

Werken als medicijn tegen chronische pijn

Volgens pijnexpert Marie Van Remoortere en haar patiënten is het een goede zaak om bij chronische pijn zo snel mogelijk weer aan het werk te gaan. ‘Focus op wat iemand wel nog kan.’

Door **Christoph Meeussen**, Foto's **Kristof Vadino**

Vrijdag 22 april 2022 om 3.25 uur

INTERVIEW MARIE VAN REMOORTERE · PIJNSPECIALISTE (ZNA HOGE BEUKEN)

‘Gek dat elke arts arbeidsongeschiktheid kan voorschrijven’

Marie Van Remoortere pende zopas haar e-book Dokter, mag ik terug gaan werken? bijeen. Als arts-pijnspecialist is ze een groot pleitbezorger van werken als een weg naar herstel. ‘Het bundelt de expertise die we de voorbije tien jaar hebben opgebouwd. Regelmatig krijgen we bezoekers van andere pijncentra over de vloer, en het werd wat veel om uit te leggen.’

Marie Van Remoortere. *Walter Saenen*

In de brochure legt ze een aantal pijnpunten bloot over de aanpak van langdurig arbeidsongeschikte personen. ‘Een van de grootste struikelpunten is dat arbeidsongeschiktheid door elke arts kan worden voorgeschreven. Na een jaar kom je in het systeem van invaliditeit terecht, en het gekke is dat niemand dat corrigeert. Inactiviteit heeft zoveel nefaste effecten: niet alleen een verminderd inkomen, maar ook sociaal isolement en een lager zelfbeeld. Patiënten komen soms in een toestand van algemene hulpeloosheid. Dat zoiets wordt gecoördineerd door één arts is niet goed.’

‘Sinds 2016 kunnen mutualiteits- en arbeidsartsen geneesheren een pijnpatiënt opvolgen, maar er is totaal geen overleg. Je vindt zelfs geen lijst met wie dat doet. De patiënten moeten zelfs nog met een papieren dossier naar een arts stappen. Dat is toch een gekke situatie?’

Van Remoortere pleit voor een actieve ondersteuning en begeleiding naar werk. ‘Er moet meer gekeken worden naar wat iemand wel kan, in plaats van wat hij niet kan. Zodra je in een straatje van arbeidsongeschiktheid zit, raak je daar moeilijk uit. En er spelen voor patiënten ook psychosociale elementen mee. Heel vaak ontstaat er angstvermijdingsgedrag door hun pijn. Ze durven dan niet meer te bewegen, wat hun spieren doet verkrampen en daardoor bewegen ze dan nog minder. We zouden moeten screenen op die reactie, om zo iedereen de gepaste begeleiding te geven.’

Ook voor bedrijven heeft ze huiswerk: ‘Nog vaak klinkt het daar dat een werknemer pas mag terugkeren na volledige genezing. Dat is een vervelende

attitude, want de kans op herstel is groter als je wacht op volledig herstel. Een beleid rond arbeidshervatting helpt, en creëert ook extra gerustheid bij werknemers zelf.'

PATRICK LEFEVER (53) ANTWERPEN

'Acht maanden thuisblijven, dat was de hel'



Slager Patrick Lefever kreeg aangepast werk van zijn werkgever. Antwerpenaar Patrick Lefever is altijd al slager geweest. Hij werkte bij verschillende bedrijven, de laatste vijf jaar bij supermarktketen Colruyt. In mei vorig jaar liep het fout.

'Ik maakte een verkeerde beweging en voelde meteen een pijscheut. Ik voelde wel al langer iets, maar besteedde er niet veel aandacht aan. Maar bij het bukken is er iets in mijn rug geschoten. De dokters stelden vast dat er twee wervels verschoven waren. Ik ben uiteindelijk acht maanden moeten thuisblijven.'

In die acht maanden moest hij twee keer onder het mes. 'Eerst hebben ze de zenuwen aan de wervels dichtgeschroeid. Dat hielp even, maar nadien hebben ze ook een epidurale infiltratie gedaan (een inspuiting van lokale verdovende middelen of een ontstekingsremmer, red.). Daarna startte de revalidatie, een paar keer per week in het ziekenhuis. Bewegingsoefeningen, die nadien werden opgevoerd met gewichten om mijn rug- en buikspieren te trainen. Ze tonen je ook hoe je een andere houding kunt aannemen. Nu is mijn pakket van 36 kinebeurten afgelopen. Al doe ik thuis nog de oefeningen die ik in het ziekenhuis geleerd heb.'

'De pijn? Die is nog niet weg, maar hij is draaglijk geworden. Je leert er mee om te gaan. Die acht maanden thuis, dat was de hel. Ik wou niet stilzitten.'

De eerste weken had ik nog veel pijn, maar door te rusten, word je stijf. Dat is ook niet goed.'

Medische parttime

Eind januari ging Lefever weer aan de slag. 'In een medische parttime. Ik werk een viertal uur per dag. De andere uren worden bijgepast door de mutualiteit.'

'Dat werkt goed. Sommige dagen moeten we stevig doorwerken, dan ben ik wel blij dat ik na vier uur kan stoppen. Maar ik hoop zo snel mogelijk opnieuw fulltime mee te draaien. Voorlopig is mijn medische parttime tot juni verlengd.'

Lefever kreeg ook aangepast werk. 'Normaal gezien maak ik gehakt, sleur ik met bakken of doe ik het vlees in de machines. Dat laten ze me niet meer doen. Ik doe meer toogwerk, snij het vlees enzovoort. Of het zware werk dan niet bij de collega's belandt? Ze zijn toch vooral blij dat ik terug ben.'

'Ik was ook heel bang dat ik niet meer zou kunnen terugkomen. Maar door de goede begeleiding is dat omgedraaid. Dat sommige mensen liever thuis zijn dan te gaan werken? Nee, daar hoor ik zeker niet bij. Ik zou het erg vinden als ze zouden zeggen dat ik niet meer kan werken. Maar misschien is dat wel anders als je 60 jaar bent? Ik wil alleszins nog lang doorgaan.'

SABINE NEEF (37) SCHOTEN

'Niet alle pijn is weg, maar ik kan er nu mee omgaan'



‘Zolang ik maar kan bewegen, is het goed’, zegt Sabine Neef. Sinds 2011 werkte Sabine Neef als poetshulp bij een bedrijf in het Antwerpse. In 2019 begonnen pijnklachten, waardoor ze niet meer kon werken. ‘Het begon in mijn nek en straalde uit naar mijn armen. Mijn dokter sloot een lichamelijke oorzaak uit, en bekeek of de pijn stressgerelateerd was. Dat kon zeker, want op het werk liep de planning vaak in het honderd: klanten die onverwachts afbellen, het feit dat ik soms buiten de regio moest werken, enzovoort. Meestal zet je dat opzij, maar als dat vaak voorkomt, begint het te wringen.’

‘Mijn werkgever had in principe een jaar de tijd om me aangepast werk te geven. Dat gebeurde niet, ik werd gewoon thuis gezet. Een verloren jaar was dat. Hadden ze me niet sneller kunnen laten gaan?’

Neef begon in dat jaar wel met een revalidatie bij ZNA Hoge Beuken. ‘Fysiotherapeutische oefeningen op de fiets voor mijn uithouding, en arm- en nekversterkende oefeningen. Ook kreeg ik ergotherapie, om te leren hoe ik juist moet bukken, om een dagschema te maken, ... Ik moest ook langsgaan bij een psychiater, die keek of alles in het koppeke prima zat. Dat bleek in orde, maar ik heb wel geleerd om beter om te gaan met stress. Ook de psychiater ben ik dus heel dankbaar.’

De behandeling heeft een klein jaar geduurd. ‘Daarmee is niet alle pijn weg, maar ik heb er wel mee leren omgaan. Af en toe heb ik nog een pijnscheut. Het belangrijkste is dat ik niet blijf stilzitten.’

Sollicitatie

Werk heeft ze nog niet, maar Neef wordt intensief begeleid door GTB (gespecialiseerd team bemiddeling), dat mensen steunt in hun zoektocht naar aangepast werk. ‘Binnenkort krijg ik een uitnodiging van een jobcoach. Die bekijkt wat ik wil doen en helpt met mijn cv. Wat ik het liefst zou doen? Iets met kinderen. Ik ben al als wijkwerker aan de slag geweest. Maar eigenlijk maakt het niet uit, zolang ik maar kan bewegen.’

Ze heeft nog maar een sollicitatiegesprek achter de rug. ‘Ik ben daar heel eerlijk geweest over mijn revalidatie, ook over dat ik groen licht had gekregen van de arts. Ik kreeg een negatief antwoord, en dan begin je te denken dat m’n traject toch meespeelt. Vrezen ze dat ik zou hervallen?’

‘Ik hoor weleens de commentaren over langdurig zieken die niet willen werken. Mijn man zegt dan dat ze mij niet kennen. En ik trek het me niet aan. Ik weet dat ik opnieuw aan de slag kan en wil dat ook.’ (cm)

Meer info:

Verschenen op vrijdag 22 april 2022