

## Artikel

Natuurgeneeskunde kan meer met neuropathische pijn dan u denkt!

www.naturafoundation.nl

# Natuurgeneeskunde kan meer met neuropathische pijn dan u denkt!

Prof. dr. Jan M. Keppel Hesselink



Binnenkort organiseren Bonusan en het NWP het jaarlijkse NWP-congres. Eén van de sprekers is professor Jan M. Keppel Hesselink. Weinig mensen zullen zeggen dat ze een passie hebben voor pijn. Als pijnarts en natuurgeneeskundige komt prof. Keppel Hesselink er wel heel dichtbij: al tien jaar lang houdt hij zich op het hoogste niveau bezig met neuropathische pijn in al zijn verschijningsvormen. Tijdens het congres vertelt hij u er alles over, hoe het ontstaat, hoe u het herkent, maar vooral wat u eraan kunt doen bij uw cliënt. In dit artikel alvast enkele waardevolle adviezen van zijn hand.

Neuropathische pijn heeft, in tegenstelling tot wondpijn, geen biologische functie. Het beschermt niet tegen toekomstige situaties die kunnen leiden tot weefselschade. De beschadiging zit bij neuropathische pijn in de zenuw zélf. Dit zorgt voor kortsluiting en spontane prikkels in de zenuw, die de hersenen registreren als pijn. Onze hersenen zijn een meester in het ervaren en onthouden van pijn, ongeacht of deze een functie heeft of niet. Neuropathische pijn is daardoor een zinloze en moeilijk te verdragen last voor de patiënt.

*“Onze hersenen zijn een meester in het onthouden van pijn”*

### Hoe voelt neuropathische pijn?

Neuropathische pijn wordt gevoeld in een strook rondom de beschadigde zenuw, bijvoorbeeld in de arm, het been of over de romp. Gewone pijn kennen we maar al te goed: stekende pijnen en doffe napijn hebben we allemaal wel eens ervaren. Neuropathische pijn voelt anders. Het is vaak een branderige, schrijnende pijn die samengaat met tintelingen en waarbij sensaties van warmte, maar ook koude kunnen optreden. Een vaak gehoorde klacht is dat het aangedane gebied doof aanvoelt en toch erg veel pijn doet. Het is zelfs zo pijnlijk, dat zacht strelen of het aantrekken van kleding een heftige pijnreactie kan veroorzaken.

### Oorzaken van neuropathische pijn

De brandende en prikkende voeten bij diabe-

tes worden veroorzaakt door zenuwbeschadiging. Ook koude, gevoelloze en pijnlijke voeten - op 'brandnetels lopen' - zijn een symptoom. Bij een hernia treden stekende en tintelende pijnen op in bil en been. Een chemokuur kan de aanstichter zijn van chronische voetpijnen. Littekenpijn, pijn bij Sudeckse dystrofie, chronische pijnen na een doorgemaakte ziekte van Lyme... Er bestaat een heel spectrum aan neuropathische pijnverschijnselen. Soms kan zelfs de neuroloog de oorzaak niet achterhalen.

*“Zacht strelen kan een heftige pijnreactie veroorzaken”*

### Reguliere pijnstillers: veel bijwerkingen

Gewone pijnstillers hebben vaak weinig effect bij neuropathische pijn. Regelier worden daarom zware medicijnen zoals Amytriptyline of Pregabaline voorgeschreven. Ondanks dat ze soms verlichting kunnen brengen, liegen de bijwerkingen er niet om: ernstige sufheid, een zombiegoed, zeer droge mond en chronische ontlastingsproblemen worden regelmatig gerapporteerd. Veel patiënten kunnen daar niet mee omgaan.

De natuurgeneeskunde biedt gelukkig veel mogelijkheden voor de behandeling van neuropathische pijn. "Dan komen ze bij ons met de vraag of wij niet wat kunnen doen, zodat de pijn minder wordt en ze geen last hebben van bijwerkingen", aldus prof. Keppel Hesselink. Als arts verbonden aan het Instituut voor Neuropathische pijn ziet hij al tien jaar lang veel patiënten die worstelen met deze klachten.

### **Adviezen van professor Keppel Hesselink**

"Allereerst vraag ik altijd aan de huisarts om het vitamine D-gehalte in het bloed te meten. Bij chronische pijnen is dat vrijwel altijd veel te laag, vaak 20-40 nmol/L terwijl je minstens 80 wil zien. Simpele suppletie met vitamine D is dan een goed begin: gedurende een maand dagelijks liefst 2000-5000 IE of meer innemen, na een goede maaltijd. Een onderhoudsdosering van 1000 IE is meestal noodzakelijk om het serumniveau op die 80 nmol/L te houden.

### **Niet kunnen slapen van de pijn**

"Vervolgens vraag ik altijd of mensen nog een goede nachtrust hebben, of door de pijn lastig slapen. Als je niet goed uitgerust bent, voel je de pijn ook erger, en bij veel pijn is de slaap gestoord, dus je krijgt snel een vicieuze cirkel. Ook zijn mensen vaak angstig en gespannen door de pijn, pijn is immers een noodsignaal. In al die gevallen is L-theanine, het rustgevend aminozuur uit de theeplant *Camellia sinensis* zeer aan te bevelen. Ook sommige thee-extracten zijn gestandaardiseerd op theanine. De dosering is bijvoorbeeld 3 maal daags 150 mg.

*"Alfaliponzuur is bij onze oosterburen een officieel geneesmiddel"*

### **Alfaliponzuur bij diabetische pijnen**

"Bij suikerpatiënten moet je als therapeut altijd denken aan alfaliponzuur. Geef dan rechtsdraaiend alfaliponzuur, want dat is de werkzame variant. De dosis is 3 maal daags 100 mg. Wanneer er na een maand te weinig effect is, kan de dosis verdubbeld worden. Vergeet het niet: alfaliponzuur is bij onze oosterburen een officieel geneesmiddel, dat zelfs intraveneus gegeven wordt. Het heeft aantoonbaar een pijnverminderende werking

bij diabetische pijnen. Tenslotte zijn er nog supplementen, zoals acetyl-L-carnitine en vitamine B1, waar je zeker aan kunt denken.

### **Gebruikmaken van het lichaamseigen herstelvermogen**

"Om de genezende kracht van ons lichaam te ondersteunen en de pijn te verminderen, is het natuurlijke palmitoylethanolamide (PEA) een bijzondere aanwinst. Een instapdosering is 3 maal 400 mg per dag, na een maand eventueel op te hogen tot de dubbele dosis. Ook via de huid kunnen de kleine huidzenuwen tot rust gebracht worden. Daarvoor kan een crème met palmitoylethanolamide gebruikt worden. Daarnaast is het een goed alternatief voor corticosteroïde crèmes.

### **Pijnstillende crèmes**

"In mijn praktijk werken we verder met LDN, lage dosis Naltrexon, maar dat kunnen artsen alleen, want daar is een recept voor nodig. Ook hebben we in ons instituut voor neuropathische pijn samen met een apotheek een aantal bijzonder goede pijnstillende crèmes ontwikkeld, onder andere met daarin ketamine en amitriptyline. Maar die crèmes kan je alleen als arts voorschrijven.

*"Mensen met pijn neigen ertoe stil te gaan zitten. Daarvan wordt de pijn op den duur alleen maar erger."*

### **Voeding en beweging**

"Tenslotte spreekt het voor zich dat elke natuurtherapeut ook aandacht besteedt aan het voedingspatroon van de pijnlijder. Je schrikt vaak als je hoort wat men zoal wel en niet eet... En de waarde van elke dag bewegen moet echt beklemtoond worden, want mensen met pijn neigen ertoe stil te gaan zitten. En dan wordt de pijn op den duur alleen maar erger."

### **Bronnen**

- <https://www.neurologie.nl/publiek/patientenvoorlichting/neuropathische-pijn>
- <http://www.farmacotherapeutischkompas.nl/inleidendeteksten/i/inl%20neuropathische%20pijn.asp>
- <http://www.neuropathie.nu>

