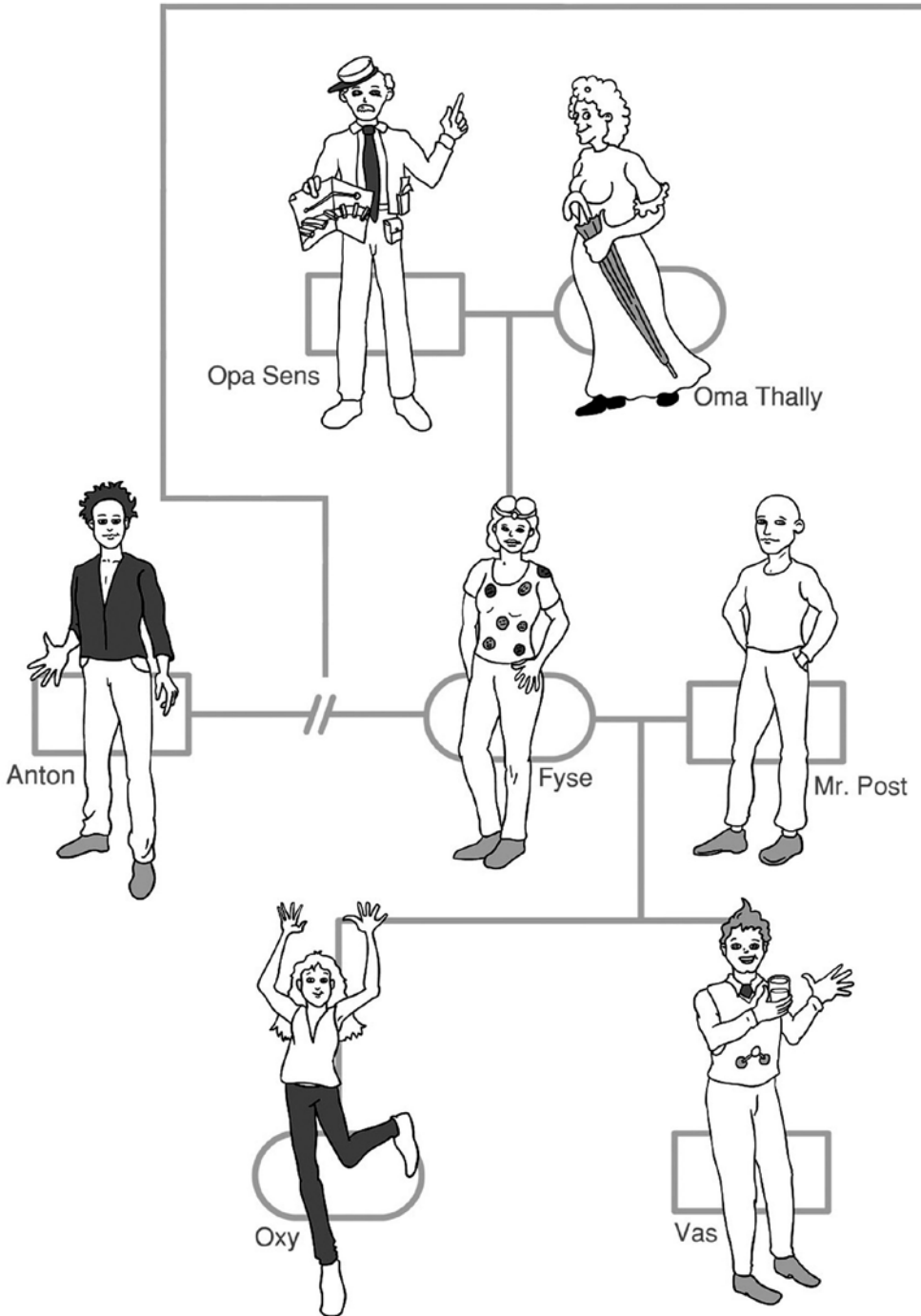
Fyse wilde graag veel kinderen, wat zeker gelukt is. Ze heeft er acht. Ondanks de zwangerschappen is ze lang mee blijven doen aan de danswedstrijden en hielp ze Anton met de danslessen. Hun zoon AC is getrouwd met zijn grote liefde Adrena. Samen hebben zij de dansschool overgenomen, maar vader Anton en moeder Fyse helpen graag nog een handje mee. Meneer Post vindt dat prima. Hij heeft niets met dansen en hij vertrouwt Fyse volledig.



Wat geheel terecht is aangezien er voor Fyse geen andere man meer bestaat dan meneer Post.

AC en Adrena zijn verschrikkelijk blij met de hulp van Fyse en Anton. Die hebben ze hard nodig, want ze zijn altijd heel erg gestrest. Ze hebben namelijk een tweeling met een ernstige vorm van ADHD. De jongens Norrie en Addie zijn de hele dag druk. Ze rennen van hot naar her, kletsen, nee, schreeuwen je de oren van het hoofd. Ze zijn ervan overtuigd dat zij de nieuwe wereldkampioenen dansen worden.

# DE PIJNDANS







Gea



Theo



AC



Gonnie



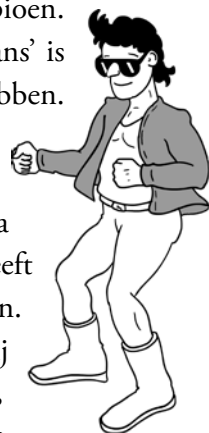
Melan



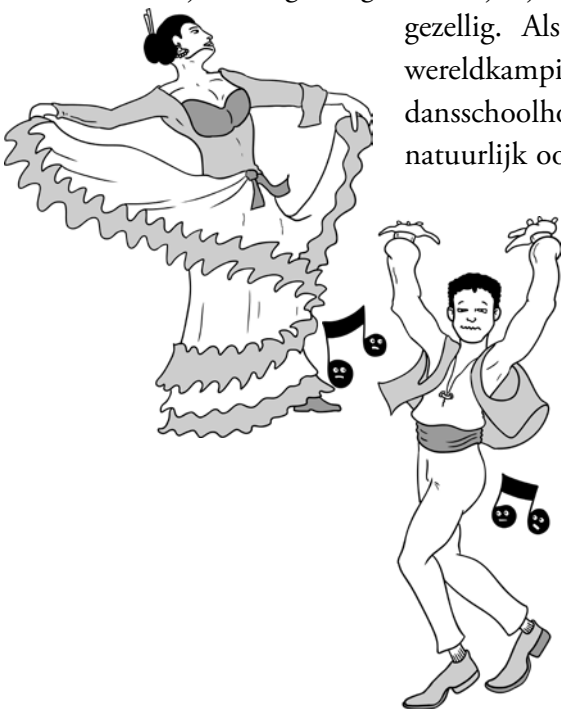
Lacy

## DE PIJNDANS

Niet zomaar een danskampioen, nee, pijndanskampioen. De hoogst haalbare titel in de danswereld. ‘De pijndans’ is een dans die hun ouders AC en Adrena bedacht hebben. Een dans die lichamelijk zo zwaar en uitputtend is dat zelfs de meest getrainde danser er ten minste drie weken spierpijn aan overhoudt. Daarnaast heeft Adrena nog een zoon, Ace, uit een eerdere relatie. Ook hij heeft ADHD. Hij is nog drukker dan Norrie en Addie samen. Tot overmaat van ramp is Ace gestopt met studeren. “Hij kan zich binnen in een gebouw niet concentreren.”, zegt hij. Daarbij wil hij absoluut niet op zichzelf wonen en blijft dus gezellig thuis bij zijn moeder en stiefvader. Nou ja,



gezellig. Als bedenkers van de pijndans, wereldkampioenen in de pijndans en dansschoolhouders moeten AC en Adrena natuurlijk ook lesgeven in de pijndans. Met hun drukke kinderen en de zware fysieke belasting van de pijndans is dat haast een onmogelijke taak. Tot nu toe houden ze nog net alle ballen in de lucht. Maar hoe lang ze dat volhouden is erg onzeker.



Oxy, Sero en Melani willen heel graag meedansen in de dansschool van Oxy's oudere halfbroer AC. Maar ze zitten constant aan de kant. Norrie en Addie vinden het belachelijk dat ze tante moeten zeggen tegen Oxy, die jonger is dan dat zij zijn. Daarbij vinden ze het hele idee van de *Feel Good Club* belachelijk. Zij willen immers pijndanskampioenen worden en de pijndans doet pijn. Pijn is stoer. Pijn is fijn. Die tere meisjes kunnen dat helemaal niet aan én ze dansen veel te langzaam. Nee, Norrie en Addie willen het liefst niets te maken hebben met de drie *Feel Good* vriendinnen. Ze dansen veel liever met één van hun eigen vriendinnen of met hun andere tantes, zoals tante Gonnie.

Gonnie is maar twee jaar jonger dan haar broer AC, maar wat is zij sexy! Superknap met de juiste rondingen op de juiste plek: Gonnie is echt een superhete sexy tante. Sexappeal druipt van haar af.



Ze flirt met iedereen, het maakt haar niet uit of je man of vrouw bent. Haar jonge neven Norrie en Addie maken geen kans bij haar. Ze zijn immers familie. Maar flirten kan geen kwaad, toch? Gonnie wil zich niet binden. Een relatie met één persoon zou haar belemmeren haar hobby te beoefenen: seks. Dat is ook haar favoriete gespreksonderwerp. Haar ringtone is dan ook "let's talk about sex". Het zal je niet verbazen dat Gonnie van haar hobby haar beroep heeft gemaakt. Ze is sekstherapeut. Bij voorkeur helpt ze mensen die moeite hebben met seks. Mensen die geen idee hebben hoe je een orgasme creëert. Ze helpt singles, maar ook getrouwde stellen. Ze doet niet moeilijk over seks. Man, vrouw, trio of groep. Ze vindt het allemaal best. Ook voor SM draait ze haar hand niet om. Vijftig tinten grijs? Wat saai. Liever 5.000 tinten grijs.

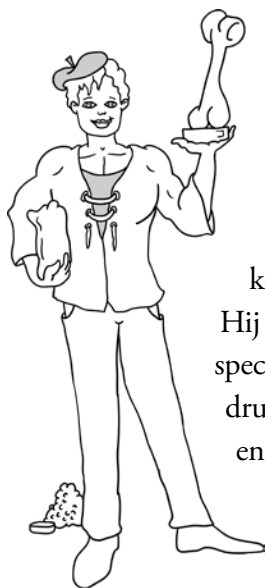
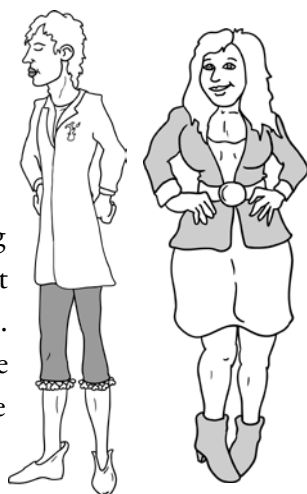
## DE PIJNDANS

De enige uitzondering die Gonnie maakt is Oxy. Hoewel ze met iedereen graag over seks praat, praat ze met haar halfzusje Oxy over alles behalve seks. Ze aanbidt het meisje en beschermt haar zo veel ze kan. Al vanaf Oxy's geboorte is Gonnie een tweede moeder voor Oxy. Wat de meeste mensen niet weten is dat Gonnie absoluut geen kinderen kan krijgen. Gonnie wist dit vroeger ook nog niet, maar nu ze het wel weet, aanbidt ze haar jongste halfzusje nog meer en

ziet haar als de dochter die ze zelf nooit zal hebben.



Samen met zijn tweelingzus Gea is Theo de oudste van het stel. Theo onderzoekt de stofwisseling van planten. Op de universiteit kwam hij zijn grote liefde tegen. Thieri, die alles weet van de schildklier. Samen vormen ze een heel leuk stel dat af en toe misschien wat veel met



de neus in de boeken zit. Maar ach, ze zijn samen heel gelukkig. Ze hebben één zoon: Cal. Cal is geen wetenschapper vindt hij zelf. Hij is kunstenaar. Hij maakt prachtige beeldhouwwerken van een zelf ontwikkeld mengsel dat voor het grootste deel bestaat uit kalk en magnesium. Bot noemt hij de substantie. Hij metselt kalkbakstenen op elkaar met zijn speciale magnesiumcement en vormt dit onder druk daarna zo dat je prachtige rondingen krijgt en je geen verschil meer ziet tussen de bakstenen

en het cement. Het is prachtig ivoorwit materiaal, dat heel sterk is. Zijn ouders zien Cal wel als wetenschapper, want al maakt hij mooie beeldhouwwerken, je moet toch heel veel weten van de grondstoffen wil je daar zulk mooi materiaal van kunnen maken. Cal houdt zich net als zijn ouders volledig afzijdig van de pijndans. Dat gedoe om een danstitel vindt hij totaal onzinnig. Maar lukt hem dat wel?

Over vier maanden vindt weer een kampioenschap plaats voor de titel: Pijndanskampioen; de meest felbegeerde en fysiek zwaarste titel binnen de danswereld. Dit spektakel vindt wederom plaats in de dansschool van AC en Adrena in het dorp Lijf. Was het eerst rustig in het dorp, nu niet meer. Er zijn allerlei bijscholingen, oefenrondes, proefwedstrijden en voorselecties gaande. Kwam er vroeger maar 1 trein per uur naar het dorp vanuit de hoofdstad Brein, nu komen er tientallen treinen. Opa Sens mocht zelfs niet met pensioen, want hij werkt op het verkeerscontrolecentrum van de hoofdstad Brein. Hij is verantwoordelijk voor al het verkeer van en naar de hoofdstad en daarmee ook naar het dorp Lijf. De pijndanskampioenschappen hebben echt voor hoogspanning gezorgd. Op het traject tussen Brein en Lijf rijdt allang niet meer alleen een stoptrein. Elk uur gaan er twee stoptreinen en vier sneltreinen vanuit Brein naar Lijf om alle pijndansers-to-be af te zetten in Lijf. De huilende afgewezen kandidaten (vaak met ernstige lichamelijke en emotionele pijn) moeten allemaal terug naar Brein. Meer treinen kunnen niet ingezet worden, want de sneltreinen rijden sneller dan de stoptreinen en het traject is overvol. Daarom heeft Opa Sens een speciaal pijndans-spoor aangelegd voor de pijndansers. Deze ligt parallel aan de spoorlijn die al bestaat en hierop rijden enkel pijndanstreinen tussen Lijf en Brein die nergens anders stoppen. Via de snelweg rijden bussen. Gewone dorpelingen komen haast niet meer aan bod. Niet in de trein, maar

## DE PIJNDANS

ook niet in de bus. Vroeger reden de bussen volgens een dienstregeling. Dat gebeurt allang niet meer. Zodra de bus is aangekomen in Brein en de passagiers zijn uitgestapt, rijdt de bus weer naar de halte Lijf om de nieuwe passagiers op te halen. Eerst wachtten de bussen tot ze helemaal vol waren, of dat de dienstregeling aangaf dat ze konden vertrekken, welke van de twee ook maar eerst kwam. Maar ook dat gebeurt nu niet meer. De bussen rijden al weg zodra er 5 pijndansers de bus instappen. Want God verhoede dat ze te laat zouden komen. De buschauffeurs raken er overspannen van en Opa Sens heeft al geluiden gehoord van een op handen zijnde staking.

Zeker op dit moment zou dat een drama zijn voor de pijndanskampioenschappen. Opa Sens is naarstig op zoek naar creatieve ideeën om de pijndansers nog sneller van en naar Lijf te transporteren en tegelijkertijd zijn buschauffeurs en treinmachinisten te ontzien.

Ondertussen moet Opa Sens ook nog het vrachtverkeer in de gaten houden. De pijndansers hebben immers niet alleen eten en drinken nodig, maar nog veel meer en ook bouwmaterialen voor (tijdelijke) hotels en pensions. Opa Sens breekt er zijn hoofd over. De treinen met de pijndansers rijden zo vaak achter elkaar, dat geen enkele trein lang genoeg op het station staat in Brein om alle materialen in te laden. Daarbij is in een passagierstrein te weinig ruimte voor grote elementen zoals bouwmaterialen. Een goederentrein rijdt veel te langzaam, die past niet tussen de andere treinen in de dienstregeling van dit traject. De enige mogelijkheid voor vrachtvervoer is via vrachtwagens over de snelwegen. Omdat die



ook overbezet zijn ontstaan er regelmatig lange files. Daardoor ontstaan weer andere problemen. Niet alleen in Brein en Lijf, maar ook in alle andere dorpen in de wijde omgeving van Brein en Lijf.

Nu wordt Cal tegen wil en dank toch in de pijndansproblemen betrokken. Hoewel hij het recept voor de substantie die hij bedacht heeft (bot) geheim houdt, wordt er sinds kort van hem gestolen. Kalk heeft hij in overvloed, opgestapeld in mooie torens van kalk-bakstenen. Voor elke hoeveelheid kalk heeft hij vijf keer van die hoeveelheid nodig in magnesium. En het magnesium wordt gestolen. Magnesium fungeert als het cement tussen de bakstenen en zorgt voor de stevigheid in zijn bot-beelden.

Magnesium is erg schaars tegenwoordig. Verdwenen eerst alleen Cals voorraden, waarvan Cal natuurlijk aangifte deed bij de politie, nu wordt het magnesium ook uit Cals beeldhouwwerken zelf gehaald. De kunstwerken worden volledig vernield. En waarom? De kalk-bakstenen kun je nog wel hergebruiken, maar het magnesiumcement, daar kun je helemaal niets meer mee. Je kunt het niet hergebruiken. Cal heeft geen idee waarom de dieven zijn kunstwerken vernielen. Kapitalen worden vernield en de magnesium-schaarste wordt alleen maar groter. De politie doet er niets aan ondanks de herhaaldelijke aangiftes van Cal. Ze hebben geen mankracht. Bezuiniging heet dat. Cal is woedend en vastbesloten om erachter te komen wie zijn dure kunstwerken vernielt.

Oxy en haar vriendinnen van de *Feel Good Club* hebben geen weet van de problemen van Opa Sens op zijn werk of de problemen van Cal. Zij genieten van het mooie zonnige weer en wandelen van het ene naar het andere danscentrum. Ze kijken graag naar de voorselectie van alle wannabee's. Net een soort Idols maar dan leuker.

## DE PIJNDANS

Sero benoemt alle positieve kanten van, met name alle mannelijke kandidaten. Soms meer het uiterlijk, soms meer de dansstijl. Ze kan de tel niet bijhouden van de mannen waar ze verliefd op is. Giechelend zwijmelen de drie meiden verder bij het zien van de kandidaten. Oxy moet heel vaak lachen om de kandidaten. “Ik lach ze niet uit, ik lach ze toe”, zegt ze dan. Ook Melanie blijft positief over elke kandidaat, al heeft de jury vaak een hard en negatief oordeel. Eerst probeerden de meiden van de *Feel Good Club* de afgewezen huilende kandidaten te troosten. Maar dat was onbegonnen werk. Niet alleen Melani werd er moe van, maar ook Oxy en Sero. Dus dat doen ze niet meer. Wordt het ze teveel, dan gaan ze lekker zelf dansen. Niet wild en zwaar als de pijndans (hoewel ze de regels en de passen uit hun hoofd kennen), zij dansen met vloeiende ronddraaiende bewegingen. Heel harmonieus, elke nieuwe beweging komt voort uit de vorige beweging. Hierbij raken ze elkaar liefdevol aan en strelen elkaar waar dit mogelijk is vanuit de dansbeweging. Heel anders dan bij de pijndans, waarbij de dansers elkaar alleen met de vingertoppen mogen raken, maar wel constant contact moeten houden tussen de vingertoppen.



Cal heeft een sterk vermoeden wie het magnesium steelt. Hij verdenkt zijn neven Norrie en Addie. Magnesium is namelijk een drug dat helpt bij kramp en spierherstel en hij weet dat zijn neven heel veel spierpijn hebben door hun loodzware training. Om dit vol te kunnen houden,



is veel magnesium nodig. AC en Adrena, zelf grootgebruikers, kopen dit spul op legale wijze. Als drug kun je enkel en alleen de grondstof magnesium gebruiken. Zodra Cal er magnesiumcement van gemaakt heeft is het als drug tegen pijn totaal onbruikbaar. Daarom maakt Cal, zodra hij het dure magnesium binnenkrijgt er altijd meteen cement van en verwerkt het in nieuwe kunstwerken. Zouden Norrie en Addie nu een manier gevonden hebben om het magnesiumcement te gebruiken als drug tegen de pijn en dit verkopen aan hun dansmaatjes?

Cal heeft zijn vermoedens kenbaar gemaakt aan AC en Adrena, maar zij willen er niet van horen. Ze zijn boos op Cal dat hij hun geweldige kinderen durft te beschuldigen van vernieling en diefstal. Daarom zet hij een val. Cal heeft camera's gekocht en installeert ze in zijn werkplaats. De camera's werken op een bewegingssensor en zullen alles opnemen. Als Norrie en Addie het magnesium komen stelen zijn ze er gloeiend bij.

Dan gebeurt datgene wat iedereen voor onmogelijk heeft gehouden. Er komen geen treinen meer aan vanuit de hoofdstad. Afgewezen kandidaten staan huilend op de treinperrons van Lijf, maar er komt geen trein om hen terug te brengen. Er worden ook geen nieuwe kandidaten gebracht. De laatste bus brengt nog 6 nieuwe kandidaten en neemt er 25 mee terug naar Brein, maar komt in een ernstige file terecht. Al het verkeer ligt stil. Lijf doet wat mogelijk is, zelfs de burgemeester komt naar het station om de gestrande kandidaten toe te spreken. Er is onvoldoende ruimte om alle kandidaten een slaapplek te bieden. Ze groepen bij elkaar op de stations, maar stil zitten met zoveel spierpijn is onmogelijk. Ze lopen

## DE PIJNDANS

door de straten waar ze nog meer verloren kandidaten tegenkomen. Er is onvoldoende warmte en alles waar hout in zit, zoals bankjes en prullenbakken, wordt gesloopt om kampvuren van aan te steken. De politie grijpt in om de kandidaten weer terug te sturen naar het station. Er worden wat mensen opgepakt, die dat op dat moment heel fijn vinden, want in de cel is het warmer dan buiten. Maar ook de gevangenis is snel vol. Overal in het dorp ontstaan groepjes die wild de pijndans dansen. Of het nou oefening is of een manier om warm te blijven en de tijd te verdrijven is niet duidelijk.

Na een lange onrustige nacht vol ongeregelheden openen de danscentra de deuren extra vroeg, op verzoek van de burgemeester, om de kandidaten bezig te houden.

Nog steeds komt er geen trein of bus. De voorraad van magnesium is op en de onrust van de kandidaten stijgt. Er ontstaan steeds meer ruzies en vechtpartijen. De burgemeester roept de danscentra op om de wedstrijden van gisteren te herhalen. Nog meer onrust, want dat kan natuurlijk niet. De uitslag is al bekend. Het zou oneerlijk zijn tegenover alle andere deelnemers als deze gestrande kandidaten nog een kans zouden krijgen. De burgemeester wordt boos, want hij ziet zijn dorp voor zijn ogen afgebroken worden door de hooligans. Hij beveelt de danscentra om de dag van gisteren, inclusief alle wedstrijden, te herhalen. Terwijl de burgemeester discussieert met de dansdocenten en juryleden over de herhaling van de wedstrijden proberen de meiden van de *Feel Good Club* (die spijbelen van school) zo veel mogelijk kandidaten te verzamelen op het marktplein. Ze slepen een grote kist voor de menigte en klimmen erop. Het lukt! Ze trekken de aandacht van de kandidaten! Grootst kondigt

Oxy aan dat ze les krijgen van Melani met haar befaamde slaapyoga, een combinatie van yoga-oefeningen om de spieren te stretchen en ademhalingsoefeningen die het lijf helpen de enorme verzuring en spierpijn het lichaam uit te werken. Je wordt er lekker rustig van. Melani heeft de aandacht van de menigte op het marktplein, doet de oefening voor op de kist en de mensen om haar heen doen haar na. Voor even. Achterin kunnen ze niet horen wat Melani over de oefening en de ademhaling vertelt. De spieren worden gerekt en zijn pijnlijk. In no-time is de onrust terug en hebben de kandidaten de neiging het marktplein te verlaten.

“Wacht, ik heb een beter idee”, zegt Oxy: “Hou ze bezig, dan haal ik tante Gonnie.”

Tante Gonnie heeft welliswaar een drukke agenda, maar ze ziet meteen geweldige mogelijkheden. Ze had altijd al een collectief orgasme willen opwekken, maar nooit een kans gehad. Hier ligt die kans voor het oprapen. Met haar cliënt op haar hielen komt tante Gonnie met Oxy mee en ze heeft direct alle aandacht van iedereen op het plein. De mensen die weg waren gelopen komen nieuwsgierig aangetrokken door de sexy tante Gonnie terug naar het plein. Gonnie die bevallig op de kist is geklommen monstert haar publiek. Zou het lukken? Zou het kunnen? Een collectief orgasme creëren is nog nooit eerder geprobeerd. Ze begint met wat ademoefeningen en strelingen en massage-oefeningen met haar publiek. Terwijl haar publiek al haar bewegingen volgt en nadoet, ontstaan hier en daar de eerste lachjes en gegiechel. Ze laat het publiek een trein vormen waarbij borsten, buiken, billen en ruggen tegen elkaar gedrukt worden. Het publiek maakt al snel suggestieve bewegingen en Gonnie voert het

## DE PIJNDANS

tempo langzaam op. Langslopende passanten worden gegrepen door de seksuele energie die hangt op het marktplein en ze vermengen zich met het publiek om mee te doen. Gonnie vuurt dit aan en maakt alles mogelijk.

Ze houdt iedereen nauwgezet in de gaten. Om een collectief orgasme te creëren moet ze iedereen meenemen in deze prikkelende sensuele dans. Dit betekent dat ze sommigen, die snel opgewonden worden, rustig en langzaam mee moet nemen om te voorkomen dat ze te vroeg klaar komen. Anderen, die moeilijker meekomen, moet ze aanvuren en helpen om eenzelfde staat van opwinding te bereiken. Ze bespeelt het publiek als was ze een dirigent van een orkest. Het gaat geweldig en fantastisch. Ze voert nogmaals het tempo op en het publiek deint en kreunt van genot. In de verte klinkt het geluid van sirenes, maar ze heeft er geen aandacht voor en trekt haar publiek mee richting de climax. Het gaat lukken, denkt ze... totdat...

Een golf koud water en gegil. Het publiek stuift uit elkaar en verlaat al gillend het marktplein.

Brandweerlieden hebben de brandslang op het publiek gezet. Politieagenten geven orders door een megafoon, iedereen dwingend om zich te verspreiden. En...tante Gonnie wordt gearresteerd! Oxy, Sero en Melani hangen aan de armen van de agenten. "Nee! Niet doen! Het is allemaal mijn schuld", roept Oxy huilend. Maar de agenten schudden de meisjes van zich af en spreken ze streng toe.

Na een kreun van frustratie omdat het collectief orgasme, dat bijna was gelukt, nu verbroken is, herpakt tante Gonnie zich en zegt

“Het is okee. Laat maar meiden, het komt echt wel goed”, terwijl ze zich rustig door de agenten laat afvoeren.

Op het bureau is het een drukte van belang. De tv staat aan en laat de burgemeester zien die de noodtoestand uitroept voor Lijf. Tussen druk telefonerende agenten door wordt Gonnie meegevoerd naar een klein kantoor achterin het politiebureau. Daar wordt ze in geduwd en bevrijd van haar handboeien. De deur sluit direct achter haar. “Hans, dat is lang geleden, hoe is het met je?”, zegt Gonnie blij verrast terwijl ze op de hoofdinspecteur afloopt om hem een knuffel te geven.

“Gonnie, ga zitten”, zegt de hoofdinspecteur kortaf terwijl hij haar afweert. Voor privacy sluit hij de luxaflex. “Ga zitten”, zegt hij vermoed.

Gonnie ploft verbaasd in de stoel voor het bureau.

“De noodtoestand is afgekondigd. We hebben geen contact meer met Brein, we hebben onvoldoende slaappleatsen en ons dorp wordt afgebroken en vernield”, meldt de hoofdinspecteur met zijn gezicht naar de luxaflex en zijn rug naar Gonnie.

“Daarom heeft Oxy iedereen verzameld op het marktplein, om ze bezig te houden.”

“Bezighouden? Noem je dat bezighouden? Hoe haal je het in je hoofd om in het openbaar seksuele handelingen uit te voeren?”, ontploft de hoofdinspecteur naar Gonnie.

“Technisch gezien deed ik helemaal niets seksueels. Het waren dansbewegingen.”

“Dansbewegingen? Dirty Dancing zeker? Je bent niet goed snik. Dit ging veel verder dan dansbewegingen.” De hoofdinspecteur slaat vlak voor haar neus met zijn vuist op tafel.

Gonnie legt haar hand over de zijne en streelt hem zachtjes. “Ik wilde alleen maar helpen. Je zei net zelf: onze stad wordt vernield, dat wilde ik stoppen”. Ze laat haar andere hand over zijn nek glijden en begint daar ook te strelen.

“STOP!” De hoofdinspecteur laat een gekwelde kreun horen en stapt achteruit, net buiten het bereik van Gonnie.

Op dat moment komt Cal woedend het politiebureau in met in zijn hand een filmcassette. “Het zijn niet alleen Norrie en Addie, maar ook hun vrienden”, schreeuwt hij woedend. Ondanks het protest van de agenten stormt Cal door naar het kantoor van de hoofdinspecteur en houdt verbaasd stil bij het zien van Gonnie. “Wat doe jij hier?”, vraagt hij verbaasd aan Gonnie. “Ik ben geloof ik gearresteerd”, meldt Gonnie vrolijk. Dit is olie op het vuur van Cal. Hij vliegt de hoofdinspecteur aan. “Ben je nou helemaal goed gek geworden? Wanneer ga je eindelijk iets nuttigs doen? Waarom pak je die criminelen Norrie en Addie en hun kornuiten niet op? Ik heb het bewijs op film staan. Blijf van mijn tante af, hoor je. Die heeft hier niets mee te maken.”

“ZIT en KOPPEN DICHT!” ontploft de hoofdinspecteur keihard.

“Ach kom, Hans, hij bedoelt het goed”, begint Gonnie.

“KOPPEN DICHT ZEI IK!!!”, Zweet loopt over het voorhoofd van de hoofdinspecteur en hij pakt een zakdoek om het weg te vegen. Gonnie doet er geschokt het zwijgen toe. Cal is gaan zitten en zwijgt. Twee agenten staan geschokt in de deuropening en achter hen staan alle andere agenten gespannen te wachten op het vervolg.

De hoofdinspecteur haalt diep adem, kijkt Cal aan en vraagt gemaakt vriendelijk: “Waar kom jij voor?”

Cal legt kort en krachtig uit hoe zijn kunstwerken wederom totaal vernield zijn om het magnesiumcement te stelen en dat hij dit op band heeft staan. “Van Deudekom, neem jij deze heer mee om aangifte te doen en bekijk het videomateriaal of we er wat mee kunnen.”, beveelt de hoofdinspecteur. “Wacht”, zegt Cal, “Ik heb al zo vaak aangifte gedaan. Hoe krijg ik zekerheid dat jullie er nu wel iets aan doen?”

“Meneer, mijn stad wordt afgebroken, er zijn overal vernielingen, er rijden geen treinen meer en ik heb geen onderdak. We mogen blij zijn dat er nog niemand is vermoord. Het enige wat we op dit moment voor u kunnen doen is het opnemen van de aangifte!” meldt de hoofdinspecteur met steeds meer stemverheffing, “NEEM HEM MEE!”, beveelt hij Van Deudekom, die de tegenstribbelende Cal mee trekt. “Aan het werk allemaal”, blaft de hoofdinspecteur achter hen aan.

## DE PIJNDANS

De hoofdinspecteur zucht diep, wist nogmaals het zweet van zijn voorhoofd en steunt met zijn handen op tafel terwijl hij Gonnie aankijkt. “En nu jij.”

“Laat me je een massage geven, je bent veel te gespannen”, stelt Gonnie voor.

“Ophouden nou, zie je niet hoe druk ik ben?”

“Juist daarom, massage geeft ontspanning.”

Nog een diepe zucht van de hoofdinspecteur: “Je snapt het echt niet hè? Daar heb ik nu echt geen tijd en ruimte voor. Doe me een lol, doe gewoon je werk en verder niets. Geen gekke dingen meer in het openbaar. Ik heb mijn handen vol, ik kan jou er niet ook nog bij hebben.”





Gonnie kijkt neer op haar handen en kijkt hem dan nogmaals aan; “Als ik dat doe, laat je me dan gewoon gaan?”

“Ja, ik zal je niet eens een officiële waarschuwing geven. Ook daar heb ik momenteel geen tijd voor,” glimlacht de hoofdinspecteur zwakjes.

“Okee, maar je mag altijd langskomen voor massage en zo”, zegt Gonnie met een warme glimlach; “Hou je taai.”

Ze neemt afscheid van de hoofdinspecteur en loopt zijn kantoor uit. Ze meldt nog even aan Cal dat er niets aan de hand is. Dan gaat ze op zoek naar haar waarschijnlijk wanhopige nichtje.

Ze vindt de meiden van de feel good club snikkend in de tuin van Oxy's ouders. “Tante Gonnie”, roept Oxy blij, opgelucht en



## DE PIJNDANS

huilend tegelijk en vliegt haar om de hals. Ook Melanie en Sero slaan hun armen om Gonnie heen. “Och, lieverds toch, er is niets aan de hand.” “We dachten dat je in de gevangenis kwam”, hikt Oxy tussen haar tranen door. “We wilden alleen maar helpen”, vult Melanie aan.

Gonnie stelt ze gerust, streelt hun ruggen en blijft rustig praten net zolang tot de laatste traan is geplengd.

“Soms wil je zo graag helpen en zie je heel duidelijk wat je zou kunnen doen, maar als de andere partij dit niet accepteert, dan kun je niets. Je kunt alleen helpen als de tegenpartij geholpen wil worden”, legt Gonnie de dames uit. Dan merkt ze op: “Zeg, is dit nou een *Feel Good Club*? Laten we snel wat doen om ons beter te voelen.” “Ja, laten we dansen/slapen”, roepen Sero en Melanie tegelijk en ze schieten in de lach. “Eerst dansen, dan chocola eten en daarna slapen”, stelt Oxy voor. “Dat lijkt me een goed idee.”, beaamt tante Gonnie. “Ik moet weer terug naar mijn praktijk, er zitten klanten op mij te wachten.” Gonnie en de meiden nemen afscheid. De meiden zetten muziek op en gaan alle stress van vandaag eruit dansen.

## Samenvatting:

Op dit moment gaat het helemaal niet goed. Iedereen is extreem gestrest. De burgemeester probeert terug te gaan naar het verleden (danswedstrijden van gisteren herhalen). Er rijden geen treinen meer, waardoor geen nieuwe voorraad wordt geleverd, geen nieuwe kandidaten en de oude kandidaten kunnen niet weg. Veel kandidaten hebben geen plek om te overnachten en trekken de stad in. Er is een enorme schaarste aan magnesium en andere voedingsmiddelen. In de stad zijn, mede daardoor, veel rellen en vernielingen. In deze drukte valt het ADHD gedrag van Norrie en Addie helemaal niet meer op. De meiden van de *Feel Good Club* en tante Gonnie willen heel graag helpen en zien hier ook mogelijkheden toe, maar dat wordt ze niet in dank afgenomen.

Hoe gaat dit verder? Dat hangt van jou af.

1. Er komt geen enkele verandering. Uiteindelijk wordt deze acute crisis situatie opgelost, er gaan weer treinen rijden, maar er blijft een enorme schaarste aan magnesium, vitaminen en mineralen. Iedereen is gespannen en heeft korte lontjes. Een minimale verstoring kan de volgende crisissituatie veroorzaken.

**Vertaling:** de huidige situatie met chronische pijn wordt voortgezet. Er wordt niets aan veranderd. Er is veel pijn en een ernstig tekort aan magnesium en andere vitaminen en mineralen.

2. Er komt een grote nieuwe voorraad van magnesium binnen en er is genoeg magnesium voor Cal én Norrie, Addie en alle andere pijndanskandidaten. Norrie en Addie worden pijndanskampioenen. De meiden van de *Feel Good Club* willen nog steeds helpen, maar worden nog steeds genegeerd.

**Vertaling:** Via de huid wordt intensieve magnesiumtherapie toegepast om de tekorten aan te vullen. Magnesium is geen pijnstillertje en hiermee beëindig je dus niet de pijndans, maar doordat de magnesiumvoorraad wordt aangevuld zal de intensiteit van de pijnbeleving gaan verminderen. Er zal minder onrustgevoel zijn en de lontjes worden langer (minder snel boos). Doordat het magnesiumtekort wordt opgelost kan het lichaam ook weer andere vitamines en mineralen gaan opnemen, mits deze worden aangevoerd. Zo lang de chronische pijn blijft bestaan zal een actieve aanvoer van magnesium nodig blijven.

3. De meisjes van de *Feel Good Club* mogen meedansen met de pijndans en zijn hier heel goed in. De meiden nodigen Norrie en Addie uit om in de *Feel Good Club* te komen en de jongens worden rustig van de omgang met de meiden. Ze worden geen kampioen in de pijndans, maar blijven er wel les in geven op de dansschool.

**Vertaling:** Er wordt hard gewerkt aan de budget solutions (H10). Er wordt voldoende magnesium aangevuld en meerdere oplossingen van de *feel good club* worden toegepast. De chronische pijn gaat niet weg, maar de pijnbeleving wordt minder intens en je kunt weer een leven opbouwen binnen jouw grenzen.

4. De dames van de *Feel Good Club* mogen niet alleen meedansen met de pijndans, maar Norrie en Addie worden verliefd op Sero en Melani. Ze worden lid van de *Feel Good Club* en komen tot rust. Ze laten zich door de meiden overhalen om de pijndans voorgoed aan de wilgen te hangen. Oxy leert hen een heel andere dans: de Tango 4 health. De dansschool gaat zich specialiseren in deze nieuwe dansstijl. Het WK in pijndansen verdwijnt en wordt vervangen door het WK Tango 4 health.

**Vertaling:** Niet alleen het magnesiumtekort wordt aangevuld, maar ook de budget solutions worden toegepast. Met de stappen A.C.C.E.P.T. (volgende hoofdstuk) en daarna TANGO 4 health lukt het om de pijn te verminderen. Hoewel je leven veranderd is, kun je weer genieten van het leven zonder (of met heel weinig) pijn.

Dit is een voorbeeld van mogelijke slotscenario's van dit sprookje. Er zijn nog meer scenario's mogelijk. Maak een keuze voor jouw favoriete einde en neem de regie over dit verhaal in eigen hand.

Focus je niet op Norrie, Addie en Cal. Het enige wat we van hen overnemen is dat we het gebrek aan magnesium moeten oplossen. Focus je ook niet op de pijndans. Onthoud dat volgens de jongens de hele pijndans draait om pijn. "Pijn is fijn", roepen de jongens en hoe meer pijn ze hebben, hoe stoerder ze zichzelf vinden.

Doorbreek de cyclus door een nieuw patroon neer te zetten. Focus je op de *Feel Good Club*. Hoe meer je doet wat zij doen, hoe meer de pijndans zal veranderen. Ga hiermee door totdat de hele pijndans is vervangen door de Tango 4 health.

De Tango 4 health komt in het volgende boek aan bod. Eerst moet de hulp van de dames van de Feel good club geaccepteerd worden. In dit boek beginnen we met A.C.C.E.P.T.

Zes stappen om de cyclus van de pijndans te doorbreken. Zes stappen die iedereen kan zetten. Ook jij!



De enigen die  
begrijpen wat chronisch  
pijnpatiënten doormaken  
zijn andere chronisch  
pijnpatiënten.

## HOOFDSTUK 3

# A.C.C.E.P.T. Jouw Pijn

**A**ccepteer je pijn! Ik weet niet meer hoe vaak ik dit gehoord heb. Ik heb zo hard geprobeerd mijn pijn te accepteren dat ik mezelf ervan overtuigd had dat ik het geaccepteerd had. “Echt niet”, zei mijn zus droog en helaas had ze gelijk.

Mijn pijntherapeut schreef het woord PIJN met grote letters op een A4'tje. Ze legde er een boek onder en liet mij dit A4'tje met boek vasthouden met gestrekte handen. Zij hield het ook vast. Aangezien ik bij een millimeter bol maken van mijn rug al pijn voelde, zei ik tegen haar dat ze niet zo moest duwen. Dat deed namelijk pijn in mijn rug. Zij gaf aan dat ze zeker niet duwde maar dat ze mij hielp om mijn pijn te dragen.

“Dat kan ik wel alleen”, zei ik prompt. Dat was koren op haar molen. Wanneer was ik bereid om hulp te aanvaarden? Wanneer was ik bereid om de pijn los te laten? Werd ik nog niet moe van de pijn? Jazeker, ik werd doodmoe van mijn pijn. Ik wilde de pijn

absoluut wel loslaten. Maar daar zat ik dus met dat A4'tje en het boek in mijn gestrekte handen.

“Hoe lang wil je de pijn nog vasthouden?”, vroeg de therapeut. “Tot ik er dood bij neerval”, dacht ik met een verbeterd vastberadenheid. Maar ik had het hart niet om dat hardop tegen mijn therapeut te zeggen.

Voor mij rees hierdoor de vraag: Is het wel fair om te vragen chronische pijn te accepteren? Hoe kun je een onacceptabel niveau van pijn accepteren? Die vraag heb ik natuurlijk weer bij de therapeut neergelegd. Maar die toonde geen begrip.

## **Samenwerken met je arts**

Om mijn therapeut te demonstreren wat het betekent om chronische pijn te hebben heb ik in één van de therapie sessies het volgende voorval beschreven:

Het was een prachtige zondag laat in het zomerseizoen in de overgang naar de herfst. De zon scheen. Mijn vriend en ik hadden heerlijk uitgeslapen. Ik had een geweldig luxe ontbijt gemaakt. Verse sinaasappelsap, een gekookt eitje, croissantjes uit de oven met roomboter en jam en kaas. We zouden daarna een herfstfair bezoeken. We hadden er allebei heel veel zin in en waren ontspannen. Terwijl ik genietend van de ochtendzon mijn tweede heerlijke croissantje naar mijn mond bracht, had ik het gevoel dat



iemand een groot mes in mijn rug stak en het mes vervolgens nog even lekker ronddraaide. Ik ademde snel in van schrik en pijn en zag in de ogen van mijn vriend de herkenning (daar gaan we weer). Terwijl ik de pijn van het mes voelde, ervoer ik het intense verdriet dat ik deze perfecte zondag wist te verknallen door pijn. Weer kwam het mes en nog eens en nog eens. Ik heb mijn ontbijt niet opgegeten en ben boven in mijn bed gaan liggen in de hoop dat de pijn zou afnemen.

“Moet ik dit accepteren? Zou jij het accepteren als iemand een mes in je rug steekt?”, vroeg ik mijn pijntherapeut.

“Nee, natuurlijk hoeft je dat niet te accepteren. Dat vraag ik toch ook niet”, zei de pijntherapeut.

“Wat vraag je dan wel?”

Daar heb ik nooit antwoord op gekregen. En daar zit precies het probleem. Hoe graag een therapeut je ook wil helpen, hoeveel ze ook geleerd heeft, hoe goed ze ook is en hoe hard we haar ook nodig hebben: zij kan zich niet voorstellen wat het betekent om dag in dag uit constant pijn te voelen.

Het enige wat het bovenstaande verhaal mij heeft opgeleverd is het etiket “dramaqueen”.

De enigen die begrijpen wat chronisch pijnpatiënten doormaken zijn andere chronisch pijnpatiënten.

Begrijp me niet verkeerd. Ik zeg niet dat specialisten en pijntherapeuten zonder chronische pijn je niet kunnen helpen. We hebben de pijnspecialisten en pijntherapeuten keihard nodig. Zij hebben de kennis, de techniek en ervaring. Maar realiseer je dat de meeste mensen die ons helpen zelf geen chronische pijn hebben en dat ze daardoor dat laatste stapje begrip niet kunnen tonen. Dat is prima, zolang we dat maar van elkaar weten. Wil je met iemand praten over het accepteren of niet kunnen accepteren van je pijn, doe dit dan met een andere (ex)chronisch pijnpatiënt, niet met jouw arts want die heeft hier geen tijd voor. Leer hoe je van je arts je partner maakt in jouw helingsproces door het formulier: “gesprek met de arts voorbereiden” te downloaden van de website: [www.tango4health.com](http://www.tango4health.com).

## **Andere betekenis van “accept”**

Hoewel familie, vrienden, kennissen, therapeuten en artsen mij met enige regelmaat hebben aangegeven dat ik mijn pijn moet accepteren, heeft NOG NOOIT een andere chronisch pijnpatiënt dat gezegd. Toch heeft zeker 95% van alle chronisch pijnpatiënten dit advies vroeger of later gekregen. Hoewel een aantal pijnpatiënten dit advies ter harte neemt en ook daadwerkelijk met de pijn leert leven, zullen er ook pijnpatiënten zijn die van hun levensdagen de pijn niet kunnen accepteren. Daar ben ik er één van. Ik heb dan ook een gruwelijke hekel gekregen aan het advies: “Je moet je pijn accepteren”.

Om dit weer positief te maken en omdat ik denk dat alle pijnpatiënten dit kunnen onthouden heb ik gekozen om de zes stappen van heling weer te geven met het acroniem A.C.C.E.P.T.

A: Accepteer dat je verleden niet gelijk is aan de toekomst

C: Committeer jezelf

C: Clarity

E: Educatie

P: Physieke training

T: Transformatie

"Wat het huidige moment  
ook inhoudt, aanvaard  
het alsof het jouw keuze  
was. Werk altijd mee en  
ga er niet tegenin."

– **Eckhart Tolle**, De kracht van het Nu

## HOOFDSTUK 4

# Accepteer dat je verleden niet gelijk is aan de toekomst

**D**e A staat voor Accepteer het verleden. Ik vraag je niet om je pijn te accepteren. Maar ik zeg er wel bij: “Als jij je pijn wel kunt accepteren en je kunt ermee leven doe dat dan! Dat is veel gemakkelijker”. Tel je zegeningen en successen en wees gelukkig, ondanks je pijn.

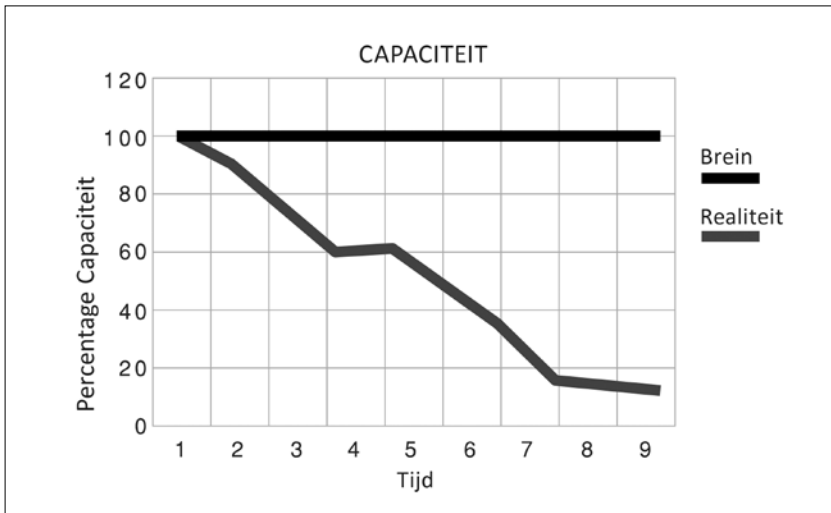
Kun je je pijn niet accepteren, dan zal je toch met accepteren moeten beginnen. Om de stap naar heling te kunnen maken, zal je moeten accepteren dat het verleden achter je ligt. Het is voorbij en komt nooit meer terug. Verbrand al je schepen achter je en begin vanuit het punt waar je nu staat. In het NU.

WAT JIJ  
INTERPRETEERT  
ALS 10% VAN VROEGER  
IS JOUW FEITELIJKE  
100% VAN NU.

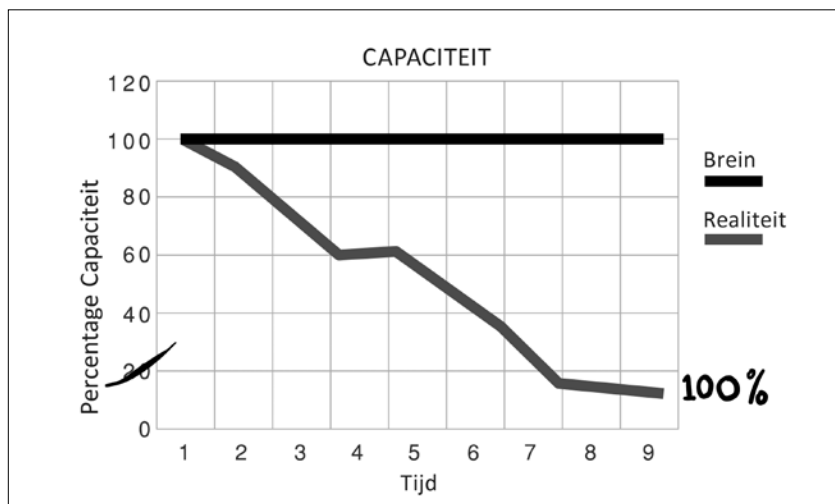
## ACCEPTTEER DAT JE VERLEDEN NIET GELIJK IS AAN DE TOEKOMST

In het geval van acute pijn met weefselschade zijn we gewend om te revalideren en te herstellen tot het oorspronkelijke niveau wat we hadden voordat we geblesseerd raakten. Dit is ook het plaatje wat je hersenen voor ogen hebben.

Maar bij chronische pijn werkt deze instelling niet meer. Het basisoniveau van je lichaam is gewijzigd en daarmee ook het niveau van je referentiepunt. Het verleden kan daarom niet meer ons referentiepunt zijn.



Volgens onze hersenen is onze fysieke conditie afgenomen van 100% (voor de chronische pijn begon) naar 10%. Dat lijkt correct. We kunnen nog maar 10% van wat we vroeger konden. Dit veronderstelt echter dat we kunnen revalideren tot ons oorspronkelijke niveau van 100%, net als bij een acute blessure. Dit is een misvatting. Niet jouw conditie is afgenomen maar je **uitgangssituatie** is afgenomen ten opzichte van de oorspronkelijke situatie. Wat jij interpreteert als 10% van vroeger is jouw feitelijke 100% van nu.



Je kunt niet meer terug naar die 100% van vroeger. Je zult je hersenen ervan moeten overtuigen dat je huidige 10% je daadwerkelijke 100% is. Je kunt niet revalideren naar het verleden toe.

Zolang je je huidige conditie blijft zien als 10% zal je steeds weer over je eigen grenzen heen gaan en dieper en dieper in de pijndans wegzakken. Kon je vroeger met gemak 90 kilometer fietsen en kan je nu nog geen 5 kilometer fietsen? Accepteer dan dat je nu 5 kilometer kan fietsen. Vergeet de dagtochten van vroeger. Die tellen niet meer mee. Dat zijn herinneringen die je met liefde mag koesteren, mits je er niet naar terug wilt. Ga je trainen om weer 90 kilometer te kunnen fietsen net als vroeger dan loop je de verkeerde kant op (net als de burgemeester van Lijf die de danswedstrijden laat herhalen) en ga je over je grens heen. Je kunt beter in het nu starten (= 5 kilometer fietsen) en vandaar uit naar de toekomst.

## ACCEPTTEER DAT JE VERLEDEN NIET GELIJK IS AAN DE TOEKOMST

Hoe kun je revalideren als je zeker weet dat je niet terug kunt, maar niet weet waar je heen gaat?

Dit gaat net als bij reizen: Je kiest een eindpunt. Dit kan natuurlijk wel 90 kilometer fietsen zijn, maar de valkuil is dat je terugvalt in je oude patroon. Zelf heb ik dansen aan de wilgen gehangen en ben ik andere sporten gaan beoefenen zoals zwemmen, fietsen en hardlopen om te voorkomen dat ik mijzelf zou overtrainen.

Kies je doel en start met lopen.

Stel je voor dat je wilt reizen. Je kiest Rome als bestemming. Je eindpunt is nu bepaald. Zie je bij je vertrek Rome al liggen? Nee. Ook al zie je je doel nog niet, je kunt wel de eerste stap zetten. Weet je wat er onderweg gaat gebeuren? Nee. Misschien moet je een omweg maken vanwege een overstroming. Of misschien moet je wachten tot de sneeuw op de hoogste bergpas is gesmolten.

Onderweg met de auto kun je je doel niet zien, maar vertrouw je op je navigatiesysteem. Heel normaal. Het is ook normaal om van te voren de bestemming te bepalen als je met de auto gaat rijden. Maar zodra het over revalideren gaat kijk je achterom naar wat je gisteren kon. Waarom?

Het verleden houdt niet vast aan jou! Jij houdt vast aan jouw verleden.

Om te revalideren zullen we die enige zekerheid die we denken te hebben, het verleden, los moeten laten zodat we vol goede moed een nieuw, onbekend, **realistisch** doel kunnen stellen voor de toekomst.



Het verleden  
houdt niet vast aan jou!  
Sij houdt vast  
aan jouw verleden.

"Houd in gedachte dat jouw  
eigen overtuiging voor het  
realiseren van jouw succes  
belangrijker is dan een  
overtuiging van iemand anders."

– **Mario de Wit**, bestuurder van Medisch Centrum Amstelveen

## HOOFDSTUK 5

# Committeer jezelf

**L**aat ik eerlijk zijn: van chronische pijn afkomen duurt lang (meestal wel 90 dagen) en vereist doorzettingsvermogen. De oplossingen zijn simpel, maar je moet ze gedisciplineerd volhouden totdat je je lichaam hebt overtuigd van de nieuwe situatie. Veel mensen geven te snel op. Ze proberen een oplossing voor een week of hooguit twee. Zien ze geen verandering dan stoppen ze ermee en zeggen ze dat het niet werkt. Chronische pijn is een chronische aandoening; het kan langer dan twee weken duren om daarvan af te komen.

Ziekten ontwikkelen zich vanaf de buitenkant naar de binnenkant. Wanneer je er geen aandacht aan schenkt zullen ze geleidelijk aan steeds ernstiger worden. Wanneer je niet luistert naar je lichaam (of de boodschap niet begrijpt) zal je lichaam een steeds serieuzer alarm signaal sturen. Zoals je in dit volgende voorbeeld kunt lezen:

Eric had een zware uitdagende baan. Een groot belangrijk project, dat ongeveer een jaar zou duren, viel onder zijn verantwoordelijkheid. Hij werkte lange drukke dagen, maar vond

dat hij kon rusten als het project voorbij was. Eerst kreeg hij last van hoofdpijn. Maar dan nam hij pijnstillers in zodat hij gewoon door kon werken. Vervolgens kreeg hij last van een zware verkoudheid met veel hoesten en koorts. Toch sloeg hij geen dag zijn werk over, want hij kon niet gemist worden. Met neusdruppels, anti-hoest-medicatie en pijnstillers (om de koorts te drukken) kwam hij erdoor heen. Maar toen kreeg hij last van maagzuur branden.

Teveel stress kan een overproductie van maagzuur veroorzaken, die vervolgens terugkomt in de slokdarm, wat een akelige brandende pijn veroorzaakt. Gelukkig hebben we hier medicijnen voor: maagzuurremmers. Maagzuurremmers werden Eric's beste vrienden. Hij nam ze overal mee naar toe en slikte ze meerdere malen per dag. Toch werd zijn maagpijn erger. Maar hij kon geen tijd vrij maken om een dokter te bezoeken. Het project duurde tot en met februari. Net voor kerst werd Eric opgenomen in het ziekenhuis met een ernstige maagbloeding. Zijn maagpijn bleek veroorzaakt te worden door een maagzweer die steeds meer ontstoken raakte en uiteindelijk tot een maagbloeding leidde. Hierdoor werd hij gedwongen om een aantal weken rust te nemen en een zware antibioticumkuur te volgen. Hij herstelde net op tijd om zijn project af te ronden.

We zullen nooit weten of Eric's maagzweer iets te maken had met de stress, de lange uren en de vermoeidheid die over de tijd is opgebouwd. Ook zullen we nooit weten of het resultaat anders was geweest als hij tijd had genomen om van zijn verkoudheid te herstellen. Wel schetst dit verhaal hoe lichte, schijnbaar onbelangrijke, klachten zoals hoofdpijn en verkoudheid, steeds ernstiger kunnen worden en naar binnen slaan (maagzweer en maagbloeding).

Genezing volgt precies het tegenover gestelde proces. Genezing start diep van binnen en gaat steeds verder naar buiten. Symptomen of ziektebeelden van vroeger kunnen tijdens het genezingsproces weer de kop op steken. Als voorbeeld neem ik mezelf. Zodra ik mijn leven veranderde en de pijn in mijn rug en been minder werd, kreeg ik last van eczeem. Voor mij was eczeem een kinderziekte waar ik vroeger veel last van had. Na mijn pubertijd ben ik over de eczeem heen gegroeid en heb ik er geen last meer van gehad. Totdat mijn rug beter werd. Toen kwam het terug. Als teken van herstel? Ik geloofde van wel.

Zeker met de uitleg van de ontwikkeling van ziektes (en genezing). Eczeem is een huidprobleem. Een probleem aan de buitenkant. De chronische pijn die ik had werd veroorzaakt door mijn zenuwen, mijn hersenen en een versleten tussenwervelschijf. Allemaal diep binnenin het lichaam. Als Sensi-therapeut heb ik bij veel klanten gezien dat vroegere (huid) problemen tijdelijk terugkeren tijdens het genezingsproces. Dit kan bij jou ook gebeuren. Daar hoeft je niet van te schrikken, het verdwijnt (meestal) vanzelf weer.

## **Genezingstijd**

Hoe langer het kost om een blessure te ontwikkelen, des te langer duurt de hersteltijd. In de sportmassage rekenen we vaak met twee keer zoveel tijd om een blessure te helen, als je nodig hebt gehad voor het ontstaan van de blessure. In het geval van acute blessures is dit een vrij goede stelregel. In het geval van chronische pijn werkt dit echter helemaal niet. Er zijn gevallen bekend dat chronische pijn die over jaren en jaren heen ontwikkeld is, in de loop van uren en dagen is verdwenen. Wonderen

## COMMITTEER JEZELF

bestaan echt. Mijn 6 jaar van chronische pijn zou dus minstens 12 jaar nodig hebben voordat het hersteld. Ik beschouw mijn hersteltijd als ongeveer een jaar, hoewel ik niet precies kan zeggen wanneer ik begonnen ben met herstellen. Mogelijk ben ik er ook nog niet helemaal.

Soms kan genezen gepaard gaan met vervelende bijwerkingen. Toen ik begon met magnesium therapie (via de huid) had ik het gevoel dat ik in brand stond. Alsof ik ijsskoude handen direct onder een hete kraan hield. De olie was te sterk geconcentreerd voor mij en ik moest hem dan ook zo snel mogelijk verdunnen met water. Daarom begon ik met voetenbaden die heel laag geconcentreerd waren (4%). In de daarop volgende weken kreeg ik wat puistjes. Daar heb ik al jaren geen last van gehad en ik moet eerlijk zeggen dat ik er helemaal geen aandacht aan besteedde. Naarmate ik de concentratie van de magnesium-voetenbaden langzaam verhoogde kreeg ik nog wat meer puistjes. Maar nog steeds gaf ik er geen aandacht aan.

Daarna probeerde ik nogmaals de magnesiumolie op mijn huid. Op mijn armen en handen kon ik de olie nog steeds niet verdragen, maar op mijn benen wel. Aangezien je lichaam de magnesium wel transporteert naar de plaats waar het nodig is, maakt het niet uit of je de olie op je armen of benen smeert. Dus smeerde ik mijn benen in met magnesiumolie. Tot mijn verbazing kreeg ik ineens heel veel puistjes – op mijn benen! Nu hadden ze mijn volle aandacht. Ik was zo blij met lange broeken en lange jurken die mijn benen bedekten, want het was geen gezicht. Magnesium blijkt ontzettend goed te zijn bij het ontgiften van je lijf. De magnesiumolie trok alle onzuiverheden in de huid en de daaronder liggende weefsels naar buiten, wat zich uitte in de vorm van puistjes. Na enkele weken verdwenen de puistjes vanzelf.

## Doorzetten

In dergelijke situaties kan het gemakkelijk zijn om (de magnesiumolie) op te geven. Maar juist dan is het belangrijk dat je doorgaat en vasthoudt aan de door jou gekozen oplossing. De



**JA,  
WE KUNNEN DE  
PIJNDANS  
STOPPEN!**

meeste budget oplossingen zijn simpel, maar je moet ze gedisciplineerd volhouden totdat je je lichaam hebt overtuigd van de nieuwe situatie. Dit kost tijd en kan lastig zijn. Hoewel een arts of therapeut je de weg kan wijzen en een ruggensteun zal zijn, zal je het zelf moeten doen. Je hebt geen garantie dat je je doel gaat bereiken. Maar als je niet op weg gaat, kom je er nooit. Dus wees bereid en neem de regie over jouw helingsproces in eigen handen. De enige die jou kan genezen ben je zelf.

“Houd in gedachte dat jouw eigen overtuiging voor het realiseren van jouw succes belangrijker is dan een overtuiging van iemand anders.”

– Mario de Wit, bestuurder van Medisch Centrum Amstelveen.

Je hebt doorzettingsvermogen nodig. Chronische pijn is geen weefselschade. Het is een verandering in je gehele systeem; de thermostaat is gefixeerd op 40°C. Hoe vaak je ook probeert te resetten, hij blijft op 40°C staan (de pijndans). Wat we moeten doen, is de kamer afkoelen met ventilatoren en emmers vol ijs tot 21°C is bereikt en dit zo lang volhouden dat de thermostaat ook op 21°C wil

## COMMITTEER JEZELF

blijven staan. Je zult je hele systeem, je brein en je zenuwen moeten resetten. Dat lijkt misschien onmogelijk maar veel mensen zijn jou voor gegaan, waaronder ik zelf. Veel mensen zullen volgen.

Ja, we kunnen de pijndans stoppen!

Genezen in deze vorm kun je zien als het creëren van een nieuwe gewoonte (een nieuwe levensstijl). Hoe lang duurt het om een nieuwe gewoonte aan te leren?

In zijn blog<sup>2</sup>, legt James Clear uit hoe lang het duurt om een nieuwe gewoonte aan te leren. Voor leesgemak heb ik deze vertaald naar het Nederlands:

Phillippa Lally is een onderzoeker in Gezondheidspsychologie aan de University College London. In een studie, gepubliceerd in het tijdschrift: *European Journal of Social Psychology*, onderzochten Lally en haar team hoe lang het duurt om een gewoonte te vormen.

In het onderzoek zijn de gewoontes van 96 mensen gevolgd gedurende 12 weken. Elke persoon koos één nieuwe gewoonte voor deze 12 weken en rapporteerde elke dag of hij wel of niet dit nieuwe gedrag had gedaan en hoe automatisch dit nieuwe gedrag voelde.

Sommige mensen kozen hele simpele gewoontes zoals “het drinken van een fles water tijdens de lunch”. Anderen kozen lastiger taken zoals “15 minuten hardlopen voor het avondeten.” Aan het einde van de 12 weken hebben de onderzoekers geanalyseerd

---

<sup>2</sup> [www.jamesclear.com/new-habit](http://www.jamesclear.com/new-habit)



hoe lang iedere persoon nodig had om van het starten van deze nieuwe activiteit over te gaan in het automatisch uitvoeren van deze handeling (gewoonte geworden).

Het antwoord?

Gemiddeld duurt het meer dan 2 maanden voordat een nieuw gedrag een automatische gewoonte wordt—66 dagen om precies te zijn. Hoe lang het precies duurt kan heel verschillend zijn. Het hangt af van de gekozen gewoonte, de persoon en de omstandigheden. In Lally's onderzoek varieerde de vorming van een gewoonte tussen de 18 dagen en 254 dagen.

In andere woorden, om je verwachtingen juist in te stellen moet je ervan uitgaan dat het je ergens tussen de twee en acht maanden kost om een nieuwe gewoonte aan te leren en te integreren in jouw leven.

Met andere woorden: een nieuwe gewoonte aanleren kan tussen de twee en acht maanden duren. Elke budget oplossing die je dagelijks gaat toepassen is een nieuwe gewoonte.

Ben jij bereid om dat te doen?

Ben jij bereid om de kamer af te koelen met ventilatoren en emmers vol ijs tot deze zichzelf reset naar 21°C.

Ben jij bereid om nu de commitment uit te spreken dat je je chronische pijn gaat verminderen kosten wat het kost?

## COMMITTEER JEZELF

Ben jij bereid om ten minste 66 dagen lang je levensstijl te veranderen en meerdere budget oplossingen tegelijkertijd vol te houden?

Ben jij bereid je dieet aan te passen als dat je pijn vermindert?

### *Mijn commitment:*

Ik ben bereid om vanaf nu de eerste stap te zetten om van de chronische pijn af te komen. Met het ondertekenen van deze belofte neem ik de regie over mijn helingsproces in mijn eigen handen. Ik beloof dat ik doorzet en ten minste 66 dagen lang trouw elke dag de juiste stappen zet ook als het resultaat uitblijft of de pijn tijdelijk erger wordt. Niets zal mij ervan weerhouden om mijn pijn te overwinnen.

Datum: \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_

"Je committeren  
betekent 100% inzet!  
Het is  
ALLES of NIETS."

Wat moet  
jij in je  
leven veranderen om  
van de pijn  
af te komen?

## HOOFDSTUK 6

# Clarity

**W**anneer we ons inzetten om te genezen wordt het tijd om uit te zoeken wat de boodschap is die de pijn ons probeert te vertellen. Wat is de signaalfunctie van jouw pijn?

Pijn kan een verborgen boodschap hebben, of zelfs een geheime beloning. Pijn kan aangeleerd worden, ook als dit onbewust verloopt. Zie een paar voorbeelden:

- Een kind wordt veel geplaagd op school. Het krijgt buikpijn en mag dan thuis blijven. De buikpijn komt steeds vaker voor.
- Een overbelaste secretaresse heeft regelmatig migraine-aanvallen. Als ze migraine heeft krijgt ze minder werk van haar begrijpende chef. De migraine-aanvallen blijven komen.

Het is belangrijk te beseffen dat deze mechanismen helemaal onbewust kunnen verlopen. Er is dus geen sprake van een welbewuste poging pijn te acteren om daar beter van te worden. Onze hersenen maken deze keuzes buiten ons om, net als met leren fietsen (Cranenburgh 2010).

Dit is de reden dat het vaak lastig is om de verborgen boodschap van pijn te achterhalen.

Het is de kunst om de **regie over je pijnproces** in eigen handen te nemen en alle lagen van het hele chronische pijnsysteem één voor één af te pellen totdat je bij de kern komt. De kern is de signaalfunctie van jouw pijn. Als je de boodschap die pijn jou wil leren, hebt begrepen, kun je als regisseur die rol op andere wijze gaan vervullen. Dan zal de pijn geen rol meer spelen en uiteindelijk verdwijnen.

Zoals bijvoorbeeld:

- Het kind verhuist naar een andere stad en komt op een nieuwe school terecht waar het niet meer geplaagd wordt. De buikpijn verdwijnt.
- De overbelaste secretaresse krijgt een collega waarmee ze de werklust kan delen. De migraine-aanvallen komen minder vaak en duren minder lang.

De kernboodschap van pijn is (Beerlandt, 2007):

## VERANDERING

Wat moet jij in je leven veranderen om van de pijn af te komen?

In dit hoofdstuk ligt de focus op de verborgen boodschap van pijn, zodat we dit op dusdanige wijze kunnen veranderen in ons leven dat we de pijn niet meer nodig hebben.

## Padoefening

In tegenstelling tot het vorige hoofdstuk gaan we hiervoor wel terug in de tijd. We gaan het pad zichtbaar maken dat jou hier heeft gebracht. Ik zal een voorbeeld geven:

Ik heb dit boek geschreven omdat

- Ik heb ervaring als chronisch pijnpatiënt en die van therapeut, waardoor ik anderen kan helpen.
- Die ervaring heb ik opgedaan omdat ik 6 jaar heb doorgebracht als chronisch pijnpatiënt.
- Ik ben chronisch pijnpatiënt geworden omdat mijn rug in de kramp schoot in maart 2010 en ik daarvan niet kon revalideren.
- Mijn rug schoot in de kramp vanwege de enorm gespannen situatie in mijn toenmalige werkomgeving et cetera.

Nu is het jouw beurt. Via een geleide visualisatie gaan we de beslismomenten die jou hier gebracht hebben zichtbaar maken. Er is geen goed of fout. Je hoeft alleen maar te kijken wat er boven komt. Zorg dat je zo'n 30 minuten niet gestoord kan worden.

Ga zitten aan een tafel en leg een pen en papier klaar. Luister naar de visualisatie “padoefening (website link: [www.tango4health.com/nl/path](http://www.tango4health.com/nl/path)).



Schrijf na de visualisatie direct op welke gebeurtenissen jouw rode draad vormen die jou hier gebracht hebben.

Welk patroon valt je op?

*In mijn geval werd het patroon heel duidelijk dat ik op mijn werk altijd ruzie kreeg met mijn baas. Hij zag mijn talenten niet en vond mij te emotioneel, wat geheel niet paste in mijn toenmalige werkgebied. Ik werd boos omdat ik mijn hooggevoeligheid als een talent zag, maar tegelijkertijd het met mijn baas eens was dat het niet paste in mijn toenmalige werkomgeving. Om dit patroon te doorbreken ben ik in een eigen praktijk (eigen baas) als sensi-therapeut en massage-therapeut meer gaan werken met mijn gevoel. Toen werd ik echt chronisch pijnpatiënt. Het leek erop dat mijn oplossing zelf het probleem werd. Uiteindelijk bleek dat ik een koppige student was en veel tijd nodig had om de les te leren.*

Nu je het patroon ontdekt hebt kun je manieren verzinnen om dit te doorbreken.

Chronische pijn staat voor de blokkade waardoor je dit patroon niet kunt doorbreken.

Waar weerhoudt chronische pijn jou van? Wat brengt chronische pijn jou?

## Oefening brieven schrijven aan jouw pijn

Schrijf 2 brieven aan jouw pijn. In de eerste brief schrijf je aan jouw pijn als jouw **vijand** waar de pijn jou allemaal in beperkt. Wat je allemaal niet kunt doen vanwege de pijn. In de tweede brief schrijf je aan jouw pijn als **vriendin** wat pijn jou voor beloning geeft.

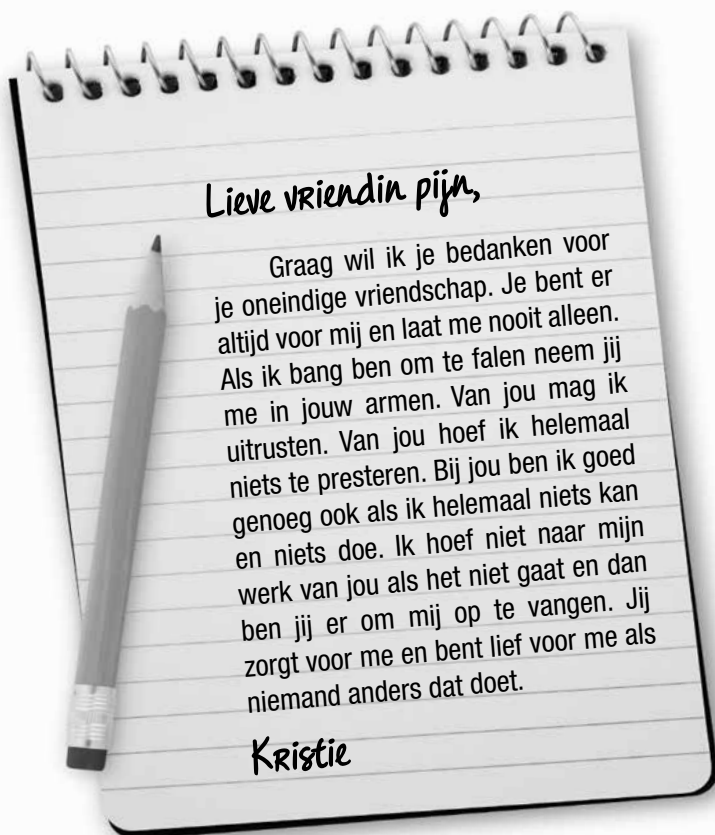


Lees hieronder de voorbeeldbrieven van Kristie:

### *Aan mijn vijand pijn,*

Pijn ik haat je. Je domineert mijn leven volledig, niet alleen overdag, maar ook 's nachts. Steeds als ik eindelijk slaap maak je me met een schok wakker. Ik word zo moe van jou. Aankleden maak je tot een hel en je laat het soms niet eens toe. Daardoor heb ik al een nare dag voordat die begonnen is. Je zorgt ervoor dat ik niet uit kan gaan met mijn vriendinnen. Je zorgt er zelfs voor dat ik ze niet eens thuis durf te ontvangen voor een kop koffie. Ik kan niet kletsen met de burens omdat ik niet stil kan blijven staan. Ik doe mijn best om te wandelen en te fietsen, maar ook dat weet je volledig te vergallen. Niets wat ik doe is goed genoeg voor je. Het lijkt wel of je er plezier in scheidt om mijn leven onmogelijk te maken. Door jou heb ik het gevoel dat ik op pauze sta, in de wacht bij een call-centrum, maar dan wel één met keiharde tering muziek aan. Ik ben er zo ontzettend moe van dat ik het niet eens kan opbrengen om een boek te lezen. Ik ben je echt zo zat. Laat me met rust zodat ik eindelijk kan gaan leven.

*Kristie*



Uit deze brieven kun je je obstakels halen. Kristie was op haar werk aan het studeren voor een hogere functie waarbij ze een team van 8 man zou moeten leiden. Maar ze was als de dood om hen toe te spreken en opdrachten te geven. Haar baan vond ze verder erg leuk en wilde ze graag houden. Ze had er geen idee van dat ze haar functie misschien ook zou kunnen weigeren of dat er andere oplossingen konden zijn. Door de onbewuste angst kreeg ze pijn. Zo erg dat ze in de ziektewet kwam en de functie aan haar voorbij ging.

Toch was ze daarna niet meteen beter. Dat lukte pas toen ze de kern bloot kon leggen en zich realiseerde dat ze meer zelfvertrouwen kon ontwikkelen door een cursus ‘spreken in het openbaar’ te volgen en dat ze voor zichzelf op mag komen als ze iets niet wil.

In mijn geval heb ik mogen leren dat chronische pijn mij uitstekende excuses geeft om mijn helende handen niet te gebruiken. Het is voor mij nog steeds een uitdaging om te accepteren dat ik “helder voelend” ben en dat ik anderen daarmee kan helpen.

Is de boodschap van jouw pijn met de bovenstaande oefeningen nog niet duidelijk genoeg, houd dan een dagboekje bij waarin je de volgende vragen beantwoordt:

- Wanneer heb jij de meeste pijn?
- Waar denk je aan net voor/op het moment dat je je pijn voelt?
- Wat was je aan het doen toen de pijn weer kwam opzetten?
- Welke activiteiten heb je moeten afzeggen door je pijn?
- Welke angst zit daarachter?

Door elke week goed te kijken naar jouw antwoorden kun je analyseren of hier een patroon in zit. Wees eerlijk naar jezelf toe en durf jezelf helemaal bloot te geven. Pas als je weet welke verandering jouw pijn van jou verlangt kun je ook daadwerkelijk veranderen.

## **Oefening: advies van jouw lichaam ontvangen**

Ten slotte kun je, als je dat wil, je lichaam een brief met een advies aan jou terug laten schrijven. Concentreer jezelf en grond jezelf. Visualiseer dat je je eigen lichaam een stem geeft. Jouw lichaam weet precies wat jij nodig hebt en weet waarom het pijn afgeeft als signaal functie. Zet een kookwekker op 5 minuten en schrijf “automatisch”. Dat betekent: zet je pen op papier en schrijf en blijf schrijven tot de kookwekker af gaat. Niet nadenken. Blijf schrijven!

Als voorbeeld de brief van mijn lichaam:

*Lieve Caroline,*

Waarom zit je jezelf zo in de weg? Waarom durf je je niet over te geven aan de stroom van het leven? Waarom zet je je talenten vast in jezelf en probeer je je te verbergen achter een masker? Het is nu echt tijd om daarmee te stoppen en aan de buitenwereld te laten zien wie je bent. Stop met uitstellen, stop met de excuses, wees jezelf met al je talenten en zwakheden. Je hoeft niet bang te zijn om te falen, want niemand kan neerzetten wat jij kunt neerzetten. Je bent uniek en jouw werk is uniek. Je hoeft ook niet bang te zijn voor succes want niemand krijgt meer dan hij of zij kan dragen. Daarbij mag je altijd NEE zeggen. Ook als de hele wereld verwacht dat je elke dag een seminar geeft. Laat jouw energie stromen en geef geen aandacht aan wat anderen van je zeggen of denken. Jij mag jezelf zijn, jij mag helen en je bent niet gek. Pas als jij je overgeeft aan de energie die door je heen stroomt zal je gaan stralen en je potentie waarmaken. Durf te leven!

Ten slotte wil ik je laten weten dat ik er altijd voor je ben. Ook als je mij overal de schuld van geeft. Ik zal altijd zo goed mogelijk voor jou zorgen.

Veel liefs van

*Je lijf*

Heb je nu helder wat er aan de hand is? Weet je nu waar je aan kunt werken om je pijn te veranderen?

Hoe langer  
je pijn hebt,  
hoe beter je lichaam  
getraind wordt voor  
pijn.

## HOOFDSTUK 7

# Educatie

**P**ijneducatie is essentieel voor de genezing. Indien je namelijk niet weet wat er in je lijf gebeurt, kun je ook niet de negatieve spiraal van de pijndans doorbreken. Wanneer je de processen in je lichaam leert kennen en herkennen, zal je weten en voelen op welke plaats jij kunt instappen om de pijndans te stoppen.

Zodra je actief jouw pijnproces gaat beïnvloeden, stap je uit de slachtofferrol en neem je actief deel aan je genezingsproces. DAT is belangrijk, want hoeveel mensen je ook willen helpen, niemand anders dan jij kan jouw lichaam helen. Alleen als JIJ de regie overneemt, kun jij bepalen hoe het pijndansspreekje afloopt.

## Verklaring pijndansspreekje

Op dit moment zijn in jouw lijf enorme tekorten aanwezig (tekort aan slaapplaatsen, tekort aan magnesium, tekort aan hout voor warmte) en er wordt heel veel stuk gemaakt in jouw lijf (rellen). De afvoer is verstoord (geen treinen, files etc.) waardoor de afvalstoffen (pijndanskandidaten) niet afgevoerd kunnen worden en pijn veroorzaken.

Alles is gefocust op pijn. (Opa Sens heeft al zijn aandacht op het verkeer tussen Brein en Lijf). Je lijf is getraind in het pijnpatroon. Oefening baart kunst. Hoe meer je een bepaalde handeling oefent hoe beter je er in wordt. Door herhaling worden steeds meer zenuwverbindingen gemaakt om deze handeling uit te voeren. (Treinen uit Lijf hebben voorrang op andere treinen. Er rijden meer treinen, er is zelfs een speciaal rechtstreeks spoor aangelegd voor de treinen uit Lijf.) Of je het wilt of niet, hoe langer je pijn hebt, hoe beter je lichaam getraind wordt voor pijn.

Daarnaast is een verhoogde gevoeligheid voor pijn ontstaan. Vroeger had je een sterk signaal nodig voordat de boodschap vanuit je lijf naar je hersenen werd getransporteerd. Nu gaat het signaal bij de minste of geringste prikkel al naar je hersenen. (Vroeger moesten de treinen vanuit Lijf naar Brein helemaal vol zitten voordat de trein vertrok. Nu gaat een trein of bus al rijden als er maar 5 mensen ingestapt zijn). Je hersenen geven direct antwoord door pijn te sturen. (Vanuit Brein gaat de trein of bus meteen weer terug naar Lijf zonder rekening te houden met een dienstregeling).



Belangrijk is het om eerst de tekorten aan te vullen en de verkeersproblemen op te lossen (veel water drinken, ontgiften en ontzuren). Probeer uit te zoeken welke tekorten jij hebt in je lijf en vul deze aan. Gedurende mijn herstel heb ik grote hoeveelheden van verschillende vitamines en mineralen geslikt. Met de meeste ben ik weer gestopt nu ik ben hersteld, maar ik neem nog steeds een actief vitamine B supplement, magnesium, zuiveringszout en Keltisch zeezout.

Drink veel water om de afvalstoffen af te kunnen voeren. Zuiveringszout kan hierbij helpen omdat het de zuurstofopname op celniveau stimuleert en mogelijk vermindert het de verzuring in je spieren (wat pijn kan veroorzaken).

Zuiveringszout gebruiken om te ontzuren:

Los 's morgens en 's avonds een halve theelepel zuiveringszout<sup>3</sup> op in een (groot) glas water. Roer dit door totdat alle poeder is opgelost en de vloeistof weer helder is. Drink het glas in één keer leeg. Vind je het erg vies, doe er dan meer water bij (wel alles opdrinken).

Als je binnen vijf minuten nadat je het glas hebt leeggedronken een boer laat, dan is er met jouw zuurgraad niets aan de hand en heb je dit niet nodig.

---

<sup>3</sup> Drink dit niet in combinatie met magnesium. Zorg dat er een half uur tussen de inname van zuiveringszout en magnesium zit.

## EDUCATIE

Creëer de hormonen die je helpen je goed om voelen (focus op de meiden van de feel good club en stop te acteren zoals Norrie en Addie). Een patroon afleren is lastig en daarmee duik je het verleden in. Dit is alsof je Norrie en Addie straft omdat ze spierpijn hebben. Dat werkt niet.

Alles wat je aandacht geeft groeit. Geef je aandacht aan het oude patroon (om af te leren) dan groeit dat. Daarom kun je beter een nieuw patroon/nieuwe gewoonte instellen door dit heel bewust neer te zetten en vervolgens te oefenen. Met clarity creëer je het nieuwe patroon. Hoewel de treinrails (tussen Brein en Lijf) zullen blijven bestaan, raken ze door het nieuwe patroon buiten gebruik. Laat de oude rails rustig verwaarlozen en focus op het nieuwe spoor van het nieuwe patroon – jouw nieuwe gedrag. Stel vervolgens realistische doelen (I'm special systeem<sup>4</sup>) en kom in beweging zowel fysiek als mentaal en emotioneel.

Als je terugvalt in je oude patroon, herken dit dan als het oude spoor. Laat dit los of negeer dit en verschuif je focus terug naar het nieuwe patroon (nieuwe gewoonte).

---

<sup>4</sup> Kijk of je doelen voldoen aan de checklist goede doelen:  
[www.tango4health.com/nl/im-special/](http://www.tango4health.com/nl/im-special/).

Met clarity  
creëer je  
het nieuwe  
patroon.

"Pijn is een prikkel die irritant is,  
meestal gevolgd door in elkaar krimpen  
of het pijnlijke lichaamsdeel ontzien.  
De meeste gebruikelijke reactie is 'niets doen'.  
Niets doen is het gevaarlijkste, want dat  
maakt het alleen maar erger.  
Eigenlijk moet je daartegen ingaan  
en juist je mobiliteit verhogen zodat  
je niet door je  
pijn wordt gevelde,"

aldus **Joop Bergman**,  
directeur van FIT International B.V.

## HOOFDSTUK 8

# Physieke training

**D**oor pijn heeft iedereen de neiging om minder te bewegen (ontzien) en verkeerd te bewegen (compensatie). Bij chronische pijn slaat het lichaam iedere keer groot alarm als je in beweging komt. Dit komt doordat de situatie als levensbedreigend wordt gezien door het hoofdstation (Brein). Bewegen wordt gezien als levensgevaarlijk, maar dat is een illusie van je hersenen. Ook hier moet jij bewust je lichaam overtuigen dat het goed is om te bewegen en dit te integreren in je dagelijks leven. Hoe doe je dat?

### Normaal bewegen

Heel belangrijk is dat je **BEWUST NORMAAL BEWEEGT** en niet compenseert voor de pijn. Werk samen met een fysiotherapeut of sportinstructeur zodat je zeker weet dat je de beweging juist uitvoert. Dit kun je zelf namelijk niet meer voelen.

**START  
DAN MET 80% VAN  
DATGENE WAT JE NU OP  
DIT MOMENT ZEKER  
WETEN KUNT.**

Je bent zo gewend om je aan te passen aan je pijn dat die aangepaste beweging als normaal wordt beschouwd door je lijf. “Normaal” bewegen kan daardoor heel abnormaal voelen en het vereist oefening om dit opnieuw te leren.

Hoe kun je beginnen met bewegen als het zo vaak al niet is gelukt?

Denk terug aan stap 1: Accepteer dat het verleden voorbij is! Laat het verleden los. Resultaten uit het verleden geven geen garantie voor de toekomst. Iedereen kan op elk moment opnieuw starten.

## Begin onder je huidige niveau

Hoe start je met bewegen op de juiste manier zonder nadelige gevolgen te krijgen? Door onder je huidige niveau van je kunnen te beginnen. Is jouw realistische doel 5 kilometer kunnen fietsen? Hoeveel kilometer kun je op dit moment **ZEKER WETEN** fietsen? Start dan met **80%** van datgene wat je nu op dit moment zeker weten kunt.

Is dat bij jou 1 kilometer fietsen? Start dan met een rondje fietsen van 800 meter. Begin eventueel om de dag, maar breid het zo snel mogelijk uit naar elke dag beweging. Het is belangrijk dat je in beweging komt zonder direct een enorme reactie erop te krijgen. Soms is het echter niet mogelijk om een enorme reactie te voorkomen. Zorg dan dat je hulp krijgt van een arts of therapeut, maak samen afspraken om een goede start te maken en door te zetten.



DOE  
NIET MINDER  
DAN DE  
VORIGE DAG.

Gaat de eerste keer goed, maak dan een realistisch plan voor de opbouw. Bijvoorbeeld elke week 100 meter erbij fietsen of 1 minuut langer dan de dag ervoor.

Weeknummer	1	2	3	4	5
Aantal dagen	4	7	7	7	7
Afstand	800 m	900 m	1000 m	1100 m	1200 m

## Doe niet minder

Alle chronisch pijnpatiënten hebben goede en slechte dagen. Ook als je de training bent begonnen blijf je goede dagen en slechte dagen houden. Wil jij de regie over jouw pijnproces hebben dan mag je hier niet aan toegeven. Doe niet meer op goede dagen dan je in je schema hebt opgeschreven. Nog belangrijker: **DOE NIET MINDER** dan de vorige dag. Het maakt niet uit hoelang je erover doet, maar doe de hele training, ook op je slechte dagen! Dit is de enige manier om het jojo-ritme van de pijndans te doorbreken. Bewegen is je nieuwe patroon, dus blijf dit herhalen. Houd vol!

Heb je een slechte dag of heeft je lichaam moeilijkheden om zich aan te passen aan het nieuwe niveau, **blijf op dit niveau** bewegen totdat de reactie wegblijft. Hierdoor kan het schema er anders uit gaan zien. Heb je bij 900 fietsen op de 7<sup>e</sup> dag nog steeds reactie, fiets de volgende week dan ook 900 meter. Ga pas naar de volgende stap als je lichaam zich aangepast heeft aan je huidige niveau. Ook kun je de stapgrootte verkleinen. Zodat je niet elke week 100 meter meer fietst, maar 50 meter. Het schema wordt dan bijvoorbeeld:

## PHYSIEKE TRAINING

Weeknummer	1	2	3	4	5
Aantal dagen	4	7	7	7	7
Afstand	800 m	900 m	900 m	900 m	950 m

Onthoud: Stilstand is geen achteruitgang!

Het is je lichaam de tijd geven om zich aan te passen aan dit nieuwe niveau van bewegen.

Ook als je hier niet blij mee bent en je sneller wilt dan jouw lichaam, is het belangrijk om dit te vieren als een succes. Iedere keer dat je de training doet ben je in beweging, én geef je je lichaam tijd om zich aan te passen. Vergeet niet dat je in eerste instantie TEGEN de balans van het lichaam ingaat om dit te resetten. Alsof je fietst met wind tegen. Dan is ELKE stap vooruit een mijlpaal. Zie dat ook zo. Ook als de stapjes kleiner zijn dan verwacht. De truc is dat je de volgende stap blijft zetten. Het doet er niet toe hoe groot of klein die stap is. Het maakt ook niet uit hoe lang je erover doet om je doel te bereiken. Het is belangrijk dat je in beweging blijft en steeds de volgende stap blijft zetten.

## Vooruit blijven gaan

Dit hoofdstuk focust alleen op het starten met bewegen. Ik kan niet via dit boek bepalen welke soort oefening goed is voor jou en welke past bij jouw type pijn. Maar veel chronisch pijnpatiënten bewegen niet meer of nauwelijks en vinden dat ze daardoor niet naar een fysiotherapeut of sportschool kunnen gaan. “Het lidmaatschap is erg duur, dus waarom zou ik lid worden als ik toch niet kan sporten?”, zei een pijnpatiënt tegen mij.



Beweging is noodzakelijk om van de pijn af te komen. Op welke manier dan ook. Daarom kun je in dit hoofdstuk lezen hoe je laagdrempelig kunt starten. Als je op gang bent kun je contact opnemen met een (fysio)therapeut, trainer, coach of iemand anders die is gekwalificeerd om jou te helpen de juiste oefeningen uit te zoeken die bij jou passen.

Bewegen is niet alleen fietsen of zwemmen. Het is belangrijk dat je iets doet waar je gepassioneerd voor bent. Een muziekinstrument bespelen kan bijvoorbeeld een hele goede beweging zijn voor mensen die houden van muziek. “De beweging moet gezien worden als plezierig en waardevol om pijn te verminderen” is wat Dr. Ben van Cranenburgh mij vertelde. Ik ben begonnen met zwemmen voor de beweging. Ik heb geen hekel aan zwemmen, maar ik ben er ook geen enorme fan van. Het is goed voor mijn spieren en het is een beweging in water die ik uit kan voeren met en zonder rugpijn. Nu ga ik ermee door omdat ik merk dat mijn spieren stijf worden als ik stop met zwemmen.

Maar ik ben het eens met Dr. Ben van Cranenburgh. Als je iets doet wat je erg leuk vindt, zoals muziek maken, dan motiveert dit je om door te gaan én het activeert andere delen van je hersenen dan alleen zwemmen omdat het goed voor je is. Die activatie van de andere delen van je hersenen is de sleutel tot pijnreductie.

Gebruik lichamelijke oefeningen om je spieren weer te bewegen, maar kies iets wat je leuk vindt, waar je gepassioneerd voor bent, om de juiste delen van je hersenen te activeren en pijn te verminderen.

Ondanks mijn wanhoop  
bleef ik geloven dat de pijn zou  
verdwijnen... eens. Het duurde  
zes jaar, maar het is me  
gelukt. En dat kan jij ook.

## HOOFDSTUK 9

# Transformatie

Het pijnsysteem op alle niveaus tegelijkertijd aanpakken geeft transformatie. Veel boeken (o.a. over pijn), doctoren en therapeuten waarschuwen vaak dat je niet teveel dingen tegelijk moet doen. Je moet elke therapie de tijd geven om zichzelf te bewijzen en de resultaten te zien. Ik zet hier graag een vraagteken bij. Ik heb dit echt geprobeerd en het hielp mij niet. Ik werd meerdere malen gewaarschuwd dat ik mij niet in moest laten met alternatieve geneeswijzen (terwijl ik dat zelf ook toepas in mijn praktijk) want het zou duur zijn en waardeloos. De reguliere medische wetenschap was nog veel duurder en hielp mij ook niet. Daarbij werd ik steeds teleurgesteld door de lange wachtlijsten en de onbereikbaarheid van de specialisten.

Toch bleef ik voorzichtig en deed ik maar één therapiesoort tegelijkertijd. Hoe weet je anders of het werkt? Maar laat mij een andere vraag stellen: “Maakt het uit welke therapie werkt?” Zolang er maar iets werkt!

## TRANSFORMATIE

Mijn transformatie kwam toen ik zo ontzettend wanhopig was dat ik alles wat ik me maar kon bedenken tegelijkertijd deed. Dat waren verschillende vormen van alternatieve geneeswijzen, één laatste reguliere medische ingreep, fysiotherapie, tekorten aanvullen (mineralen en vitamines in hoge dosering), magnesiumtherapie via de huid, mijn dieet wijzigen (FODMAP), gebruik van zuiveringszout, Keltisch zeezout en helaas ook nog drugs (pijnstillers en amitriptyline). Daarnaast gebruikte ik warmte (elektrisch kussen of deken, warm ligbad, sauna, FIT sportbalsem), massage (voor zover mogelijk), magneten en aardingsmatten. Ten slotte ben ik ook begonnen met het schrijven van dit boek, iets waar ik heel gepassioneerd over ben.

Geen van de bovenstaande oplossingen werkte voor mij op zichzelf, hoewel ik je van elke oplossing een succesverhaal kan vertellen van iemand die alleen daarmee van de pijn af is gekomen. Wat ik heb geleerd is dat je nooit weet wat voor jou werkt tot je het hebt uitgeprobeerd. Dat meerdere oplossingen elkaar vaak versterken. En dat het heel belangrijk is dat je gelooft in de oplossing die je kiest. Dit wordt ook wel het placebo-effect genoemd. Maar er is bewezen dat het werkt (beide kanten op).

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat patiënten die hun arts vertrouwen en geloven in de behandeling betere resultaten boeken ten aanzien van genezing (Placebo-effect). Patiënten die geen vertrouwen hebben in hun arts of de voorgestelde behandeling boeken slechtere resultaten. Patiënten die het idee krijgen van de arts dat ze pijn zouden moeten voelen, zullen ook als zodanig reageren en meer pijn ervaren (Nocebo-effect). Onder hypnose kan pijn zelfs gesuggereerd worden en met meditatie kan de pijn gereduceerd worden (Cranenburg, 2014).

Dit veronderstelt dat jouw geloof in pijn en de behandeling belangrijker is dan de behandeling of oplossing die je kiest. Als je niet geloofd in reguliere medische behandelingen of je hebt enige twijfels bij een arts of het voorstel dat hij doet; zeg dan nee.

Als je gelooft dat jouw rug genezen wordt door een specifieke genezer of goeroe in India, ga dan alsjeblieft naar deze spirituele genezer en heel je rug. Ik geloof dat elke pijnpatiënt zijn of haar pijn kan verminderen. Ondanks mijn wanhoop ben ik blijven geloven dat ik volledig van mijn pijn af kon komen... het heeft me zes jaar gekost, maar het is uiteindelijk gelukt. Dat kun jij evenaren.

Zit jij financieel krap, onthoud dan dit: “Het is niet de genezing die geld kost.”

Er zijn genoeg dingen die jij kunt doen, hier en nu, die de kwaliteit van je leven zullen verbeteren, die pijn zullen verminderen en die geen of weinig geld kosten.

Als dokters jou hebben opgegeven en je verteld hebben dat je maar met je pijn moet leren leven, geef alsjeblieft jezelf niet op. Er is altijd iets wat je kunt doen om je leven te verbeteren. Het maakt niet uit hoe klein dat is. En alle kleine stapjes samen zullen uiteindelijk leiden tot transformatie.

Transformatie zal je herkennen door een vermindering van je pijn: je voelt je energiever en opgewekter. Je conditie zal duidelijk verbeteren. Je zult een minder kort lontje krijgen en er komt weer ruimte voor andere mensen.

Nu moet je wel volhouden met je nieuwe levensstijl en je nieuwe gewoontes. Je wilt niet terugvallen.

Elke oplossing  
kan DE oplossing  
zijn als jij  
erin gelooft.

## HOOFDSTUK 10

# Budget Oplossingen

In dit hoofdstuk wilde ik zo veel mogelijk goedkope oplossingen geven, die je kunt doen om een deel van de pijndans te doorbreken. Elke oplossing kan immers DE oplossing zijn voor jou als je daar in gelooft. In verband met de ruimte die ik heb in dit boek is het niet mogelijk om de budget oplossingen hier in dit boek te noemen. Het boek zou ook te groot en te zwaar worden om vast te houden (op de bank of in bad). Daarom vind je meer informatie en de budget oplossingen op mijn website: [www.tango4health.com/nl/budgetoplossingen](http://www.tango4health.com/nl/budgetoplossingen).

De meeste van deze budget oplossingen zijn “gewone” dingen die zonder problemen en helemaal veilig kunnen worden toegepast. Maar je moet altijd voorzichtig blijven en medische hulp zoeken als je een reactie krijgt die je niet vertrouwt. De oplossingen die ik heb uitgekozen zijn geselecteerd op budget en beschikbaarheid. Hiermee bedoel ik dat ze voor iedereen beschikbaar zijn zonder dat het geld kost, of voor slechts lage kosten.

**JIJ HEBT  
DE REGIE  
IN HANDEN!**

## BUDGET OPLOSSINGEN

Deze budget oplossingen zijn hele simpele dingen die je nu meteen thuis kunt toepassen om je pijn te reduceren. Hoewel elk van deze oplossingen behulpzaam zijn geweest voor pijnreductie, zullen niet alle oplossingen voor jou werken. Je zult je eigen weg hierin moeten vinden.

Vele wegen leiden naar Rome. Kies jouw “weg”, jouw “vervoer”. Probeer ten minste twee oplossingen. Kijk wat ze voor je doen. Combineer, speel ermee, geniet ervan. Tel je successen en zet de volgende stap. Stap 1 heb je al genomen: je hebt dit boek gelezen en bent aan het werk om van je pijn af te komen.

Jij hebt de regie in handen!

Er zijn veel verschillende dingen die in aanmerking komen voor een budget oplossing. Ik kan ze hier niet allemaal opnoemen en elke selectie zorgde ervoor dat ik met iemand in discussie raakte. Zelfs het categoriseren (in groepen indelen) stuitte op weerstand van of problemen met iemand.

Als ik echter geen groepering maak is het ondoenlijk om een budget oplossing terug te vinden. Daarom kies ik ervoor om de budget oplossingen in te delen in vier groepen: hormonaal, voeding, fysiek en emotioneel.

Deze groepen zijn enkel bedoeld om de informatie over de betreffende budget oplossing gemakkelijk terug te vinden op mijn website. Afgezien van een zoekfunctie hebben de groepsnamen geen enkele betekenis. De budget oplossingen kunnen op elke andere willekeurige wijze opnieuw gegroepeerd worden.



❖ Hormonaal

- Zorg ervoor dat je oxytocine gaat aanmaken (Oxy), dit is een sterke pijnstillert (Uvnäs Moberg, 2010) die geheel gratis is omdat je hem zelf kunt aanmaken. Maar je hele systeem is hierop tegen (je hersenen denken dat je in levensgevaar bent). Gelukkig stimuleert Oxy de aanmaak van Oxy. De eerste keer oxytocine aanmaken is het meest lastig. Je zult jezelf moeten helpen om dit aan te maken en vervolgens aan te blijven maken. Hier zijn oefeningen voor.
- Zorg dat je serotonine en melatonine aanmaakt (Sero en Melani).

❖ Voeding

- Zorg dat je je tekorten aanvult (begin met magnesium).
- Drink veel water (zodat je de afvalstoffen kunt afvoeren).
- Eet gezond (veel groentes).
- Stop volledig met witte suiker.
- Onderzoek mogelijke voedselintoleranties.

## BUDGET OPLOSSINGEN

### ❖ Fysiek

- Als er een fysieke oorzaak is, los deze dan op (pijnspecialisten).
- Kom in beweging (physical training).
- Gebruik motor-imagery; dit betekent dat je je voorstelt dat je een beweging maakt.
- Luister naar je lichaam. Voel je meer pijn, realiseer je dan meteen waar dat door komt. Stress, verkeerde uitvoering van de oefening, boosheid etc.
- Haal op de juiste wijze ademen. Foutieve ademhaling kan heel veel pijn veroorzaken. Heb je vermoedens dat jouw ademhaling beter kan, ga dan naar een ademtherapeut.
- Zorg voor een goede houding. Niet onderuitgezakt zitten, schouders recht, voeten recht onder je schouders etc. Ook hier geldt, heb je twijfels? Zoek een goede therapeut.

### ❖ Emotioneel

- Ken de signaalfunctie van je pijn (clarity).
- Stel doelen (I'm special<sup>5</sup>).

---

<sup>5</sup> Zie de checklist om te zien of je realistische doelen hebt gesteld op [www.tango4health.com/nl/im-special](http://www.tango4health.com/nl/im-special).

## CAROLINE HOOGERWERF

- Vier je successen.
- Kweek meer zelfvertrouwen.
- Ga op positieve wijze om met angst.
- Vind je innerlijke rust.
- Uit je gevoelens.
- Verwerk je trauma's.
- Mediteer.



Scan deze code voor de  
budget-oplossingen  
om pijn te verminderen.

**[www.tango4health.com/nl/budgetsolutions](http://www.tango4health.com/nl/budgetsolutions)**

Je kunt van je  
pijn afkomen!  
Anderen zijn je  
voorgegaan en velen  
zullen volgen.

# Samenvatting

**M**et de A.C.C.E.PT. methode kun je van je pijn afkomen. Leg je inzet vast en committeer je hieraan. Als je je lichaam wilt overtuigen van een nieuw gedrag zal je dit ten minste 66 dagen moeten volhouden. Dit is de minimale tijd die je lichaam nodig heeft om een nieuwe gewoonte aan te leren. Ontdek wat je kunt veranderen in je leven en wat de pijn van je vraagt. Benader het pijnprobleem vervolgens van zo veel mogelijk verschillende invalshoeken tegelijkertijd.

Hierbij kun je beginnen met:

- Je pijn reduceren door te doen wat de meisjes van de *Feel Good Club* doen (lachen, genieten, knuffelen en slapen).
- Wees lief voor jezelf.
- Stop met eten van witte suiker.
- Vul tekorten van mineralen en vitamines aan.
- Ontgift.
- Herstel je interne organen door gezond te eten.

## BUDGET OPLOSSINGEN

- Eet op regelmatige tijden.
- Kom in beweging.
- Vergroot je zelfvertrouwen en zelfliefde.
- Denk positief.
- Stel duidelijke en realistische doelen voor je zelf.
- Pak je onderliggende problemen en trauma's aan.
- Vier je successen.

Veel succes en onthoud jij kunt van je pijn afkomen. Anderen zijn je voorgegaan en velen zullen volgen.

Lees meer over de budget oplossingen op mijn website en mijn blog: [www.tango4health.com/nl/budgetsolutions](http://www.tango4health.com/nl/budgetsolutions)

Heb jij zelf nog een goed idee voor budget oplossingen? Stuur me dan een e-mail: [caroline@tango4health.com](mailto:caroline@tango4health.com).



Scan deze code voor een GRATIS één-op-één  
Fast-Track Your Health Consult met de auteur.

**[www.tango4health.com/nl/fast-track-your-health](http://www.tango4health.com/nl/fast-track-your-health)**



Scan deze code om de GRATIS geleide  
visualisatie oefening te luisteren over het  
ontstaan van je pijn.

**[www.tango4health.com/nl/pad](http://www.tango4health.com/nl/pad)**

Reduceer je pijn  
door te doen wat de  
meisjes van de  
Feel Good Club doen  
(lachen, genieten,  
knuffelen en slapen).



# Bronnen

1. Bakker-van Dam, M., E. van den Heuvel, K. Huiskamp, M. Lebbink en M. Litjes. (2014). *FODMAP dieet; Grip op slecht verteerbare koolhydraten*. Uitgave van het Netwerk Orthomoleculair Diëtisten (NOD). ISBN: 978 94 92092 00 7.
2. Batmanghelidj, Dr. F. (2003). *Water; Het goedkoopste medicijn voor je gezondheid, voor je genezing, voor je leven. "Je bent niet ziek, je hebt dorst!"*. New York, USA; Grand Central Publishing. ISBN: 987 90 79872 05 3.
3. Beerlandt, C. (2008). *De hoorn des overvloeds. Psychologische symbooltaal van de voedingswaren*. (6<sup>e</sup> druk). Nazareth, België; Beerlandt Publications. ISBN: 978 90 75849 05 9.
4. Beerlandt, C. (2007). *De sleutel tot zelf-bevrijding. Psychologische oorsprong van 1100 ziekten*. (12<sup>e</sup> druk). Nazareth, België; Beerlandt Publications. ISBN: 978 90 75849 32 5.
5. Bonnell, Glenn. EFT-chart-English. [www.tapintoheaven.com](http://www.tapintoheaven.com).

## BRONNEN

6. Buikema, M. (2012). *'Hadden ze maar geluisterd...'* Hoe patiënten en zorgverleners samen medische fouten kunnen voorkomen. Woubrugge, Nederland; Zin Publishing. ISBN: 978 90 81693 70 7.
7. *Bent u zuur? Informatiebrochure over het onderwerp ontzuren.* Eindhoven, Nederland; WP Publishing BV. ISBN: 978 94 91597 01 5.
8. Clear, J. Blog: New Habit. [www.jamesclear.com/new-habit](http://www.jamesclear.com/new-habit).
9. Cranenburgh, B. van (2014). *Pijn, Waarom? Een gids voor mensen met pijn.* 2<sup>e</sup> editie. Nederland; Stichting ITON. ISBN: 978 90 804275 2 5.
10. Davies, Clair, Amber Davies. (2011) *Handboek triggerpoint-therapie. Verminder zelf pijnklachten.* 9<sup>e</sup> druk. Meppel, Nederland, Uitgeverij Altamira. ISBN: 978 90 6963 596 5.
11. Denk, F., Crow, M., Didangelos, A., Lopes, D. en McMahon, S. *Persistent Alterations in Microglial Enhancers in a Model of Chronic Pain.* Cell Reports, 2016; DOI: 10.1016/j.celrep.2016.04.063.
12. Gray, J. (2011). *Venus is hot, Mars is cool. Hormoonbalans, de sleutel tot leven, liefde en energie.* België; Uitgeverij Unieboek/ Het Spectrum BV, Houten. ISBN: 978 90 491 0756 7.
13. Halim, W.(2008). *Bestrijd zelf je pijn, met massagetherapie van dokter Willy Halim.* Schiedam, Nederland, Scriptum Publishers. ISBN: 978 90 5594 574 0.

14. Moffett, D., Moffett, S. en Shauf, C. (1993). *Human Physiology. Foundation and Frontiers*. SE Mosby-Year Book Inc. ISBN: 0 8016 6903 0.
15. Mousain-Bosc, M. (2010). *Anders denken over Magnesium*. Nederland; Belfra Publishers for Success B.V. ISBN: 978 90 79872 18 3.
16. Peskin, Prof. B. S., Habib, Dr. A. (2012). *Het verzwegen verhaal over kanker*. Nederland; Belfra Publishers for Success B.V. ISBN: 978 90 79872 43 5.
17. Raymann, A. (2014). *Lieve Help! Steunen en gesteund worden bij chronische pijn en ander onzichtbaar leed*. Amsterdam, Nederland; Boek-en-steun. ISBN: 978 90 82170 30 6.
18. Sircus, Dr. M. (2014). *Natriumbicarbonaat; Het unieke natuurlijke Eerste Hulpmiddel*. New York, USA; Square One Publishers, speciale editie van Succesboeken, The Netherlands. ISBN: 987 90 79872 83 1.
19. Uvnäs Moberg, K. (2010). *De Oxytocine Factor, benut het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid*. Thoeiris Uitgeverij, The Netherlands. ISBN: 978 90 72219 21 3.
20. Vries, Kees de. Opleiding SensiPlus® Therapie en Sensi® Module.

Tijdens mijn opleiding in Wageningen was ik bevriend met Klaartje Derks. Klaartje was in 1999/2000 een half jaar in Kisumu (Kenya), waar zij ter afronding van haar studie biologie malaria-onderzoek heeft gedaan voor de Universiteit van Wageningen. Samen met mevrouw Pabari (Mrs. P), haar 'hospita', en ook een beetje haar tweede moeder, trok ze de sloppenwijken in van Kisumu om weeskinderen te voorzien van brood, pap, kleren en andere benodigdheden.

Ze schreef in haar brieven dat er zo ontzettend veel hulp nodig was en vroeg ons om na te denken hoe wij de kinderen (veel aidsweeskinderen) in Kisumu zouden kunnen helpen. Op 23 oktober 2000, drie weken na de diploma uitreiking, is Klaartje verongelukt in Utrecht. Haar ouders vroegen ons om in plaats van bloemen voor de begrafenis, geld te geven voor de kinderen in Kisumu. Mevrouw Pabari zou ervoor zorgen dat het goed terecht kwam. Hier is groot gehoor aan gegeven en een flink bedrag is persoonlijk door Klaartjes vader en haar zus naar Kisumu gebracht en daar op een bankrekening gezet. Dit mooie gebaar kwam in het nieuws en daardoor wilden nog meer mensen geld over maken, in nagedachtenis van Klaartje, om de kinderen in Kisumu te helpen. Dit bleef maar door gaan. En zo hebben de ouders van Klaartje in 2002 een stichting opgericht: Stichting Klaartje Derks voor Kisumu (in het Engels: The Klara Foundation). Hierdoor is een vaste stroom van geld ontstaan waar heel veel projecten voor uitgevoerd worden in Kisumu. De bouw van scholen, bibliotheken, waterputten, maar ook kleding, schoolboeken en eten. Zie voor meer informatie [www.stichtingklaartjederks.nl](http://www.stichtingklaartjederks.nl)



Vanaf het moment dat ik mijn eigen bedrijf ben gestart heb ik aangegeven dat ik ALTIJD 10% van de winst zal overmaken naar Stichting Klaartje Derks voor Kisumu. Dit geld voor de massages en behandelingen die ik geef, alsmede de verkoop van mijn boeken, workshops en producten. Hoe hoog of laag de winst ook is, ik zal altijd deze stichting blijven steunen zodat in nagedachtenis van Klaartje heel veel goeds gedaan kan worden in Kisumu. Wilt u ook een bijdrage leveren, ga dan naar: [www.stichtingklaartjederks.nl](http://www.stichtingklaartjederks.nl)



*Er is hier zoveel  
goeds te doen.*

*Klaartje Derks*

# CAROLINE HOOGERWERF

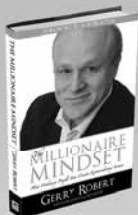
Author | Speaker | Massage Therapist | Chronic Pain Specialist

**Email:** [caroline@paindancebook.com](mailto:caroline@paindancebook.com)

**Websites:** [www.tango4health.com](http://www.tango4health.com) | [www.paindancebook.com](http://www.paindancebook.com)



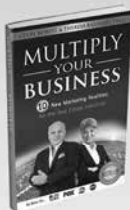
# OTHER BOOKS RECOMMENDED BY BLACK CARD BOOKS



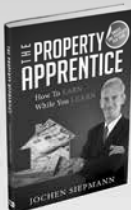
***The Millionaire Mindset***  
How Ordinary People Can  
Create Extraordinary Income  
Gerry Robert  
ISBN: 978-1-927411-00-1



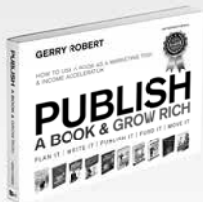
***Messy Manager***  
Double Your Sales  
And Triple Your Profits  
Jean-Guy Francoeur  
ISBN: 978-0-97866-663-0-9



***Multiply Your Business***  
10 New Marketing Realities  
for the Real Estate Industries  
Gerry Robert &  
Theresa Barnabei, DREC  
ISBN: 978-1-77204-774-5



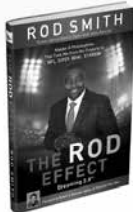
***The Property Apprentice***  
How To EARN  
While You LEARN  
Jochen Siepmann  
ISBN (Softcover): 978-1-77204-453-9  
ISBN (Hardcover): 978-1-77204-530-7



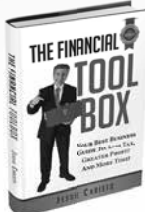
***Publish a Book &  
Grow Rich***  
How to Use a Book as  
a Marketing Tool &  
Income Accelerator  
Gerry Robert  
ISBN: 978-1-77204-546-8



***The Money Factory***  
How Any Woman Can Make  
An Extra \$30,000 To \$100,000  
Passive Income  
Lillie Cawthorn  
ISBN: 978-1-77204-420-1



***The Rod Effect***  
Master 8 Philosophies  
That Took Me from the  
Projects to NFL SUPER  
BOWL STARDOM  
Rod Smith  
ISBN: 978-1-77204-254-2



***The Financial Toolbox***  
Your Best Business Guide To:  
Less Tax, Greater Profit And  
More Time!  
Jessie Christo  
ISBN: 978-1-92741-199-5



[www.blackcardbooks.com](http://www.blackcardbooks.com)



# DE PIJN DANS

Hoe Ga Je Om Met Chronische Pijn En  
Communiceer Je Helder Met Jouw Arts

“Alleen (ex)pijnpatiënten begrijpen de impact van chronische pijn op een leven”, zegt chronisch pijnexpert Caroline Hoogerwerf. Vanwege een rugblessure is zij ruim vijf jaar chronisch pijnpatiënt geweest. Hiervan heeft ze ruim achttien maanden op wachtlijsten gestaan. Caroline is van het kastje naar de muur gestuurd, heeft fouten ontdekt in haar medisch dossier en is tegen nog veel meer dingen aangelopen. Ze wil haar ervaringen als pijnpatiënt en de oplossingen die ze heeft ontdekt graag delen met haar lotgenoten.

In *De Pijn Dans* gebruikt Caroline ‘jip-en-janneketaal’ om uit te leggen waarom we pijn ervaren en hoe we hier het beste mee om kunnen gaan. Ze geeft veel tips om uit de slachtofferrol te stappen en pijn te verminderen inclusief een plan om te starten met bewegen en hoe je kunt zorgen voor een goede nachtrust. Via het pijn dans sprookje neemt Caroline pijnpatiënten mee naar magnesiumvoetenbaden, orgasmes en citroenwater tot ze weer een normaal, gezond en gelukkig leven leiden. Ze gelooft en heeft bewezen dat we onszelf kunnen helen en dat ons lichaam weet hoe we gezond kunnen worden zonder gebruik van synthetische pijnstillers. *De Pijn Dans* is een schat aan informatie en een cadeau voor iedereen die al maanden of jaren lijdt aan onbeschrijflijke pijn - pijn die levens domineert en soms zelfs ruïneert.



**CAROLINE HOOGERWERF** is universitair bioloog en werkt als sportmasseur, Sensi®-Therapeut en ademtherapeut. Hierdoor heeft ze de unieke positie om chronische pijn, gezien vanuit de slachtofferrol, te combineren met de kennis en ervaring van therapeut. Met haar lezingen overbrugt ze de communicatiekloof tussen arts en patiënt. Welke vragen zal de arts stellen en welke antwoorden verwacht hij? Wat gebeurt er in jouw door pijn geteisterde lichaam? Hoe verminder je jouw pijn en word je de regisseur van je helingsproces?

In *De Pijn Dans* legt Caroline de vinger op de zere plek en biedt ze simpele oplossingen die haarzelf en andere pijnpatiënten van de pijn af hebben geholpen.

Het is Caroline's missie om pijnpatiënten de regie terug te geven over hun eigen leven en gezondheid, en de wachttijd voor behandeling met 50% te verkorten.



Scan deze code voor de  
budget-oplossingen om pijn  
te verminderen.  
[www.tango4health.com/nl/  
budgetsolutions](http://www.tango4health.com/nl/budgetsolutions)

