



Maandag : 25-01-2027

Infosessie / Webinar : “ Leefstijl en aanhoudende pijn: werkingsmechanisme en behandeling mogelijkheden”

Spreker : Prof. JO Nijs – VUB

Uur : 20u – 22u

Online

Chronische pijn is het meest voorkomende en duurste gezondheidsprobleem in België, maar ook in Europa, Australië en de VS. Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek bevestigt de voorname rol die leefstijlfactoren, zoals aanhoudende stress, slaapproblemen, ongezonde voeding, roken en fysieke inactiviteit spelen bij het tot stand komen en onderhouden van chronische pijn, ondermeer bij hoofdpijn, nekpijn, artrose, rugpijn, schouderpijn, fibromyalgie en pijn na kanker. Bovendien blijken deze leefstijlfactoren de gevoeligheid van het centraal zenuwstelsel ('centrale sensitisatie') te versterken, waaruit we kunnen besluiten dat leefstijl het onderliggend mechanisme van chronische pijn beïnvloedt. Stress- en slaapmanagement, bewegingstherapie en voedingsinterventies zijn evidence-based onderdelen van de behandeling van chronische pijn, zoals ook aanbevolen door de nieuwe Belgische richtlijn voor de behandeling van chronische pijn in de eerste lijn¹, maar de implementatie van deze inzichten in de praktijk heeft nog een ruime progressiemarge². Daarom gaan we in deze infosessie dieper in op de wijze waarop therapeuten leefstijlinterventies kunnen integreren in hun behandeling voor patiënten met chronische pijn.

Info & Inschrijvingen :

Deelnamebedrag: 5 € per persoon

MmPP leden - gratis (lidmaatschap kan de dag zelf ook geactiveerd worden; 15 euro/jaar)

Inschrijven: om praktische redenen vragen wij om vooraf in te schrijven.

Uiterste inschrijvingsdatum 20 -01-2027

Telefonisch op 0471 58 81 93 - 0478 94 43 38 of via mail naar
mmpp.pajottenland@gmail.com.

<https://www.facebook.com/groups/www.mensenmetpijn.be>

Heb je vragen of wens je meer info, geef ons een seintje.

Met de vriendelijke groeten

Ann, Annick, Marco, Luc & Leen