



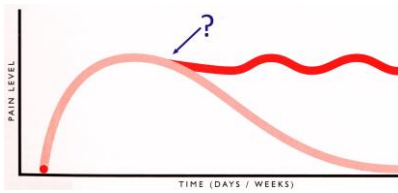
Peilers van Herstel

Chronische bekkenpijn
Basismodule Profundum

1



Discussie: waarom lukt het niet te herstellen?



It is not the duration of pain that characterizes chronic pain, but the inability of the body to restore normal functioning

2



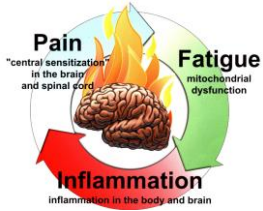
Fear avoidance



3



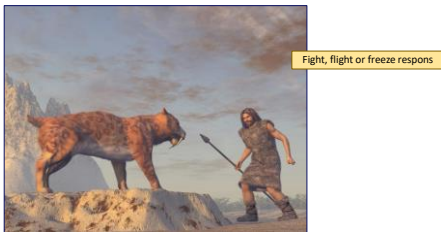
Inflammatie



7



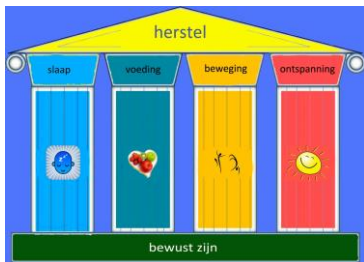
Stress-mismatch theorie



8



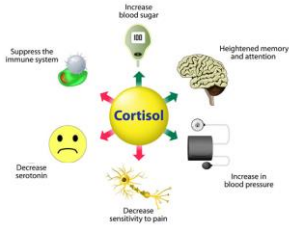
Pijlers van herstel



9



Cortisol



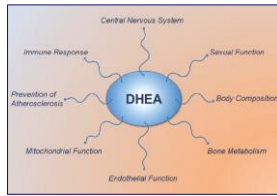
13

13



DHEA

- Herstel
- Groei
- Veerkracht



14

14



Stress biochemie

Endorfine	- pijn demping
Adrenaline	- energie
Testosteron	- energie (slaap?)
Dopamine	- zoekreactie, motivatie, dempt angst
Serotonine	- versterkt perceptie, zelfbeheersing
Cortisol	- energie, remming immuunsysteem
DHEA	- herstellen, leren, neuroplasticiteit
Oxytocine	- verbinding, empathie, intuïtie, vertrouwen, pijn demping

15

15



Post traumatische groei

- Ik heb een sterker gevoel van nabijheid en compassie met anderen.
- Ik ontdekte dat ik sterker ben dan ik dacht.
- Ik ben me sterker bewust van de waarde van mijn eigen leven.
- Ik heb een sterker religieus geloof
- Ik heb een nieuwe weg gekozen in mijn leven.



'With pain comes strength' 16

16



Mindset

Mindset 1: stress is schadelijk.
 Stress ervaren holt mijn gezondheid en vitaliteit uit.
 Stress ervaren verzwakt mijn prestaties en productiviteit.
 Stress ervaren belemmert mijn ontwikkeling en groei.
 De effecten van stress zijn negatief en moeten worden vermeden.



Mindset 2: stress is versterkend.
 Stress ervaren verbetert mijn prestaties en productiviteit. Stress ervaren bevordert mijn gezondheid en vitaliteit. Stress ervaren stimuleert mijn ontwikkeling en groei. De effecten van stress zijn positief en moeten worden benut.

17

17



Enige wetenswaardigheden

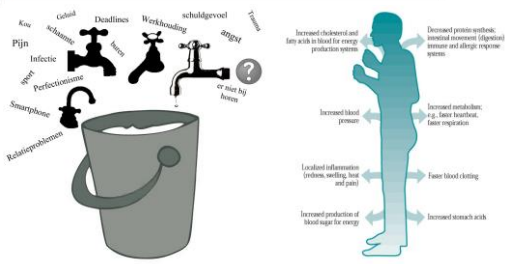
- Sterke stress (cortisol) reactie na ernstig trauma verkleint kans op PTSD (vergelijk sterke zweetreactie voorkomt overhitting)
- Mensen met gemiddelde hoeveelheid tegenslager doen het beter dan mensen met weinig of extreem veel tegenslagen
- Mensen die meer dan 6 uur keken naar nieuws over de aanslag tijdens de Boston marathon hadden meer last van PTSD dan mensen die er bij aanwezig waren
- Mensen die meer stress hebben zijn over het algemeen gelukkiger

18

18



Chronische laaggradige stress



19



Positieve effecten stress

- Socialer
 - Hulp zoeken
 - Hulp geven
 - Meer vertrouwen
- Veerkrachtiger
- Moediger
- Meer energie
- Meer zelfvertrouwen
- Meer focus
- Meer welzijn

20

20



Stress vermijden vermijden

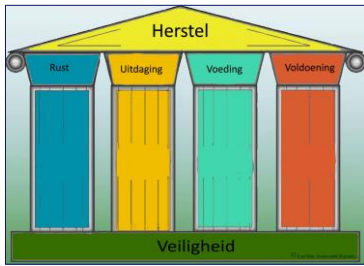


21

21



Pijlers van herstel



22

22



De basis: veiligheid



(Gary Larson)

23

23



DIM's and SIM's

- Dat is m'n zwakke plek
- Ik zit vast
- M'n rug is verpletten
- Ik kom er nooit meer van af

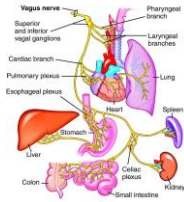


24

24



N. vagus



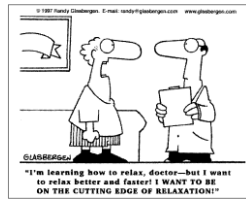
Porges polyvagal theory

25

25



Eerste pijler: rust

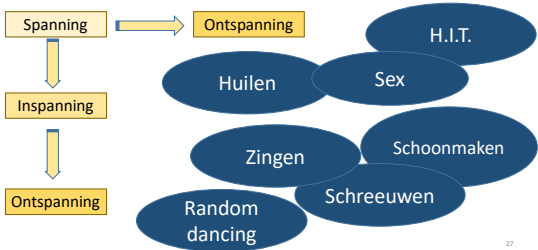


26

26



De weg naar ontspanning



27

27



Pijler 2: uitdaging



28

28



Bewegen



"My doctor told me to keep in shape.
Well, this is my shape and I'm keeping it!"

29

29



Gedoseerde ontbering



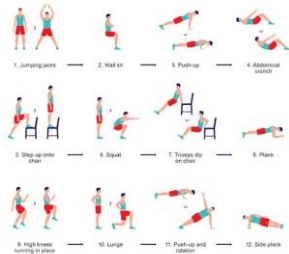
Jagers-verzamelaarsbestaan kan mogelijk
beschermen tegen welvaartsaandoeningen

30

30



High Intensity Interval Training (H.I.T.)



- Desmotec
- Kettlebell
- Clubbell

31

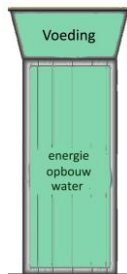
31



Pijler 3: voeding



De grondsubstantie is voor de cellen wat de zee is voor de vissen!



32

32



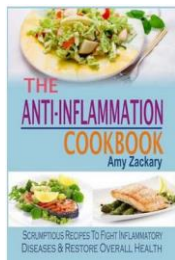
Anti-inflammatoire voeding

- vette vis
- bessen
- noten van bomen
- zaden
- hele granen
- donkere bladgroenten
- soja
- tempelh
- miccoproteïne (paddenstoelen en schimmels)
- halfvolle melkproducten
- pepers (paprika's en chilipepers)
- tomaten
- bieten
- wrange bessen
- gember en geelwortel (curcuma)
- knoflook
- olijfolie

- Supplementen:
- Vit C
 - Vit D3
 - Omega 3
 - Beta-glucanen
 - PEA

"If man makes it, don't eat it."

John Bergman



33

33



Voldoening



34



Geluk



Peace of mind

35



Natuurlijk herstel



36
