

# Patiënteninformatie



## Afbouw van pijnstillers



## **Inleiding**

In deze folder vindt u informatie over het afbouwen van pijnstillers, de werking van pijnstillers, en uitleg over verschillende soorten pijn die er kunnen zijn. Hiermee hopen we u te helpen met een optimale behandeling van de pijn en helpen we u bij het afbouwen van de pijnstillers als deze niet meer nodig zijn.

Wanneer u weer thuis bent na ontslag uit het ziekenhuis, raden wij u aan om voor een aantal dagen (ongeveer 3 dagen) de voorgeschreven pijnstillers in te nemen.

Een goede pijnbestrijding zorgt voor een vlotter herstel, Ook bent u sneller in staat om weer te gaan bewegen.

Binnen 1 tot 2 weken na een operatie en/of verwonding zal het lichaam snel herstellen, waardoor u zult merken dat de pijn ook afneemt.

Het is dan belangrijk om de pijnstillers af te bouwen.

Op lange termijn kan het lichaam namelijk gewend raken aan morfine-achtige stoffen (zoals oxycontin, oxynorm); dit heet 'tolerantie'.

Bij tolerantie zijn er steeds meer pijnstillers nodig om de pijn te behandelen en heeft de behandeling niet meer het gewenste effect. Daarnaast gaat het gebruik van morfine-achtige pijnstillers vaak gepaard met ongewenste bijwerkingen die veel invloed hebben op het dagelijks leven, zoals sufheid en obstipatie.

## **Neem contact op met uw behandelend arts als:**

- De pijn juist toeneemt in plaats van afneemt en u juist méér pijnstillers nodig hebt
- Het afbouwen niet lukt.

Om het afbouwen van de pijnstillers op een verantwoorde manier te doen, gaat het afbouwen in stappen.

Hieronder vindt u het stappenplan voor het afbouwen van de pijnstillers.

### Stappenplan voor afbouwen van pijnstillers

**Te beginnen bij stap 1, daarna stap 2 en als laatste stap 3.**

#### **Stap 1: Afbouw Oxycontin en Oxynorm**

|                                 | <b>Oxycontin<br/>(langwerkend; 12 uur)</b>                                                                                                                                                               |           | <b>Oxynorm<br/>(kort werkend 4-6 uur )</b> |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|
| Tijdstip van inname             | 8:00 uur                                                                                                                                                                                                 | 20:00 uur | Zo nodig, maximaal 6 x per dag 5 mg.       |
| Eventuele startdosering         | 20 mg                                                                                                                                                                                                    | 20 mg     |                                            |
| Afbouw 1 (bij afname pijn)      | 20 mg                                                                                                                                                                                                    | 10 mg     | Minder dan 3 x per dag                     |
| Afbouw 2 ( 3 dagen na afbouw 1) | 10mg                                                                                                                                                                                                     | 10 mg     |                                            |
| Afbouw 3 ( 3 dagen na afbouw 2) | 10 mg                                                                                                                                                                                                    | -         |                                            |
| Afbouw 4 ( 3 dagen na afbouw 3) | U stopt met het gebruik van Oxycontin. U gebruikt eventueel alleen nog Oxynorm 5 mg maximaal 3 x per dag. <b>U stopt met het gebruik van Oxynorm als u geen doorbraakpijn en/of piekpijn meer heeft.</b> |           |                                            |

**Indien voor u van toepassing uw persoonlijke afbouwschema:**

| <b>Medicijn:</b>                |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|
| Startdosering                   |  |  |  |
| Afbouw 1 (bij afname pijn)      |  |  |  |
| Afbouw 2 ( 3 dagen na afbouw 1) |  |  |  |
| Afbouw 3 ( 3 dagen na afbouw 2) |  |  |  |
| Afbouw 4 ( 3 dagen na afbouw 3) |  |  |  |
| Afbouw 5 ( 3 dagen na afbouw 4) |  |  |  |

## Stap 2: Afbouwschema Diclofenac of Naproxen (NSAID)

|                                | Diclofenac                              |           |           |
|--------------------------------|-----------------------------------------|-----------|-----------|
| Tijdstip van inname            | 8:00 uur                                | 14:00 uur | 22:00 uur |
| Startdoserings                 | 50 mg                                   | 50 mg     | 50 mg     |
| Afbouw 1 (bij afname pijn)     | 50 mg                                   |           | 50 mg     |
| Afbouw 2 (2 dagen na afbouw 1) | 50 mg                                   |           |           |
| Afbouw 3 (2 dagen na afbouw 2) | U stopt met het gebruik van Diclofenac. |           |           |

|                                | Naproxen                              |           |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------|
| Tijdstip van inname            | 8:00 uur                              | 20:00 uur |
| Startdoserings                 | 500 mg                                | 500 mg    |
| Afbouw 1 (bij afname pijn)     | 500 mg                                |           |
| Afbouw 2 (2 dagen na afbouw 1) | U stopt met het gebruik van Naproxen. |           |

## Stap 3: Afbouwschema Paracetamol

|                                | Paracetamol                              |           |           |           |
|--------------------------------|------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Tijdstip van inname            | 8:00 uur                                 | 12:00 uur | 18:00 uur | 22:00 uur |
| Startdoserings                 | 1000 mg                                  | 1000 mg   | 1000 mg   | 1000 mg   |
| Afbouw 1 (bij afname pijn)     | 1000 mg                                  |           | 1000 mg   |           |
| Afbouw 2 (2 dagen na afbouw 1) | 500 mg                                   |           | 500 mg    |           |
| Afbouw 3 (2 dagen na afbouw 2) | U stopt met het gebruik van Paracetamol. |           |           |           |

## Afbouwschema Lyrica (altijd in overleg met uw arts! )

|                                | Lyrica                                   |           |
|--------------------------------|------------------------------------------|-----------|
| Tijdstip van inname            | 8:00 uur                                 | 20:00 uur |
| Startdoserings                 | 150 mg                                   | 150mg     |
| Afbouw 1                       | 150 mg                                   | 75 mg     |
| Afbouw 2 (4 dagen na afbouw 1) | 75 mg                                    | 75 mg     |
| Afbouw 3 (4 dagen na afbouw 2) | 75 mg                                    |           |
| Afbouw 4                       | U stopt met het gebruik van Lyrica.      |           |
| <b>Opmerking</b>               | Lyrica dient rustig afgebouwd te worden. |           |

## Afbouwschema Amitriptyline (altijd in overleg met uw arts !)

|                                | Amitriptyline                                                                                                                                      |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tijdstip van inname            | 22:00 uur                                                                                                                                          |
| Startdoserings                 | 25 mg                                                                                                                                              |
| Afbouw 1                       | 10 mg                                                                                                                                              |
| Afbouw 2 (3 weken na afbouw 1) | U stopt met het gebruik van Amitriptyline, of u gebruikt het tijdelijk om de dag                                                                   |
| <b>Opmerking</b>               | Amitriptyline dient langzaam afgebouwd te worden. Indien u klachten krijgt tijdens het afbouwen (bv onrust, hoofdpijn) overlegt u dan met uw arts. |

### Algemene geneesmiddelen informatie:

In onderstaande tabel kunt u in één oogopslag zien hoe u de pijnstiller in kunt nemen, wat de werking is en wat de meest voorkomende bijwerkingen zijn.

| Geneesmiddel                                | Gebruik                                                                     | Werking                                                                                        | Bijwerkingen                                 | Inname                                 |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|
| Paracetamol 500 mg                          | 4 x per dag<br>2 tabletten                                                  | pijnstillend en<br>koortsverlagend                                                             | nauwelijks                                   | met water                              |
| Diclofenac 50 mg                            | 3 x per dag<br>1 tablet                                                     | pijnstillend en<br>ontstekingsremmend                                                          | maag- of<br>darmklachten                     | met water<br>(voorkeur na<br>het eten) |
| Naproxen 500 mg                             | 2 x per dag<br>1 tablet                                                     | pijnstillend en<br>ontstekingsremmend                                                          | maag- of<br>darmklachten                     | met water<br>(voorkeur na<br>het eten) |
| Oxynorm 5 mg<br>(kortwerkend;<br>4-6 uur)   | 1 tot 6 x per dag<br>1 capsule of<br>smelttablet,<br><b><u>ZO NODIG</u></b> | pijnstillend                                                                                   | sufheid<br>misselijkheid<br>verstopping      | met water                              |
| Oxycontin 10 mg<br>(langwerkend;<br>12 uur) | 2 x per dag<br>1 of 2 tabletten                                             | pijnstillend                                                                                   | sufheid<br>misselijkheid<br>verstopping      | met water                              |
| Lyrica 75 mg                                | 2 x per dag<br>1 of 2 capsules                                              | pijnstilling bij zenuwpijn<br>behandeling van<br>epilepsie<br>behandeling van<br>angststoornis | slaperigheid<br>duizeligheid<br>hoofdpijn    | met water                              |
| Amitriptyline<br>10 of 25 mg                | 1 tablet voor de<br>nacht                                                   | pijnstilling bij zenuwpijn<br>behandeling van<br>depressie                                     | slaperigheid<br>droge mond<br>hartkloppingen | met water                              |

## **Aanvullende informatie over de verschillende soorten pijn:**

### **Acute pijn**

Acute pijn is een pijn die ontstaat door beschadiging van weefsel, bijvoorbeeld als gevolg van een wond, kneuzing, ontsteking, verbranding of operatie.

Pijn wordt geregistreerd door pijnzenuwen in de huid en of onderliggende weefsels, die reageren op de beschadiging. Alle pijnprikkels volgen de weg naar de hersenen, de hersenen werken als een alarmsysteem.

De hersenen zijn dus heel belangrijk in het voelen van de pijn, en zijn ook in staat de pijn te onderdrukken.

Bij acute pijn verdwijnt het pijnsignaal wanneer de beschadiging in het lichaam geneest.

De alarmfunctie van pijn is dan niet meer nodig.

Wanneer pijn onvoldoende wordt behandeld of erg lang bestaat, blijven de hersenen soms nog pijnsignalen ontvangen.

Het alarmsysteem staat dan nog 'te scherp afgesteld' en de pijn kan chronisch worden.

### **Chronische pijn**

In het ziekenhuis spreken we van chronische pijn wanneer deze langer dan 3 maanden bestaat.

Over het algemeen is er geen sprake meer van acute beschadiging van weefsel.

De pijn heeft dus geen alarmfunctie meer, maar is nog wel aanwezig.

Chronische pijn is een complex fenomeen waarbij verschillende factoren meespelen zoals de aanwezigheid van andere ziekten, uw algemene conditie, de reactie van uw omgeving en uw gedachten en gevoelens.

Soms is het moeilijk om dit zelf te overzien, en is er professionele hulp nodig om de pijn te behandelen.

### **Zenuwpijn**

Er is sprake van zenuwpijn als pijn veroorzaakt wordt door een beschadiging van het zenuwstelsel. Hieronder vallen de huidzenuwen, zenuwen in armen en benen, maar ook de hersenen en het ruggenmerg.

Zenuwpijn kan bijvoorbeeld ontstaan na een operatie, als gevolg van brandwonden of door verdrukking van een zenuw door een hernia of een tumor.

Zenuwpijn kan gepaard gaan met hevige schietende, 'elektrische' of brandende pijn.

Soms is er sprake van jeuk, tintelingen, overgevoeligheid voor aanraking of voor warmte of kou.

Er zijn dan pijnstillers nodig die invloed hebben op zenuwgeleiding. Dit zijn medicijnen zoals antidepressiva en/of medicatie die ook wordt gebruikt bij epilepsie.

Deze pijnstillers kunnen langere tijd gebruikt worden, maar ook deze pijnstillers kunnen worden afgebouwd als de pijn afneemt, verandert of vanwege bijwerkingen.

**Morfine-achtige pijnstillers zijn niet de eerste keus bij zenuwpijn !**

### **Wat kunt u zelf doen om pijn te verminderen?**

Het is belangrijk dat u tijdens het herstel beweegt.

Beweging bevordert de doorbloeding en het herstel van de weefsels.

Ook maakt het lichaam bij beweging natuurlijke pijnstillende stoffen aan; zogenaamde endorfines. Soms is er kortdurend een toename van de pijn vanwege het bewegen, vermijdt het bewegen dan niet maar gebruik indien nodig uw pijnstillers om de beweging mogelijk te maken.

Dit betekent niet dat u continue over uw pijngrens moet gaan, maar zoek een balans tussen in beweging blijven en herstel.

Daarnaast is het belangrijk om afleiding te hebben, goed te slapen en gezond te eten.

Ook mindfulness oefeningen en ontspanning door bijvoorbeeld muziek, kunnen u helpen om met de pijn om te gaan.

### **Het opbouwen van medicatie verloopt via deze treden:**

1. Paracetamol vormt de basis van uw pijnbestrijding.
2. Soms aangevuld met Diclofenac/Naproxen. Sommige mensen mogen dit niet gebruiken vanwege bijwerkingen of allergie.
3. Soms is het tijdelijk nodig om morfine-achtige pijnstillers te gebruiken. Meestal wordt er gestart met Oxycontin. Oxycontin wordt 2 x daags ingenomen en is langwerkend. Daarnaast wordt er Oxynorm voorgeschreven voor de voorspelbare momenten waarop er meer pijn kan optreden, zoals intensieve verzorging of oefenen met de fysiotherapeut. Oxynorm is kortwerkend.

**Al deze pijnstillers werken op een verschillende manier, en ieder medicijn werkt op andere “pijnsensoren” in het lichaam. Het is dus niet de bedoeling dat u stopt met Paracetamol als u ook sterkere pijnstillers nodig heeft. Juist de combinatie zorgt voor het beste resultaat.**

### **Pijnscore:**

U kunt de pijnstillers innemen aan de hand van uw pijnscore.

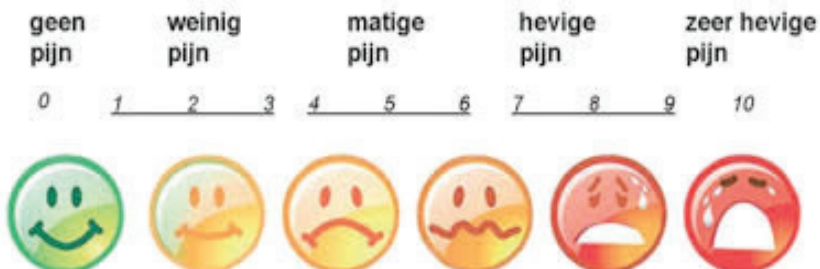
U kunt uw pijn een cijfer geven.

Een 1 is nauwelijks pijn en een 10 is de meest verschrikkelijke pijn die u kunt hebben.

Streeft u naar een pijn die voor u draaglijk is.

Voor de meeste mensen is dit een pijnscore van 4 of lager.

De volgende afbeelding kunt u als leidraad gebruiken:



### **Bronnen:**

<https://www.farmacotherapeutischkompas.nl/>

[https://www.rkz.nl/overzicht/advies\\_pijnstilling/743/](https://www.rkz.nl/overzicht/advies_pijnstilling/743/)

<https://www.rkz.nl/overzicht/anesthesiologie/5/>

<https://www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/Professionals/Nieuwsbrief-Collegiaal/Nazorg-voor-afbouw-pijnstillers>

<https://www.radboudumc.nl/afdelingen/anesthesiologie-pijn-en-palliatieve-geneeskunde/onze-aandachtsgebieden/pijncentrum/onze-onderdelen/kinderpijncentrum/pijnkinderen/acutepijn>



Vondellaan 13  
1942 LE Beverwijk

+31 (0) 251 26 5555

rkz.nl

/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk

/RodeKruisZH

/company/rode-kruis-ziekenhuis

@rodekruisziekenhuis

## Zorg van de Zaak

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Netwerk.