



DE 5 GROOTSTE MISVERSTANDEN OVER PIJN EN HOE JE ER VANAF KOMT

Milou van Kranen

Milou@triggerpointresetcoach.nl | www.triggerpointresetcoach.nl



“ JE MOET ERMEE LEREN LEVEN “

Als je met chronische pijn leeft, is er een grote kans dat dit jou ooit verteld is en neem van mij aan: dat is niet zo! Het probleem is dat de meeste mensen niet werken aan de oorzaak van de pijn, maar alleen de symptomen proberen te bestrijden. Hierdoor kunnen de klachten net zo hard weer terugkomen. De meeste pijnklachten zijn heel goed en snel op te lossen, mits je weet wat de oorzaak is.

Leven met chronische pijn is niet nodig.

Toch hoor ik het nog dagelijks, dat mensen te horen hebben gekregen dat ze met de pijn moeten leren leven. Ook dat er geen oplossing meer voor ze is, het moeten accepteren en maar moeten leren omgaan met de pijn. Ze doen van alles om het leven ‘dragelijk’ te maken, in plaats van te genieten van het leven. Droomde jij als kind van een ‘dragelijk’ leven?

Jij kan ook pijnvrij worden, mits je jezelf niet door anderen laat vertellen wat er mogelijk is. Door hoeveel mensen zullen de ‘Wright Brothers’ wel niet zijn uitgelachen toen ze vertelde over hun droom om te vliegen? Het leek onmogelijk maar het is toch gelukt. Als je de tijd erin steekt en je committeert om je doelen te behalen, is niks onmogelijk, ook pijnvrij zijn niet.

Jij bent al die tijd verkeerd voorgelicht

Want er zijn wel oplossingen en het kan mij niet schelen wat voor diagnose, labels en verklaringen je al hebt gehoord. Er is veel meer mogelijk dan dat je jezelf nu realiseert. Voor vele is pijnvrij binnen handbereik.

Geloof jij dat je op de wereld bent gekomen om met pijn te leren leven? Zegt er diep van binnen niet een stem in jou: **“Het klopt niet, er moet een oplossing zijn voor mij.”**

Neem je eigen gevoel serieus. Niemand anders kan jou vertellen wat goed is voor jou en hoe jij je leven moet leiden. Dit moet je zelf ontdekken en onderzoeken. Pijn is zo ontzettend vermoeiend en belemmerd, daar wil je toch helemaal niet mee leren leven?

Ik heb dit e-book geschreven voor jou, zodat jij weer gaat denken in mogelijkheden in plaats van in problemen. Er zijn al genoeg problemen in de wereld, ik denk veel liever in oplossingen.





*“Maak het onbereikbare bereikbaar
door meer te doen dan een ander”*



ACCEPTTEER JE DIAGNOSE, MAAR NIET DE PROGNOSE

Onderzoeken als MRI en CT-scans zijn een prachtige manier om het lichaam in beeld te brengen. We hebben alleen de verkeerde conclusies getrokken aan de hand van deze beelden. Het zegt namelijk heel weinig over de prognose dat jouw pijn blijvend is.

Vergeet niet dat een prognose gebaseerd is op een gemiddelde en dat jij daarboven kan staan als jij bereid bent meer te doen dan de rest.

Maak niet de fout om alle conclusies te geloven die worden getrokken aan de hand van diagnoses. Zodra jij je neerlegt bij jouw chronische pijn en stopt met zoeken naar de oplossing, ben je verloren en gaat de pijn nergens naar toe. Blijf jouw situatie onderzoeken met een open mind en met nieuwsgierigheid.

Misschien denk je nu wel: "Ja, maar er is echt iets mis met mijn lichaam, ik heb een hernia, stenose, whiplash, reuma, artrose... (vul maar in) en dat veroorzaakt mijn pijn." Dat heeft de arts immers aangetoond met het onderzoek wat gedaan is, toch?

Onderzoeken die in de ziekenhuizen worden gedaan, zoals MRI's, vertellen je iets over hoe het lichaam ervoor staat en of er wel of geen "afwijkingen" te zien zijn. Dit zegt iets over hoe je lichaam ervoor staat en hoe je het belast hebt. Niet welke pijn dat moet geven.

Afwijkingen zijn geen reden voor pijn!

Je diagnose klopt wel: je hebt bijvoorbeeld een afwijking in je gewrichten, spieren of bloedwaarden. Dit hoeft niet te betekenen dat jouw lichaam daarom altijd pijn moet blijven doen.

Zeker als je bedenkt dat er miljoenen mensen zónder pijn ook "afwijkingen" hebben in hun lichaam. Dr. Sarno, die duizenden patiënten succesvol van rugpijn heeft afgeholpen, noemde dit soort afwijkingen dan ook wel 'de grijze haren van het skelet'. Het zijn normale afwijkingen van het lichaam die geen pijn hoeven te veroorzaken. Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat 63-66% van mensen zonder rugklachten ook een hernia hebben.

Kunnen we dan met zekerheid zeggen dat hernia's pijn veroorzaken? Of is er iets heel anders aan de hand? En als de aannames die zijn gedaan over hernia's niet kloppen, wat zegt dat over andere afwijkingen? Kloppen de verwachtingen voor deze afwijkingen dan wel?





DE OORZAAK VAN JOUW PIJN IS NIET ALLEEN LICHAAMELIJK

Stel je eens voor: volledig onvoorbereid word je een podium op geduwd in een gigantische zaal vol met mensen. Je wordt geacht iets te gaan vertellen, maar je hebt een volledig black-out. Duizenden ogen staren je aan in afwachting tot je gaat spreken...

Doe je ogen eens dicht en beeld eens in dat jij daar staat. Wat voel je dan gebeuren in je lichaam? Je voelt je hart kloppen in je keel, je ademhaling versneld, je gezicht loopt rood aan, je handen worden klam en het zweet breekt je uit...

Dit zijn allemaal fysieke reacties die emoties teweeg kunnen brengen in het lichaam. Hetzelfde ervaar je als angst je lichaam verstijfd, verdriet je aan het huilen maakt of wanneer je je vuisten balt in woede en frustratie. Jouw emoties zetten dit in werking, ze veranderen je chemie en beïnvloeden op die manier jouw lichaam. Emoties kunnen spanning, stijfheid, maar ook pijn veroorzaken.

De impact die onze emoties op ons lichaam heeft, is veel sterker dan de meeste mensen zich beseffen.

We noemen dit de mind-body-connectie. Onbewust willen we onze emoties liever niet voelen. Meestal komt het namelijk helemaal niet goed uit. We voelen ons soms zwak en kwetsbaar als we onze emoties tonen. We schuiven ze liever onder het kleed en gaan op zoek naar afleiding om deze 'negatieve' gevoelens te ontlopen. Verschillende afleidings-strategieën zijn: jeuk, krabben, nagelbijten of gauw je telefoon checken voor berichtjes. Of misschien ben je wel een roker, drinker of emotie-eter?

De allerbeste afleidingstrategie is pijn.

Je lichaam creëert pijn, zodat je afgeleid bent van hetgeen wat je onbewust niet wilt voelen. Als je pijn voelt, kan je je daarop focussen en hoef je even nergens anders meer aan te denken.

Je onderbewuste brein probeert je te beschermen van emotionele pijn. Je hiervan afleiden met fysieke pijn lijkt een goede oplossing, maar in de realiteit geeft het onderdrukken van deze emoties veel weerstand en dat is eigenlijk helemaal niet zo fijn.

Je pijn is echt

Ondanks dat je pijn wordt veroorzaakt door stress en onderdrukte emoties, is je pijn echt.

Het lichaam verandert namelijk fysiek onder de druk van o.a. stress en dat geeft ook echt pijn. De oorzaak is niet fysiek, maar het heeft wel degelijk een fysieke impact. De pijn zit dus niet 'tussen je oren' en dit kun je o.a. ervaren wanneer je je tijdelijk beter voelt door bijvoorbeeld warmte of een massage. Hierdoor ontspannen de weefsels zich en verlicht het de pijn. De verlichting is echter tijdelijk, omdat het probleem niet wordt opgelost.





ALLEEN EEN LICHAAMELIJK BEHANDELING LOST HET PROBLEEM NIET OP

Inmiddels weet je dat het onderdrukken van emoties en stress aan de basis ligt van jouw klachten. Een fysieke behandeling is dan net zo nuttig als dweilen met de kraan open. Je zal echt eerst de kraan moeten dichtdraaien.

Zolang je dit niet doet, zullen de klachten blijven terugkeren en kan je eindeloos blijven dweilen. Dat is een goed businessmodel voor therapeuten (ik kan het weten, ik heb het jarenlang met de beste intenties gedaan), maar het gaat op lange termijn niks opleveren bij chronische pijnklachten. Het is een pleister op de wond.

Betekent dit dat een fysieke behandeling helemaal geen zin heeft? NEE, Dat is niet mijn boodschap. Medicatie, fysiotherapie en allerlei andere fysieke behandelingen kunnen nuttig zijn om ondersteuning te bieden. Het is een goede manier om de symptomen te bestrijden, mits je ook aan de oplossing werkt.

Na een trauma zoals een val of een ongeluk is medische zorg wel de beste keus. Het onder de loep nemen van jouw emoties bij gebroken botten en/of open wonden, gaat je geen verlichting geven.

Chronische pijn is echter een heel ander verhaal.

Niet de oorzaak maar een symptoom.

Spierspanning, stijve spieren, beperkte gewrichten en pijn zijn symptomen van een groter probleem: spanning.

De spanning die ontstaat in je weefsels, komt vanuit het zenuwstelsel. Dit is voelbaar. Als we gaan zoeken met onze vingers voelen we verharde, pijnlijke punten. Het weefsel (spieren, bindweefsels, pezen, gewrichten etc.) functioneert door de spanning niet optimaal en er ontstaan verklevingen, knooppjes en andere verstoringen. Deze geven op hun beurt weer een verslechterde doorbloeding, vochtophopingen & afvalstoffen. Het lichaam raakt uit balans, geeft pijnsignalen af en gaat anders bewegen. Fysieke behandelingen en warmte geven vaak tijdelijke verlichting. Dit komt doordat het de doorbloeding verandert en daarbij vocht en afvalstoffen afvoert.

Let op: wat je niet moet vergeten is dat al deze symptomen het gevolg zijn van spanning. En deze spanning komt niet uit je lichaam, maar via je zenuwstelsel uit je brein. Een lichamelijke behandeling lost daarom het probleem niet op, maar bestrijdt alleen de symptomen.



Wat zou er voor je veranderen als je weer gaat denken in oplossingen?





JOUW GEDACHTEN BELEMMEREN JOU OM TE HERSTELLEN

Wanneer jij denkt dat iets niet kan, dan gaat het je ook niet lukken. Zo werkt het met alles in het leven en dus ook met pijn. Wat zou er veranderen wanneer je weer gaat denken in oplossingen?

Wanneer je denkt dat pijnvrij niet mogelijk is voor jou, raak je gedemotiveerd om überhaupt nog iets te ondernemen om dit te bereiken. Soms is het moeilijk te geloven dat er een oplossing is, omdat je al veel geprobeerd hebt. “Ik moet ermee leren leven” of “Ik kom nooit meer van mijn pijn af” zijn overtuigingen die jou belemmeren om te herstellen van je klachten. “Ik heb alles al geprobeerd” is ook zo’n overtuiging die niet waar is: als je ALLES al had geprobeerd was je al pijnvrij geweest. In plaats van bezig zijn met een oplossing, gooi je figuurlijk de deur voor je neus dicht want “ik kan het toch niet.”

Hoe zou het voor je zijn om deze gedachten nu om te draaien? Om pijnvrij te worden is de eerste stap om weer bezig te gaan met denken in oplossingen en mogelijkheden in plaats van beperkingen. Ook voor jou is er een oplossing. Iets wat je niet eerder hebt geprobeerd. Of mogelijk wel geprobeerd, maar niet op het juiste moment en met de juiste begeleiding. De kracht zit hem in het probleem van alle kanten aan te pakken.

Als je wilt dat je auto goed blijft rijden, is alleen de benzine erin gooien niet voldoende: je moet ook de olie vervangen, er goed mee omgaan en jaarlijks een onderhoudsbeurt doen. Als je dat altijd doet, consequent, dan gaat de auto jaren mee. Als je hem verwaarloost, begint hij steeds minder te presteren: voor je lichaam geldt hetzelfde.

Als je naar je lichaam luistert, het de juiste voeding geeft, voldoende beweegt en een goede nachtrust hebt, belemmerende overtuigingen aanpakt, je emoties uit, mediteert en veel positieve gedachtes hebt, dan krijgt je lichaam de kans om te herstellen en ben jij de beste versie van jezelf met een lichaam wat voor jou werkt!

Ga alle factoren die jou stress geven aanpakken!

Dat stress niet goed is voor het lichaam zijn we inmiddels allemaal wel van overtuigd. Maar hoe neem je stress weg? Je kan proberen om je omgeving te veranderen, maar dat geeft vaak meer stress, omdat het niet werkt. Het is veel effectiever om je eigen gedachten te veranderen, want daar heb je wel invloed op!

Het kan best lastig zijn om je eigen gedrag en gedachtes onder de loep te nemen. Een coach kan hierbij helpen. Het is noodzakelijk om te identificeren welke patronen tot de stress in je leven leiden om ze ook op te kunnen lossen. Een derde partij is niet emotioneel betrokken in je verhaal en heeft hier beter zicht op. Als je het alleen wilt proberen dan is dagelijks schrijven over je klachten, emoties en stressfactoren mogelijk een oplossing voor jou. Maar wees eerlijk tegen jezelf als je er hulp bij nodig hebt. Hier word je een beter mens van en je omgeving profiteert er ook van wanneer het goed met jou gaat.





JE LEVENSTIJL MOET VERANDEREN OM PIJNVRIJ TE WORDEN.

Zonder jouw inzet ga je het verschil niet maken. Niemand kan jou beter maken zonder jouw hulp. Je huisarts niet, je fysiotherapeut, je acupuncturist, je goeroe niet en ook ik kan het niet voor jou doen. **JIJ MOET HET DOEN.** Jij bent als enige verantwoordelijk voor je herstel.

Op dit moment is je lichaam niet in balans. Dus er moet iets veranderen. Naast de emoties en stress is jouw levensstijl ook heel belangrijk. Beweeg je voldoende? Eet je goed? Heb je een uitdagende baan en een comfortabele werkplek? Krijg je voldoende zonlicht, of zit je de hele dag binnen in de airco? Adem je zuurstof uit de bossen of uitlaatgassen in de stad? Al deze factoren dragen bij aan een gezond of ongezond lichaam, én geest.

Als jij al deze factoren gaat aanpakken, en daarnaast aan de slag gaat met de voor juiste coach, dan ga je pas echt sprongen maken. Wil je ervoor gaan en het verschil maken? Daarvoor is inzet en commitment nodig.

Zeg eens eerlijk: hoe goed ben jij omgegaan met je lichaam? Wat kan je nog verbeteren? Neem je verantwoordelijkheid en ga zelf werken aan je herstel. Wat jij er dagelijks in stopt aan voeding, stress, rust en andere prikkels heeft veel meer effect dan die ene behandeling, pil of therapie een keer per week.

Zet jouw gezondheid op nummer #1.

De eerste stap daarin is: maak je eigen gezondheid de allerbelangrijkste prioriteit. Droom niet alleen, maar ga ook over op actie. Welke doelen ga je stellen voor je gezondheid? En welke stappen ga je daarvoor ondernemen? Neem de leiding in jouw leven.

Doelgericht te werk gaan in jouw leven, zowel op persoonlijk als professioneel gebied, gaat je helpen om de spanning op je lichaam te verminderen. Het geeft je leven meer nut en dat maakt je gelukkiger. Vaak laten we ons nog veel te veel leiden door onze omgeving. Maar hoe kan iemand anders weten wat het beste is voor jou? Luister naar je intuïtie: wat voelt goed voor jou? Wat heb JIJ nodig?



“Als je niet weet waar je naar toe wilt, dan ben je er al.”

Warrior Coach – Kevin M. Voisin



Ben jij toe aan de volgende stap?



VRIJHEID IN BEWEGEN, BEWEGEN IN VRIJHEID.

Dit is mijn levensmissie geworden voor mijzelf en mijn cliënten. Vrijheid in de breedste zin van het woord. Daar passen beperkingen niet bij: niet in mijn lichaam en niet in mijn hoofd. Ik laat mijn ongelimiteerde capaciteiten op de vrije loop en hou mezelf niet langer klein. Is dit ook wat jij wil? Vraag dan nu een adviesgesprek aan!

Wil je weten wat je in jouw situatie hiermee kan doen? Vraag dan een gratis adviesgesprek aan!

De meeste mensen zullen niet pijnvrij worden met alleen het lezen van een e-book: daarvoor is meer nodig. De volgende stap is actie! Kennis is nuttig, maar hoe ga je het toepassen? In het adviesgesprek krijg je direct handvaten om mee aan de slag te gaan.

In het adviesgesprek gaan we:

- o **De echte oorzaak van jouw pijn uitzoeken.**
- o **Bepalen welke stappen nodig zijn om het op te lossen.**
- o **Krijg direct toepasbare tips hoe jij direct aan de slag kan gaan om pijnvrij te worden.**

Deze gesprekken zijn gratis en vrijblijvend.

Renate Jonker:

"Ik dacht eerst: "Ik kom er nooit meer vanaf"

Maar nu weet ik beter: Je kan echt zonder pijn leven! "

Femke Koopsen:

"Wat een openbaring! Ik had geen idee wat een grote invloed de mindset had op pijn.

Ik ben verbijsterd dat dit mogelijk is. "

Sandra Buitenhuis:

Milou nam tijdens de intake al ruim de tijd om een goed beeld te schetsen van mij als persoon.

Ze is duidelijk zeer gedreven en heeft zeer veel kennis in huis op verschillende gebieden.

Zo kom je met mij in contact:

Stuur een mail naar milou@triggerpointresetcoach.nl

Ga nu naar [onze website](#) en vul het contactformulier in.





WIE BEN IK?

Ik grap weleens dat, als ik in Amerika was opgegroeid, ik cheerleader was geweest. Mensen aanmoedigen en het beste uit ze halen daar geniet ik ontzettend van. Het positieve in mensen zien en dat naar buiten halen, is een van mijn talenten.

Ik ben zo gepassioneerd over het oplossen van pijnklachten omdat ik zelf, net als de rest van Nederland, ook veel pijn en spanning had in mijn nek, schouders, lage rug en regelmatig ook hoofdpijn. Ondanks dat ik mijn werk geweldig vond had ik net genoeg energie om de dag door te komen en in de avond plofte ik uitgeput op de bank met een bord pasta voor de televisie. Maar dat is normaal met een eigen bedrijf en in deze drukke maatschappij waar de verwachtingen hoog zijn... toch?

Dat leek wel de realiteit te zijn, maar er bleef altijd iets knagen: ik was op zoek naar iets nieuws. Ik wilde meer. En vooral: ik geloofde dat er veel meer mogelijk was.

Toen kwam ik in aanraking met de Triggerpoint Reset Methode en er ging een nieuwe wereld voor mij open! Ik ontdekte de ware oorzaak achter vele pijnklachten en met de reset-technieken heb ik mijn eigen klachten kunnen oplossen. Ik geniet meer van het leven terwijl ik nog steeds even hard werk en kan sporten zonder klachten te ontwikkelen. Vervolgens behaalde ik dezelfde resultaten met cliënten in de praktijk. Wat een feest! Jarenlange klachten in enkele weken: GONE!

Anne Quaars:

Waar ik Milou het levende bewijs van vind is dat zij met enthousiasme, commitment en optimisme anderen kan inspireren om de regie te nemen over hun leven. Ze laat zien dat je heel snel resultaten kan bereiken als je daarvoor wilt gaan.

Femke Hogema

Deze sessie waren enorm waardevol en helend. Milou is super to the point en helder. Ze gaat in een sessie in no time de diepte in waardoor ik grote resultaten heb behaald.

Ilonka van der Sluis:

“Het is bizar om te ervaren hoeveel effect stress en emoties hebben op het lichaam. “

Wil jij aan de slag met alles wat je hebt gelezen en ontdekken wat er mogelijk is voor jou?

Vraag nu een gratis adviesgesprek aan via

- [Klik hier voor onze website contact pagina](#)
- of mail naar: milou@triggerpointresetcoach.nl



