

PerdoFemina® helpt je vrouw zijn zonder pijn!



NIEUW



PERDOFEMINA (ibuprofen lysinaat) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet gebruiken tijdens het derde zwangerschapstrimester. Niet toedienen in geval van maag- of duodenumulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroïdale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.

VU: Johnson & Johnson Consumer NV, Roderveldlaan 1, B-2600 Berchem - © Johnson & Johnson Consumer

Pijn bestrijd je met verstand.

Wat u moet weten en wat u kan doen.

## Inhoud

<i>Wat is pijn?</i>	p. 3
<i>Pijn en pijn is twee</i>	p. 4
• <i>Lichte tot matige pijn</i>	p. 4
• <i>Hoofdpijn</i>	p. 4
• <i>Menstratiepijn</i>	p. 8
• <i>Tandpijn, spierpijn</i>	p. 9
• <i>Matige tot zware, langdurige pijn</i>	p. 10
<i>Pijnstillers: een trap met 3 treden</i>	p. 11
<i>Eerste hulp bij pijn</i>	p. 12
<i>Een kordate aanpak van hoofdpijn</i>	p. 16
<i>Pijnlijke maandstonden actief verzachten</i>	p. 18
<i>Soms vraagt pijn om sterkere pijnstillers</i>	p. 20
<i>Wanneer raadpleeg je best je huisarts?</i>	p. 22

## Wat is pijn?

**Pijn** is een natuurlijke reactie van ons lichaam op een beschadiging. Als het lichaam beschadigd wordt, produceert het een 'pijnstof' die prostaglandine heet.

De schade aan het lichaam kan zowel

- **mechanisch** (zoals bij een klap op het hoofd of een snee in de vinger) als
- **thermisch zijn** (wanneer u tegen een hete kachel leunt).

De pijn kan ook het gevolg zijn van **inwendige lichamelijke processen** (zoals bij ontstekingen of gezwollen, na een operatie, of tijdens de menstruatie).

Pijn is dus altijd een symptoom, een teken dat er ergens iets fout gaat of gegaan is.

# Pijn en pijn is twee.

## 1. Lichte tot matige pijn

**1.1 Hoofdpijn** is één van de meest voorkomende pijnklachten. Men maakt het onderscheid tussen primaire en secundaire hoofdpijn.

**Primaire hoofdpijn** heeft geen onderliggende oorzaak.

Tot deze categorie behoren:

- Spanningshoofdpijn
- Migraine
- Clusterhoofdpijn

**Secundaire hoofdpijn** is het gevolg van een andere aandoening.

Ontstoken sinussen, problemen met tanden of gebit, oogaandoeningen, hersenvliesontsteking of koorts kunnen hoofdpijn veroorzaken.

## Spanningshoofdpijn:



Typische lokalisatie van spanningshoofdpijn

Spanningshoofdpijn is de **meest voorkomende vorm van hoofdpijn**. Mannen en vrouwen worden er in gelijke mate door geplaagd. De pijn zit meestal aan beide kanten van het (voor)hoofd. Het voelt aan alsof er een strakke band om het hoofd zit.

**De pijn verergert niet bij inspanningen en gaat meestal niet gepaard met misselijkheid.**

Men vermoedt dat vooral stress, maar ook depressie of angst deze hoofdpijn mee kunnen teweegbrengen. Een slechte houding, gezichtsproblemen of oververmoeidheid (zoals tijdens examenperiodes) kunnen bijdragen tot de problemen.

## Migraine:



Migraine is ook een vorm van primaire hoofdpijn. **Vrouwen** hebben er drie keer meer last van dan mannen. De pijn is meestal en typisch gesitueerd aan één kant van het voorhoofd.

**De pijn verergert bij inspanning en 90% van de migraine-patiënten hebben last van misselijkheid.**

Vaak willen zij rust tijdens een aanval.

In een migraineaanval onderscheidt men **4 fasen**:

- **Prodromen:** gemoedswisselingen, overgevoeligheid voor licht en lawaai
- **Aura:** lichtflitsen
- **Hoofdpijnfase:** meestal aan één kant van het voorhoofd
- **Postdromen:** men is uitgeput of euforisch

Deze fasen doen zich niet allemaal bij iedereen voor.

## Clusterhoofdpijn:



Clusterhoofdpijn is een vorm van primaire hoofdpijn die gelukkig weinig voorkomt. Deze hoofdpijn treft meer mannen dan vrouwen. Clusterhoofdpijn is een afschuwelijke pijn die in series of 'clusters' optreedt. Het is een stekende en **borende pijn die ontstaat achter één van de ogen.**

**Tijdens de aanval heeft men een sterke neiging om te gaan bewegen, dit in tegenstelling tot migraine.**

Typische lokalisatie van clusterhoofdpijn

## 1.2 Menstruatiepijn:

De menstruatie is voor de ene vrouw gemakkelijker te verdragen dan voor de andere. Veel vrouwen hebben last van zware bloedingen, hoofdpijn, buikkrampen en pijn in de lage rug. Dikwijls doen zich ook problemen voor tijdens de periode juist voor de menstruatie. Dat is niet onbegrijpelijk, want juist **voor en tijdens** de menstruatie is de aanmaak van prostaglandine sterk verhoogd.

Deze molecule is verantwoordelijk voor de contracties en de pijn.

## 1.3 Tandpijn:

Tandpijn is meestal erg hevig. De oorzaak is vaak een ontstoken zenuw of een tand met een gaatje die een zenuw prikkelt en een pijnsignaal geeft. Men kan tandpijn met een pijnstiller onderdrukken, maar een bezoek aan de tandarts is altijd aangewezen. Wanneer een tand moet worden getrokken, is het noodzakelijk een geschikte pijnstiller te nemen.

## 1.4 Spierpijn:

Spierpijn is dikwijls het gevolg van (te) veel en (te) heftige bewegingen waaraan uw spieren niet gewend zijn, bijvoorbeeld bij klusjes zoals het plafond schilderen of in de tuin werken, of als u na lange tijd weer gaat sporten. Spierpijn kan ook ontstaan als uw spieren plots of eenzijdig afkoelen door in de tocht te zitten of lange tijd in dezelfde houding te staan of te zitten. De pijn in spieren en gewrichten bij griep (het zogenaamde 'griepsyndroom') is meestal het gevolg van de koorts, en die is op haar beurt slechts een symptoom van de infectie.

## 2. Matige tot zware, langdurige pijn

Pijn dreigt **chronisch** te worden als ze langer dan 3 maanden duurt, en is ronduit chronisch vanaf zowat 6 maanden.

**Rugpijn**, vooral lage-rugpijn is de meest voorkomende vorm van langdurige pijn. Het is ook de vorm die de meeste maatschappelijke schade aanricht, want ze is verantwoordelijk voor bijna een derde van alle ziekteverzuim en bijna de helft van alle vervroegde pensioenen. En dat kan tellen!

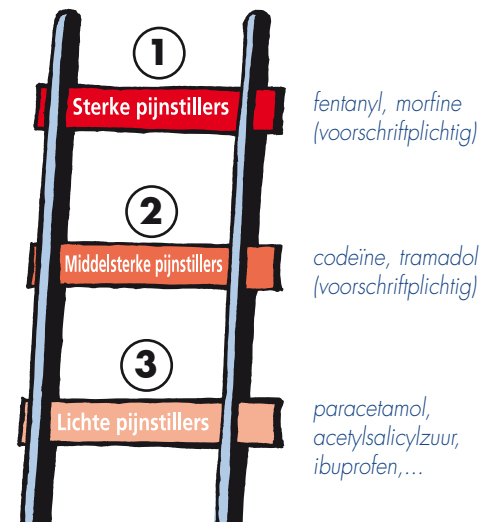
Bij **gewrichtspijnen** kan het om gewrichtsreuma gaan met bijvoorbeeld zwelling, pijn en stijfheid van kleine gewrichtjes, zoals die van de vingers.

**Osteoporose** of **zenuwpijn** zijn 2 ziektebeelden die vaak chronische pijn teweegbrengen.

**Kankerpijn** behoort ook tot deze categorie van chronische pijn.

## Pijnstillers: een trap met 3 treden

Om enige logica te brengen in de pijnbestrijding en de kluts niet kwijt te raken tussen al die verschillende pijnstillers, stelde de Wereldgezondheidsorganisatie een richtlijn op in de vorm van een trap met drie treden. Elke trede stelt een steeds sterkere categorie pijnstillers voor. Raadpleeg uw arts om het probleem bij de wortel aan te pakken. Gebruik geneesmiddelen op een verstandige manier in de omstandigheden waar ze voor werden ontworpen. Lees altijd aandachtig de bijsluiter voor u een geneesmiddel gebruikt en contacteer bij vragen steeds uw arts of apotheker.



## Eerste hulp bij pijn

Rust en ontspanning zijn een belangrijke eerste stap in de pijnbehandeling, maar soms volstaan ze niet. Vaak is paracetamol dan een goede keuze. Paracetamol is een effectief middel dat bij een correct gebruik goed verdragen wordt en weinig neveneffecten vertoont. Voornamelijk mensen met leverproblemen (mensen die aan hepatitis lijden, chronische alcoholisten, patiënten met anorexia nervosa, ...) dienen opletend te zijn.

**Perdolan®** is zo'n pijnstiller **voor volwassenen** die enkel **paracetamol** bevat en bovendien in verschillende vormen bestaat: bruistabletten, tabletten en suppo's. Elk bevatten ze 500mg paracetamol per eenheid, wat doorgaans volstaat voor een effectieve pijnstilling. In geval van ergere pijn, zoals rugpijn of gewrichtspijn, mogen tot 2 dosissen ineens worden genomen: 1000mg of 1gram. Deze krachtigere aanpak is meteen ook de maximale dosis paracetamol die men in één keer mag innemen.

**Voor volwassenen** zijn er bruistabletten en tabletten, met een dosis van 500mg paracetamol per éénheid.



PERDOLAN® (paracetamol) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 8 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.

## Een bruistablet als pijnstiller?

Inderdaad, de meest gewaardeerde vorm in de categorie van de pijnstillers blijkt de **bruistablet** te zijn. Deze vorm werkt **snel**, omdat het geneesmiddel reeds als oplossing ingenomen wordt. Bruistabletten bevatten steeds een hoeveelheid zout (natrium) waardoor het bruisende effect ontstaat. Indien u last hebt van hoge bloeddruk of indien u een **zoutarm dieet** volgt, is het belangrijk uw apotheker of arts te vragen naar een bruistablet met een laag zoutgehalte.

Ook voor gezonde personen is een beperking van de ingenomen hoeveelheid zout een zeer belangrijk element in de preventie van cardiovasculaire aandoeningen. De bruistabletten van **Perdolan**<sup>®</sup> bevatten daarom **extra weinig zout** (natrium) en hebben bovendien een **aangename citrusmaak**.



## Welke geneesmiddelen kan ik gebruiken bij ontstekingspijnen?

**Ibuprofen** vermindert niet alleen de pijn maar remt bij hogere dosissen ook ontstekingen. Het is één van de weinige vrij te verkrijgen pijnstillers met ontstekingsremmende eigenschappen die bijvoorbeeld bij spierpijn of tandpijn verlossing kan brengen.

**Perviam**<sup>®</sup> is zo een geneesmiddel. Het bevat bovendien ibuprofen in een snelwerkende vorm voor een snel effect.



PERDOLAN<sup>®</sup> (paracetamol) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 8 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.



PERVIAM<sup>®</sup> (ibuprofenlysinaat) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Niet toedienen in geval van maag- of duodenumulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.

# Een kordate aanpak van hoofdpijn

Dan kan u een beroep doen op **Perdolan® Compositum**.

**Perdolan® Compositum** combineert **2 gekende pijnstillers** (paracetamol en acetylsalicylzuur) met cafeïne. Cafeïne versterkt hun werking en heeft bovendien een gunstige invloed op de pijn bij bepaalde vormen van migraine. Dankzij deze slimme combinatie van 3 actieve stoffen verlost **Perdolan® Compositum** je snel én doeltreffend van je hoofdpijn zonder naar hoge dosissen te moeten grijpen.

**Perdolan® Compositum** is ook beschikbaar in de vorm van **suppo's** die bij uitstek geschikt zijn voor wie last heeft van misselijkheid (bijvoorbeeld bij migraine) of een gevoelige maag heeft.



PERDOLAN® COMPOSITUM volwassenen (paracetamol, acetylsalicylzuur, cafeïne) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Niet toedienen in geval van maag- of duodenumulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.



# Pijnlijke maandstonden actief verzachten

Buikpijn, hoofdpijn, rugpijn, ... ze kunnen allemaal opduiken tijdens je menstruatie. Bij de behandeling van pijnlijke maandstonden is het echter belangrijk niet alleen de symptomen te bestrijden, maar vooral hun oorzaken: de overmatige productie van prostaglandines.

**PerdoFemina®** vermindert precies deze overproductie. Bovendien wordt het door de combinatie met de lichaamseigen bouwsteen lysine sneller in het organisme opgenomen waardoor het snel verlossing brengt, zonder je lichaam onnodig te belasten.

Lees ook onze brochure "**PerdoFemina®** tegen pijnlijke maandstonden. Om je menstruaties pijn actief te verzachten." Deze brochure bevat allerlei tips en goede raad voor de behandeling van pijnlijke maandstonden.



**NIEUW**



PERDOFEMINA® (ibuprofen lysinaat) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet gebruiken tijdens het derde zwangerschapstrimester. Niet toedienen in geval van maag- of duodenumulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.

## Soms vraagt pijn om sterkere pijnstillers

Op trap 2 van de Wereldgezondheidsorganisatie bevinden zich de middelsterke pijnstillers. Ze werken op de pijnsignalen onderweg, maar vooral aan het eindpunt, waar de pijnsignalen omgezet worden in pijngewaarwording, in de hersenen dus. Het gaat o.a. om geneesmiddelen als codeïne en tramadol. Men kan ze eventueel toevoegen aan geneesmiddelen van stap 1. Op trap 3 staan dan de sterke pijnstillers, zoals morfine, fentanyl en buprenorfine. Zowel patiënten als artsen zijn soms terughoudend om een beroep te doen op deze sterke pijnstillers omwille van de vrees voor verslaving of versuffing. Nochtans toont klinische ervaring aan dat het "juiste" gebruik van sterke pijnstillers van trap 3 bij heel wat patiënten de levenskwaliteit verbetert, waardoor sociale zowel als professionele reïntegratie terug mogelijk wordt. Uit onderzoek blijkt tevens dat bij de juiste selectie van de patiënten door de behandelende arts het gevaar voor verslaving duidelijk kleiner is. Meestal is bij deze patiënten een verhoging van de dosering helemaal niet noodzakelijk, zelfs niet na jaren behandeling.

Soms kan men na enige tijd zelfs overgaan op minder sterke pijnstillers van bv. trap 2. Het is belangrijk dat men de keuze van de pijnstiller aanpast aan de pijnintensiteit. In geval van ernstige chronische pijn mag men deze patiënten geen sterke pijnstillers ontzeggen.

### Slikken, prikken of plakken:

Sterke pijnstillers worden op verschillende manieren toegediend: Kortwerkende of traagwerkende tabletten dienen dagelijks ingenomen te worden. Morfine wordt in de praktijk wanneer nodig magistraal in siroopvorm voorgeschreven: deze vorm is goedkoop, werkt snel, maar de werkingsduur is kort en de dosis moet tot zes maal daags worden ingenomen. Spuitjes kunnen worden gebruikt bij patiënten met slikproblemen. De pijnpomp is dan weer een moderner middel: de medicatie wordt via een pompsysteem rechtstreeks in het lichaam ingespoten. Sommige van die pijnpompen moeten worden geplaatst door een specialist in een pijncentrum. De allernieuwste toedieningsvorm is via een pijnpleister. Zo'n pleister is transparant en zit als een tweede huid. Je voelt hem niet, je ziet hem nauwelijks en je kan ermee douchen, baden of zwemmen. Het geneesmiddel sijpelt traag maar constant door een vlies uit de pleister en dringt via de huid in het lichaam binnen. Je vervangt de pleister om de drie dagen. Zo zit je niet meer vast aan de ingewikkelde doseringsschema's voor pillen of spuiten.

## Wanneer raadpleeg je best je huisarts?

- bij hevige pijn in de borst- of de buikstreek, zonder aanwijsbare oorzaak.
- als de pijn langer dan een week aanhoudt.
- als de pijn moeilijk of niet meer te verdragen is.
- als pijnstillers onvoldoende verlichting brengen.
- als de pijn toeneemt of zich plots uitbreidt.
- als de pijn vaak terugkomt.



PERDOLAN® (paracetamol) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 8 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker. PERDOLAN® COMPOSITUM volwassenen (paracetamol, acetylsalicylzuur, cafeïne) is een geneesmiddel. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Niet toedienen in geval van maag- of duodenumulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroïdale anti-inflammatoire middelen. PERDOFEMINA® (ibuprofen lysinaat) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet gebruiken tijdens het derde zwangerschapstrimester. Niet toedienen in geval van maag- of duodenumulcus of in geval van allergie aan salicylaten of aan niet-steroïdale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.

## Pijn bestrijd je met verstand en Perdolan®.



Perdolan®. Eerste hulp bij pijn.



Perdolan Compositum®. Een kordate aanpak van hoofdpijn.



PerdoFemina® helpt je vrouw zijn zonder pijn!