



Als de
ZENUW

blijft vonken

Tintelingen, een branderig gevoel, maar ook heftige pijnscheuten alsof je onder stroom staat...

Zenuwpijn is een heel naar gevoel, en helaas vaak een langdurige kwestie. Neuroloog Dolf Boerman legt uit hoe het ontstaat en wat je ertegen kunt doen.

Tekst: Arnoud Kluiters | Fotografie: Getty Images

“Een beschadigde en niet genezende zenuw blijft prikkels doorgeven aan de hersenen”

Dolf Boerman gebruikt graag illustraties en beeldspraak als hij uitlegt hoe de zenuwen en het zenuwstelsel werken. De neuroloog in het Rijnstate Ziekenhuis in Arnhem laat daarom een dwarsdoorsnede van de huid zien, zo kun je vanaf de buitenkant naar binnen kijken. Om te begrijpen wat voelen is, moet je eerst door lederhuid heen. “Deze buitenzijde van de huid bestaat uit dode, ongevoelige cellen. Druk erop, het doet geen pijn. Wél voel je het aanduwen zélf, dankzij de onderliggende gevoelszenuwen. Zoals je het ook merkt als er wind over de huid waait of als je iets koude of warme aanraakt.”

Beschadiging

Om uit te leggen wat er onder de huid gebeurt, maakt Boerman de vergelijking met een functionerende computer. In het bijbehorende snoer bevinden zich dunne draadjes waarmee signalen worden uitgewisseld met de computer. Raakt het snoer beschadigd, dan kunnen één of meer draadjes gaan vonken. Als reactie hierop kunnen computerprogramma's haperen. “Blijft het aanvoerende snoer vonken, dan houdt ook de computerstoring aan. Die kan zelfs verergeren.”

In het menselijk lichaam zijn het de onderhuidse gevoelszenuwen die elk afzonderlijk op prikkelingen reageren. Niet alleen op temperatuurwisselingen of een zuchtje wind, maar ook op bijvoorbeeld bewegingen van een gewricht of spierspanningen. Ontstaat echter in of onder de huid een wond(je), dan kunnen de geraakte gevoelszenuwen geprikkeld raken. Ook het nog intacte weefsel eromheen kan gevoelig of pijnlijk aanvoelen. “Gelukkig herstelt de wond na verloop van tijd, zoals ook een computerdraad gerepareerd kan worden”, aldus Boerman.

“Maar houdt de pijn langer aan, dan kan die veranderen in zenuwpijn. Dit komt niet alleen voor bij een beschadigde zenuw of zenuwwortel, het uiteinde van de zenuw. Zenuwpijn kan ook op andere plekken ontstaan als er schade is in het ruggenmerg of in de hersenen. Het ruggenmerg is een bundel zenuwbanen die vanuit de hersenen door de wereldkolom loopt.”

Het typische en nare van zenuwpijn is dat die niet verdwijnt. “Een beschadigde en niet genezende zenuw blijft prikkels doorgeven aan de hersenen. De wond zal verlittekenen en de zenuw blijft vonken. Zelfs als het weefsel er ogenschijnlijk weer gezond is. Dat is de basis van zenuwpijn.”

Branden & prikkelen

Er bestaan veel vormen van zenuwpijn. Een van de meest voorkomende is polyneuropathie. Hierbij zijn op meerdere plaatsen (poly betekent veel) in de armen en benen, handen en voeten gevoels- en bewegingszenuwen beschadigd. Op zijn beurt kent ook polyneuropathie veel varianten.

Een bekende vorm is dunnevezel-neuropathie (DVN), waarbij de dunste zenuwvezels slecht functioneren. Dit zijn de eindtakjes van de zenuwen, vlak onder de huid. Ze voelen temperatuur en pijn en regelen onbewust functies zoals bloeddruk en zweten. Je kunt een brandende, prikkelende of stekende pijn ervaren. Meestal begint die pijn in de handen en voeten, waarna de onderarmen en onderbenen volgen. Als de klachten uitbreiden kun je ook last krijgen van hartkloppingen, droge ogen en minder scherp zien, plasproblemen, maag- en darmklachten en duizeligheid als je te snel opstaat. De oorzaak van DVN is niet helemaal duidelijk. De klachten kunnen ontstaan door suikerziekte of



door ziektes van het afweersysteem, zoals het syndroom van Sjögren (ontsteking van traan- en speekselklieren), sarcoïdose (een huidaandoening) of coeliakie (overgevoeligheid voor gluten). “Het kan ook te maken hebben met een genetische afwijking”, aldus Boerman. “In dat geval leidt een verandering in een zoutkanaal in de zenuw tot deze zenuwpijn.”

Door chemo

Ook chemotherapie kan leiden tot zenuwpijn, waaronder DVN. Omdat chemotherapie een systemische behandeling is, die dus door heel het lichaam werkt, kunnen meerdere zenuwen worden aangetast. Maar ook een ingegroeide tumor, een operatie waarbij zenuwen beschadigd raken of

bestraling kunnen leiden tot polyneuropathie. Een andere bekende vorm is diabetische polyneuropathie. Dit is het gevolg van een langdurig verhoogde bloedsuikerspiegel. Deze vorm komt voor bij mensen die bijvoorbeeld roken, te zwaar zijn, een verhoogd cholesterol of te hoge bloeddruk hebben. Door een verhoogde bloedsuikerspiegel gaan de kleine bloedvaatjes rondom de zenuwen slechter functioneren. Hierdoor komt er niet genoeg zuurstof bij de zenuwen. Deze vorm van polyneuropathie kan leiden tot gevoelsverlies en pijn of tot tintelingen en spierzwakte in handen of voeten.

Een derde vorm is chronische idiopathische axonale polyneuropathie (CIAP). Neuroloog Boerman: “De oorzaak van deze aandoening is onbekend. Wel blijkt dat gevoels- en bewegingszenuwen in de onderste ledematen zijn aangedaan. Mensen klagen over een doof of stijf gevoel, krachtverlies, jeuk en spierzwakte. Vaak wordt pas van CIAP gesproken als andere, eerder genoemde oorzaken van een polyneuropathische aandoening zijn uitgesloten.”

Pillen tegen de pijn

Bij zenuwpijn door chemo kan de arts de dosis van de medicatie verlagen, de behandeling tijdelijk stoppen of een ander medicijn geven. Dit voorkomt dat er nog meer schade aan de zenuwen ontstaat. In dat geval is er nog een kans dat de zenuwen zich herstellen. Wel kan het lang duren voordat alle klachten weg zijn. Soms gaan die niet meer over. Is er sprake van DVN en weet je wat de oorzaak is? Dan kan het zinvol zijn om geen alcohol meer te drinken, te stoppen met het gebruik van bepaalde medicijnen of de dosering aan te pakken. Of neem bij inname van bepaalde vitamines de dosis onder de loep.

Het kan zinvol zijn om de dosering van extra vitamines onder de loep te nemen

“Met een virtual reality-bril waan je je in een andere wereld, dat leidt af van de pijn”

Als dit onvoldoende oplevert, wordt meestal teruggegrepen op pijnbestrijding. Boerman: “Zenuwpijn is echter niet makkelijk te behandelen omdat het lichaam niet goed reageert op gebruikelijke pijnstillers zoals paracetamol en op ontstekingsremmers zoals ibuprofen of naproxen. Die werken bovendien niet bij iedereen even goed.” Om die reden wordt overgestapt op medicijnen die specifiek de overprikkeling van zenuwen of hersenen aanpakken. Het gaat dan om antidepressiva of anti-epileptica, omdat blijkt dat die middelen ook de zenuwactiviteit remmen en pijnklachten verminderen. Deze middelen kunnen behalve bij DVN ook worden ingezet tegen diabetische polyneuropathie en CIAP. “Helaas weten neurologen niet van tevoren welk medicijn het beste is. In de praktijk werkt namelijk niet ieder gekozen middel bij iedereen. Vaak is het zoeken welk medicijn of welke combinatie aanslaat. Ze werken ongeveer de helft van de tijd bij de helft van de mensen. Waarom dit zo is, we weten het helaas niet.”

Daarnaast kan lokaal ondersteuning worden geboden in de vorm van zalf op de pijnlijke plek. “Denk aan capsaïcine- en lidocaïne-zalf, een soort aambeienzalf.” Wat verder kan helpen is het slikken van medicijnen tegen zenuwprikkelingen.

In een andere wereld

Je kunt zenuwpijn ook bestrijden op een niet-medicamenteuze manier, bijvoorbeeld door het stimuleren van de gevoelszenuwen. Dit remt de pijnprikkels die worden doorgegeven naar het zenuwmerg. Deze zogeheten zenuwstimulatie kan plaatsvinden via Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie (TENS). Het apparaatje geeft door de huid zwakke elektrische stroompjes af. Deze

Dolf Boerman

werkt sinds 2000 als neuroloog in het Rijstate Ziekenhuis in Arnhem. Een van zijn speciale aandachtsgebieden is neurologie en pijn.

verstoren de zenuwgeleiding die zorgt voor de pijn, ze stimuleren de afgifte van pijnstillende stoffen door het lichaam en hebben een spierontspannende werking. Neuroloog Boerman: “De pijnprikkels gaan zo niet weg, maar ze worden wel afgezwakt. Een andere methode is de virtual reality-bril, een computertechniek waarbij je een speciale bril opzet en 3D-beelden van een andere wereld ziet. Je hersenen wanen zich daar en omdat je iets anders doet ben je afgeleid en blokkeer je de pijn.”

Doe-het-zelf

Je kunt ook zelf thuis proberen om de pijn te verminderen. Boerman: “In feite gebruik je dan dezelfde methode als de virtual reality-bril: je leidt de aandacht af van de pijn. Wat bijvoorbeeld helpt is zo veel mogelijk bewegen. Je krijgt dan andere signalen binnen die pijnprikkels naar de achtergrond verdringen. Vermijd verder nieuwe, verse pijnprikkels. Trek dus gladde sokken aan en leg gladde lakens op je bed. Ook overwinteren in een zonnig land is een optie, want veel mensen hebben minder last van zenuwpijn als het warm is. Ten slotte: zorg voor een gezonde leefstijl met voldoende beweging, voldoende ontspanning en een goede nachtrust. Let op wat je eet en drinkt en probeer je bloedsuikerwaarden te verlagen. Een zorgverlener kan je hierbij adviseren.”

DUMMY