

Buikwandpijnsyndroom (ACNES)



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Wat is ACNES?



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Ieder mens heeft een zenuwstelsel.

Het zenuwstelsel bestaat uit zenuwen.

Zenuwen geven signalen van het lichaam door aan de hersenen.

En ook andersom.

In uw lichaam zitten de ribben.

Tussen de ribben lopen ook zenuwen.

Deze zenuwen lopen naar de spieren, maar ook naar de huid.

Dit noemen we gevoelszenuwen.

In het midden van de buik zit de rechte buikspier.

Hierin zitten tunneltjes.

De uiteinden van de zenuwen lopen door de tunneltjes in de buikspier.

Hier zit bij u een zenuw klem.

De zenuw geeft daarom steeds pijnsignalen aan de hersenen.

U voelt hierdoor een gemene, scherpe en branderige pijn.

U heeft pijn op één plek.

U kunt de plek vaak met één vinger aanwijzen.

Dit heet ACNES.

Een andere naam hiervoor is het buikwandpijnsyndroom.

De pijn is erger als u uw buikspieren aanspant.

Bijvoorbeeld tijdens het stofzuigen.

Of als u sport.

De pijn kan weg zijn als u ontspant.

Bijvoorbeeld als u in bed ligt...

...of als u rustig op de bank zit.

ACNES staat voor Anterior Cutaneous Nerve Entrapment Syndrome.

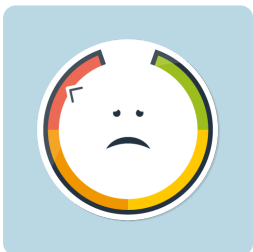
De oorzaak van ACNES



Meestal is de oorzaak van ACNES niet duidelijk. U krijgt dan spontaan klachten. In sommige gevallen is de oorzaak wel bekend. Het kan komen door:

- Een eerdere operatie
- Zwangerschap
- Sport
- Werk

Klachten



Pijn

U voelt een zeurende en soms gemeen stekende en branderige pijn.

Pijn op 1 plek



De pijn zit meestal op één plek, maar kan ook op meerdere plekken aanwezig zijn. Veel mensen kunnen de plek met één vinger aanwijzen.

Buikspieren aanspannen

Spant u uw buikspieren aan? Vaak is de pijn dan erger. U spant uw buikspieren vaak aan. Voorbeelden van momenten waarop u buikspieren aanspant zijn:



- Bukken
- Veters strikken/schoenen aandoen
- Hoesten
- Overeind komen
- Stofzuigen
- Sporten
- Wandelen

Ontspanning



Ontspannt u zich? Dan is de pijn minder of zelfs helemaal weg. In de nacht heeft u vaak minder last. Ook als u rustig ligt of zit, is de buikpijn vaak minder.

Veranderen van uw houding



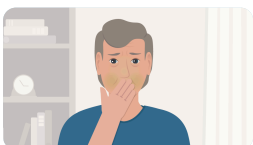
Bij sommige mensen helpt het om van houding te veranderen. Zij hebben hierdoor minder pijn. Sommige mensen vinden het ook fijn om de hand tegen de pijnlijke plek te drukken.

Kleding zit niet lekker



De huid van de buik kan gevoelig zijn. Het kan zijn dat sommige kleding niet fijn voelt op uw huid.

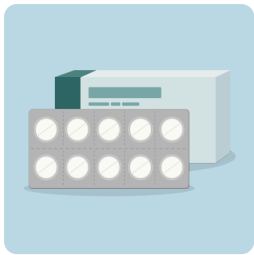
Andere klachten



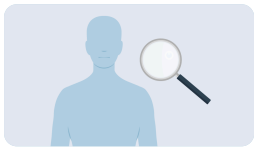
U kunt ook andere klachten hebben. Bijvoorbeeld misselijkheid, een opgeblazen gevoel en minder zin in eten.

Paracetamol of ibuprofen helpen niet

Gewone pijnstillers zoals paracetamol of ibuprofen helpen niet tegen zenuwpijn.



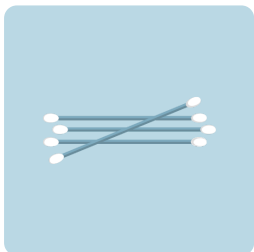
Diagnose



Niet veel zorgverleners denken bij uw klachten gelijk aan ACNES. Daarom worden er vaak radiologische onderzoeken (zoals echo en scans) en bloedonderzoek gedaan. Zo onderzoeken de zorgverleners of er iets aan de hand is met uw organen. Bijvoorbeeld de maag of darmen.

Heeft de zorgverlener wel ACNES in gedachten? Dan zijn uw klachten en het lichamelijk onderzoek vaak genoeg om de diagnose te stellen.

Onderzoek met een wattenstaafje



De zorgverlener begint meestal met het testen van uw gevoel van de huid. Dit doet de zorgverlener met een wattenstaafje. Bij veel patiënten is een deel van de huid niet zo gevoelig en een ander deel juist heel gevoelig.

Onderzoek met een koud voorwerp



De zorgverlener test de gevoeligheid van uw huid ook met een koud voorwerp. Bijvoorbeeld met een nat gaasje of met iets van metaal. Meestal voelt het voorwerp minder koud of juist kouder aan op één plek.

Bewegen



U kunt de plek met één vinger aanwijzen. Als u de vinger op de plek duwt en de vinger beweegt, is de pijn erger.

De zorgverlener kan u tijdens het lichamelijk onderzoek vragen om kort uw buikspieren aan te spannen. Dit doet u door uw hoofd op te tillen of uw benen gestrekt op te tillen. Hierdoor is de pijn erger.

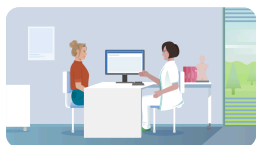
Behandeling

Prikken



Eerst probeert de arts uw klachten te verminderen met prikken. In de prikken zitten verdovende stoffen of ontstekingsremmende stoffen. Meestal gaan uw klachten (tijdelijk) weg na één prik. Zijn de klachten nog niet weg? Dan krijgt u nog meer prikken.

Pijnpoli



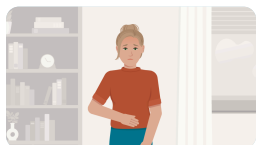
Gaan de klachten niet weg na de prikken? Dan verwijst de arts u door naar de pijnspecialist op de pijnpoli. De pijnspecialist bespreekt verschillende behandelmogelijkheden met u. De beklemdе zenuw wordt meestal behandeld met 'stroomstootjes'. Dit noemen we de PRF-behandeling.

Operatie



Gaan de klachten niet weg na de prikken of de behandeling op de pijnpoli? Dan is het mogelijk om een kleine operatie te krijgen. De arts knipt dan de kleine zenuwtakjes door.

Soms gaan klachten niet over



Er zijn ook patiënten die niet van de klacht af kunnen komen. Zij starten met een ander traject met medicijnen, revalidatie of een psycholoog. Soms kom je niet van de pijn af. Veel mensen leren hoe je met de pijn omgaat.