

Pijn ... naar huis met medicijnen tegen pijn

U gaat naar huis nadat u bent geopereerd op een chirurgische verpleegafdeling. U kunt nog pijn hebben, dat is normaal in de weken na een operatie. Het is een teken dat uw lichaam van de operatie moet herstellen. Om te herstellen is het belangrijk dat u beweegt, zo maakt u uw lichaam weer sterker. Maar bewegen met pijn is lastig. Daarom slikt u na de operatie pijnstillers en mogelijk sterke pijnstillers (opioiden). Pijnstillers zorgen dat de pijn minder wordt of weg gaat. Zorg ook dat u gezond eet, goed slaapt en genoeg ontspant. Zo wordt u sneller beter na de operatie. Als de pijn gaat afnemen kunt u de pijnstillers afbouwen en uiteindelijk stoppen.

In deze folder leest u hoe u thuis de medicijnen tegen pijn kunt gebruiken. U vindt informatie over:

- Welke pijnstillende medicijnen u op recept meekrijgt als u naar huis gaat.
- Wanneer u de medicijnen moet gebruiken.
- Hoe u de medicijnen moet afbouwen.

Welke medicijnen tegen pijn?

U krijgt een recept mee naar huis voor (één of meerdere van de) onderstaande medicijnen tegen de pijn. Hieronder kunt u van elk lezen hoe die werkt. Elk medicijn kan bijwerkingen geven, zoals bijvoorbeeld klachten van duizeligheid (verhoogd risico om te vallen). Als u last krijgt van vervelende verschijnselen, moet u contact opnemen met de afdeling of uw huisarts. Lees altijd de bijsluiter voordat u het medicijn gaat gebruiken.

Als u opiaten gebruikt mag u de eerste 14 dagen geen auto rijden (zie ook [Rij Veilig Met Medicijnen](#)).

Medicijn	Werking	Werkzaam	Werkt binnen
Oxycontin	Sterk pijnstillend (langwerkend)	12 uur	1 á 2 uur
Oxynorm	Sterk pijnstillend (kortwerkend)	2 tot 4 uur	binnen 20 minuten
<i>Oxynorm</i>	<i>Wanneer u pijnpieken hebt, mag u dit medicijn tot 6 maal per dag innemen. Als u extra pijn verwacht kunt u dit medicijn ook al van tevoren innemen (± 45 minuten).</i>		

Paracetamol	Pijnstillend en koortsverlagend	3 tot 6 uur	binnen een half uur
Diclofenac	Pijnstillend, koortsverlagend en ontstekingsremmend	ongeveer 6 uur	na ongeveer 30 minuten

Hoe bouwt u de medicijnen tegen de pijn af?

Het is belangrijk om de medicijnen af te bouwen en niet plotseling te stoppen. Het afbouwen voorkomt dat uw pijnklachten toenemen. Ook vermijdt u zo mogelijke ontwenningverschijnselen.

U begint met afbouwen van de medicijnen als de pijn voor u twee dagen dragelijk is en de pijn u niet belemmert in uw dagelijkse bezigheden.

Als u meerdere pijnstillers gebruikt begint u altijd met het afbouwen van het sterkste medicijn (opiaten). Als laatste bouwt u het minst sterke medicijn af.

1. Sterkste (opiat): Oxycontin en Oxynorm
2. Minder sterk (NSAID): Diclofenac of Naproxen en Ibuprofen
3. Minst sterk : Paracetamol

Wat is het schema voor het afbouwen van medicijnen?

Misschien bent u tijdens de opname al bezig met het afbouwen van de medicijnen. Voordat u overgaat op de volgende stap moet de pijn minimaal een dag dragelijk zijn, als u dezelfde hoeveelheid dagelijkse activiteiten doet. Wanneer u over bent gegaan op een volgende stap en de pijn wordt ondragelijk, dan heeft u misschien te snel afgebouwd en moet u teruggaan naar de vorige stap.

1. Afbouwen van de sterkste medicijnen tegen pijn (opiaten)

Oxycontin

Naast het gebruik en afbouwen van Oxycontin gebruikt u Oxynorm.

Bij pijnpieken mag u zo nodig maximaal zes keer per dag Oxynorm gebruiken volgens het onderstaande schema. U ziet dat de dosering per stap halveert. Wanneer zes keer per dag Oxynorm te weinig is, dan is het afbouwen te snel gegaan en moet u teruggaan naar de vorige stap.

Stap	Medicijn	08:00 uur	20:00 uur	Medicijn		
1	Oxycontin	20 mg	20 mg	Oxynorm	Max. 6x per dag	5-10 mg
2		10 mg	10 mg			5 mg
3		5 mg	5 mg			5 mg
4		U stopt met het gebruik van Oxycontin				Eventueel alleen nog Oxynorm 5 mg maximaal 3x per dag. U stopt met het gebruik van Oxynorm als u geen hevige pijnpieken meer heeft

Let op: Bij het gebruik van Oxycontin/Oxynorm heeft u mogelijk een laxerend middel op recept mee gekregen. Een laxerend middel zorgt ervoor dat u geen last krijgt van verstopping in de darm. Wanneer u stopt met de Oxycontin/Oxynorm, stopt u ook met het laxerend middel.

2. Afbouwen van de minder sterke medicijnen tegen pijn (NSAID)

Diclofenac

Stap	Medicijn	Hoe vaak	Hoeveelheid
1	Diclofenac	3x per dag	50 mg
2		2x per dag	
3		Zo nodig	
4		Stop	

Let op: Bij het gebruik van Diclofenac heeft u mogelijk een maagbeschermend medicijn op recept mee gekregen (Omeprazol). Wanneer u stopt met de Diclofenac, stopt u ook met deze maagbeschermer, tenzij de arts het om een andere reden heeft voorgeschreven.

3. Afbouwen van de minst sterke medicijnen tegen pijn

Paracetamol

Stap	Medicijn	Hoe vaak	Hoeveelheid
1	Paracetamol	4x per dag	(maximaal gedurende 7 dagen) 1000 mg
2		3x per dag	1000 mg
3		Zo nodig	500 mg

Let op : Bij het gebruik van Paracetamol mag er ook in één keer gestopt worden . Als u 500 mg paracetamol in plaats van 1000 mg per keer gebruikt, dan kunt u de stappen in de tabel volgen en 1000 mg vervangen voor 500 mg.

Let op: Paracetamol 3 x per dag 1000 mg mag maximaal 1 maand gebruikt worden. Na 1 maand kunt u de dosering als dat nodig is, verlagen naar 3 x per dag 500 mg en verder afbouwen volgens bovenstaand tabel.

Wat is er belangrijk bij alle afbouwschema's?

Heeft u na de laatste stap elke keer steeds op hetzelfde moment pijn, bijvoorbeeld alleen in de ochtend of alleen in de avond? Dan kunt u alleen op dat moment de medicijnen nog innemen voordat u helemaal stopt met de pijnstillers.

Let op: Als u juist een toename van de pijn ervaart en afbouwen van pijnmedicatie niet mogelijk is, moet u contact opnemen met uw huisarts.

Graag wijzen wij u ook op het belang van niet-medicamenteuze behandeling van pijn. Denk hierbij aan het zoeken van afleiding (muziek, lezen, televisie kijken), een prettige houding (eventueel ondersteund door kussens), de juiste balans tussen beweging en ontspanning (denk ook aan ontspanningsoefeningen). Ook is een gunstig effect van warmte, koude of massage mogelijk. Het systematisch en bewust inzetten van niet-medicamenteuze behandeling van pijn, levert een belangrijke bijdrage aan de pijnbestrijding.

Gebruikt u andere medicijnen?

Gebruik geen andere medicijnen tegen pijn naast de medicijnen die de arts vanuit het AMC voorschrijft. Hiermee bedoelen we medicijnen die vrij te koop zijn bij de drogist of apotheek. Medicijnen (geen pijnstillers) die u voor andere klachten gebruikt, kunt u blijven gebruiken behalve als de arts anders voorschrijft.

Heeft u nog vragen?

Wij hopen dat u voldoende informatie heeft gekregen met deze folder. Als u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de afdeling waar u opgenomen bent geweest of met uw huisarts.

Wanneer u op uw eerstvolgende controle komt bij uw behandelend arts, kunt u nog vragen stellen over uw medicijngebruik en/of eventuele pijnklachten.