

# Negatieve levensgebeurtenissen kunnen chronische pijn veroorzaken

Negatieve levensgebeurtenissen zijn een risicofactor voor het begin van chronische pijn. Dit wijst erop dat **psychosociale factoren** een rol spelen bij het veroorzaken van deze pijn.

## INLEIDING

Sommige mensen hebben chronische, langdurige **pijn zonder duidelijke medische reden**. Men veronderstelt dat dit door stresserende gebeurtenissen tijdens hun leven veroorzaakt zou kunnen worden. Bepaalde gebieden van de hersenen en het zenuwstelsel worden dan extra gevoelig. **Stress** is een normale biologische reactie op een dreiging. Het biologisch stresssysteem is een ingewikkelde interactie tussen de stresshormonen, het immuunsysteem en het zenuwstelsel van het lichaam. Sommige delen hiervan worden soms de vecht-of-vluchtreactie genoemd.

## WAT HOOPTEN DE AUTEURS TE ONTDEKKEN?

De auteurs hoopten meer over de **oorzaken** van chronische pijn te weten te komen. Ze verwachtten te ontdekken dat chronische pijn door een defect in het biologisch stresssysteem veroorzaakt wordt. Ze verwachtten ook te ontdekken dat de ervaring van stresserende levensgebeurtenissen het begin van chronische pijn zou kunnen veroorzaken.

## WIE WERD ONDERZOCHT?

In de studie werden **2.039 mensen** onderzocht die geen chronische spier- of gewrichtspijn hadden. Iedereen was ouder dan 18 jaar. Een vragenlijst werd gebruikt om mensen te identificeren die tijdens de studie chronische pijn ontwikkelden.

## HOE WERD DE STUDIE GEVOERD?

De auteurs gebruikten gegevens van een lopende studie bij mensen met en zonder depressie. Ze volgden deze mensen **6 jaar lang** en onderzochten of ze chronische pijn in hun armen, benen, rug of nek ontwikkelden. Nadien onderzochten de auteurs of problemen in het

biologisch stresssysteem of negatieve of stresserende levensgebeurtenissen met chronische pijn verbonden waren. Het aantal **stresserende levensgebeurtenissen** werd onderzocht door middel van een andere vragenlijst waarmee informatie verzameld werd over gebeurtenissen zoals het overlijden van een nabije vriend of een familielid.

### **WAT WAREN DE BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN VAN DE STUDIE?**

In tegenstelling tot wat verwacht werd droegen defecten in het biologisch stresssysteem er niet toe bij dat mensen chronische pijn ontwikkelden. Anderzijds veroorzaakten **negatieve levensgebeurtenissen** zoals financiële problemen, het stuklopen van een relatie en sterfgevallen het **begin van chronische pijn**. De kans dat mensen chronische pijn ontwikkelden was groter als ze ouder waren, vrouwelijk, hogere pijnscores aan het begin van het onderzoek hadden, hogere avondcortisol (een stresshormoon) hadden, medicatie voor hun hart gebruikten of een lager opleidingsniveau hadden. Het was ook waarschijnlijker dat mensen die overgewicht, andere aandoeningen, een depressie of angst hadden chronische pijn ondervonden. De auteurs besloten dat negatieve levensgebeurtenissen chronische pijn konden veroorzaken, onafhankelijk van het biologisch stresssysteem, socio-demografische factoren (bvb leeftijd, opleiding, afkomst, ...), levensstijl, chronische aandoeningen en depressie of angst.

### **ZIJN DEZE BEVINDINGEN NIEUW?**

De huidige kennis over de oorzaken van chronische pijn is zeer beperkt. Er was voordien al vastgesteld dat negatieve levensgebeurtenissen het begin van chronische pijn kunnen veroorzaken. Deze bevindingen die opperen dat biologische stresssystemen niet betrokken zijn bij het ontstaan van chronische pijn zijn echter nieuw. Dit is belangrijk omdat het erop wijst dat toekomstig onderzoek zich op andere biologische systemen zoals de hersenen moet richten.

### **WAT ZIJN DE BEPERKINGEN VAN HET ONDERZOEK?**

De auteurs beoordeelden de biologische stresssystemen gedurende slechts één dag. Ze onderzochten niet of er met de tijd veranderingen optraden. Bovendien konden ze de oorzaak van fibromyalgie, een type chronische pijn, niet onderzoeken.

### **WAT ZIJN DE AUTEURS VAN PLAN MET DEZE INFORMATIE TE DOEN?**

De auteurs wijzen erop dat men bij toekomstig onderzoek op de rol van de hersenen bij chronische pijn en op negatieve levensgebeurtenissen als oorzaak van verminderde hersenwerking moet focussen.

### **WAT BETEKENT DIT VOOR MIJ?**

Chronische pijn kan slaapstoornissen, extreme vermoeidheid en depressie veroorzaken en het kan mensen ertoe aanzetten hun fysieke activiteit te beperken. Als u chronische pijn heeft kunnen deze resultaten u helpen **de mogelijke oorzaak beter te begrijpen**. U moet proberen een oplossing te vinden voor de negatieve gebeurtenissen die uw chronische pijn veroorzaakt zouden kunnen hebben. Met een persoonlijke ontwikkelingscoach of een psycholoog spreken kan helpen. U kunt ook stappen ondernemen om er een gezonde levensstijl, inclusief regelmatige fysieke activiteit en een gezond dieet, op na te houden. Verder onderzoek op dit gebied kan helpen om behandelingen voor mensen met chronische pijn te ontwikkelen.

Bron: *Generaal, E. et al. Biological stress systems, adverse life events and the onset of chronic multisite musculoskeletal pain: a 6-year cohort study. Ann Rheum Dis 2016;75:847–54.*  
*doi:10.1136/annrheumdis-2014-206741*

**Noot: Deze informatie vervangt medisch advies niet. Raadpleeg uw arts wanneer u een medisch probleem hebt.**