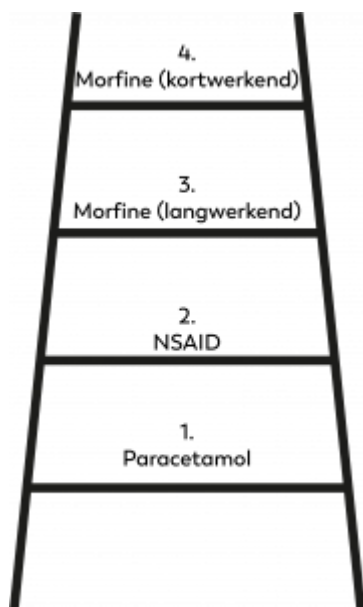


Pijnmedicatie

In deze folder vindt u informatie over medicatie tegen pijn. Door te begrijpen hoe u de pijnmedicatie het beste kunt innemen, heeft u de best mogelijke pijnstilling met zo min mogelijk medicijngebruik.

De pijnladder

De pijnladder is een bewezen effectieve richtlijn voor behandeling van pijn met medicijnen. Door het volgen van de treden 1 tot en met 4, wordt met een zo laag mogelijke dosis het best resultaat bereikt. Na elke traprede beoordeelt u het effect en zo nodig, gaat u naar de volgende traprede op de pijnladder. Belangrijk is dat u de medicatie uit de verschillende treden met elkaar combineert omdat dan het effect het grootst is en u uiteindelijk minder zware pijnstillers nodig heeft.



1. Paracetamol

Met paracetamol uit de eerste trede van de pijnladder krijgt u een goede basis pijnstilling.

2. NSAID

Als dit niet genoeg werkt, kunt u naast de paracetamol, ook medicatie uit de tweede trede gebruiken. Bij deze trede horen de NSAID's. Ook bekend als ontstekingsremmende pijnstillers. Enkele voorbeelden van deze medicijnen zijn Naproxen, Diclofenac, Ibuprofen, Advil, Celebrex, Etoricoxib of Meloxicam.

Bent u ouder dan 70 jaar, heeft u nierfunctiestoornissen of maag- darmproblemen, dan wordt meestal niet gekozen voor deze medicatie vanwege nadelige risico's.

3. Morfine langwerkend

Als ook de medicijnen uit de eerste en tweede trede niet genoeg werken, kan in overleg met de arts worden besloten dat u daarnaast medicatie uit de derde trede gaat gebruiken, morfine. Voorbeelden van morfine zijn medicijnen zoals Oxycodon. Achter het woord Oxycodon staat de afkorting MGA (Met Gereguleerde Afgifte) of SR (Slow Release) wat betekent dat deze medicatie een langdurende werking heeft, verdeeld over de dag. Deze tabletten moet u in zijn geheel innemen: dus niet malen of oplossen in water. Andere voorbeelden van morfine zijn Tramadol, Tapentadol of Methadon. Morfine kan ook in de vorm van een pleister worden gebruikt, zoals Fentanyl of Buprenorfine.

4. Morfine kortwerkend

Blijft soms ondanks de langwerkende morfine de pijn te erg, bijvoorbeeld pijn aanvallen, dan kunt u in overleg met de arts naast de pijnstillers ook snelwerkende morfine medicijnen gebruiken. Voorbeelden hiervan zijn Oxynorm, Fentanyl of Abstral. Meestal staat achter de naam van het medicijn IR (Immediately Release). Dit betekent dat het om een snelwerkend middel gaat. Afhankelijk van het soort pijnstiller werkt het binnen 10 minuten tot een half uur. De werking houdt 1 tot 4 uur aan. Meestal mag u deze middelen 4 tot 6 keer per 24 uur gebruiken.

Morfine

Morfine is een heel sterke pijnstiller en wordt gebruikt bij erge pijn. Voorbeelden zijn morfine, Fentanyl, Tapentadol, Oxycodon, Buprenorfine en Methadon. U kunt deze pijnstillers alleen op recept van een arts krijgen. Ze worden gebruikt bij pijn door kanker. Ook wordt het soms tijdelijk voorgeschreven bij andere heel erge pijn, zoals na een operatie of verwonding en soms als de andere pijnstillers en adviezen om met de pijn om te gaan niet genoeg helpen.

Door de werking van onze hersenen en zenuwstelsel ontstaat bij langdurig gebruik gewenning, waardoor een steeds hogere dosis nodig is om het gewenste effect te bereiken. Dit effect is nog groter bij mensen die gevoelig zijn voor verslaving of depressie.

Daarnaast geeft morfine vaak bijwerkingen, zoals sufheid, misselijkheid en obstipatie (verstopping). Als u morfine gebruikt zijn daarom vaak medicijnen nodig om de darmwerking te stimuleren en soms medicijnen tegen de misselijkheid.

Als u last krijgt van sufheid, heeft u een verhoogd risico om te vallen. Maatregelen zijn dan nodig om vallen te voorkomen, zoals het gebruik van een rollator. Activiteiten waarbij u goed moet opletten of snel moet reageren zoals autorijden of gevaarlijke machines bedienen, moet u vermijden. In ieder geval de eerste 14 dagen waarin u gestart bent met morfine of wanneer de dosis morfine verhoogd is.

Afbouwen van pijnstillers

Zodra u minder pijn heeft, kunt u meestal minder pijnstillers gebruiken. U begint met het afbouwen van de sterkste pijnstillers. Dus in omgekeerde volgorde van de pijnladder.

Het afbouwen van morfine kan samen gaan met ontweningsverschijnselen, zoals onrust, angst en depressieve klachten, misselijkheid, minder eetlust, diarree, zweten, koorts, niezen en slaapproblemen. Gebruikt u al langer morfine (maanden/jaren), dan is het verstandig om langzaam af te bouwen in overleg met uw arts.

Wat kunt u zelf doen om de pijn te verminderen?

U kunt ervoor zorgen dat uw lichaam zelf natuurlijke pijnstillende stoffen (endorfines) aanmaakt. Bijvoorbeeld door bewegen. Bewegen zorgt daarnaast voor een goede doorbloeding en herstel van de weefsels, waardoor uw gewrichten soepel blijven. Een fysiotherapeut kan u ondersteunen in het vinden van een goede balans in bewegen en rust en herstel.

Daarnaast hebben gezonde leefgewoonten een positieve invloed op pijn. Enkele voorbeelden zijn gezonde voeding, een gezond gewicht en een goede slaap.

Ook afleiding heeft een positief effect op pijn. Bijvoorbeeld in de vorm van een hobby, mindfulness-oefeningen of het luisteren naar muziek.

Vragen?

Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met poli Pijn geneeskunde: (0475) 38 2128.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34292290 - Pijnpoli - augustus 2023