

Als er ergens een beschadiging optreedt in je lichaam, ontstaat er pijn. Een beschadiging kan zijn: een wonde, verbranding, ontsteking, breuk, overbelasting, ... Deze schade wordt opgemerkt door een zenuw. De zenuw stuurt via het ruggenmerg een alarmsignaal naar je hersenen waardoor je je bewust wordt van de beschadiging en je kan reageren om jezelf te beschermen. Je trekt je hand terug van de hittebron, je verzorgt de wonde, enz.

Dit alarmsignaal is wat wij waarnemen als pijn. Acute pijn heeft dus een signaalfunctie en beschermt ons tegen schade.

Als pijn echter chronisch wordt (langer duurt dan 3-6 maanden), dan ontstaan er ook veranderingen in de zenuwen, het ruggenmerg en de hersenen. Die veranderingen zorgen ervoor dat je kan blijven pijn voelen, zelfs nadat de oorspronkelijke beschadiging in je lichaam genezen is.

Je voelt die pijn echt, maar de afwijking zit geheel of gedeeltelijk in de zenuwen, het ruggenmerg en de hersenen. Zenuwen en ruggenmerg geven meer pijnprikkels door en hersenen worden beter in het bewustzijn van pijn. Met andere woorden hoe langer je pijn hebt, hoe gevoeliger je wordt voor pijn.

Vanuit ervaring met EMDR bij het verwerken van trauma weet men dat EMDR inwerkt op het zenuwstelsel en de hersenen en dat EMDR in staat is een lastig gevoel te desensibiliseren (verminderen) en te reprogrammeren (een negatief gevoel vervangen door een positiever gevoel, negatieve gedachten door positieve gedachten). Dat komt omdat hersenweefsel veranderbaar is en er continu nieuwe verbindingen en linken gevormd worden tussen hersencellen (in dokterslatijn: neuroplasticiteit).

Door dit principe toe te passen bij patiënten met chronische pijn, heeft men ontdekt dat toepassen van EMDR bij pijnpatiënten kan leiden tot een significante daling van de pijn en een betere levenskwaliteit.

Aansluitend beïnvloedt hartcoherentie de toestand van het automatische stuk van ons zenuwstelsel (het autonome zenuwstelsel) en schakelt dat in rustmodus. In stressmodus ontstaat spierspanning in het lichaam en spierspanning versterkt pijn. Rustmodus daarentegen creëert ontspanning en pijnverlichting.

Daarnaast stimuleert hartcoherentie de aanmaak van endorfines en andere chemische stoffen in het lichaam, die een pijnstillend effect hebben

Nog meer weten: zie onderstaande links:

- - [EMDR treatment for chronic pain](#)
- - [Mark Grant: ontwikkelaar van het chronisch pijnprotocol in EMDR](#)