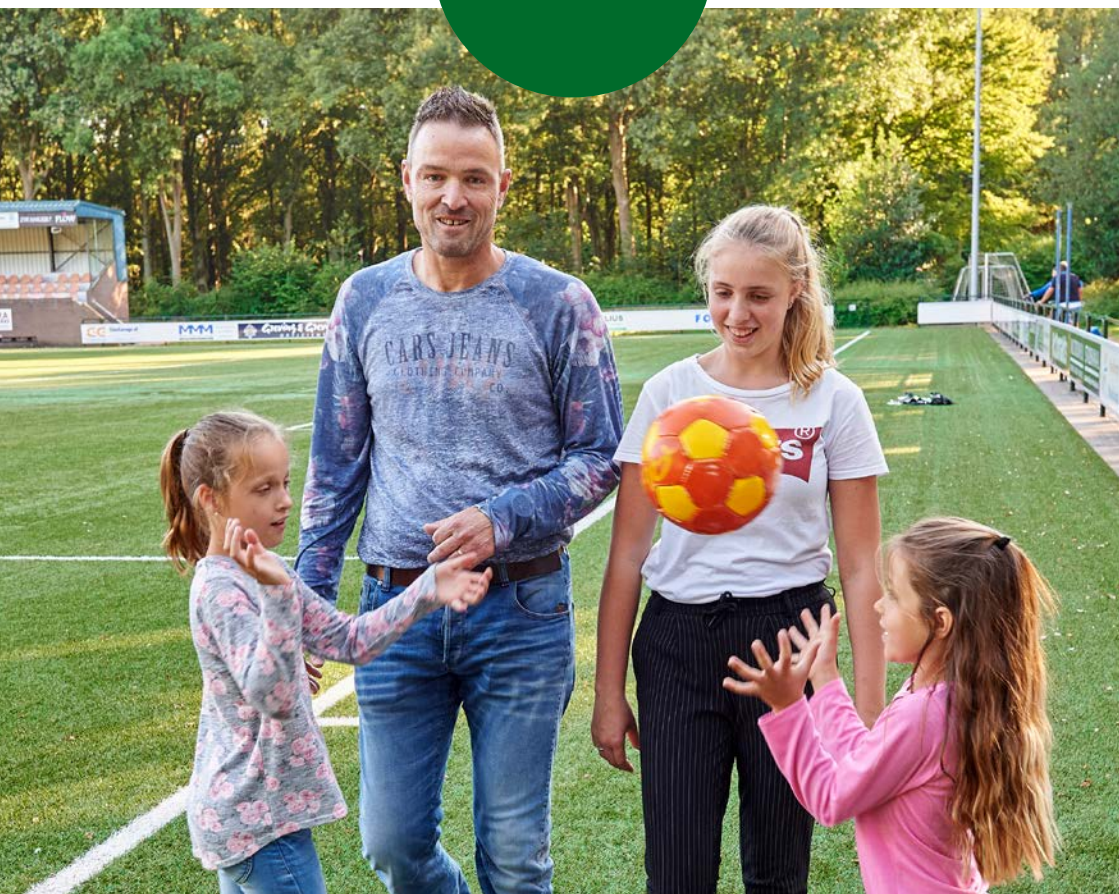




Neuropathie

Verdieping



**Diabetesvereniging
Nederland**

Wat is neuropathie?

Door diabetes kunnen op den duur zenuwen beschadigen. Sterke wisselingen van de hoeveelheid glucose in het bloed geven je zenuwen regelmatig een 'tik'. Afvalstoffen worden niet goed aan het bloed afgegeven. En voedingsstoffen en zuurstof worden niet meer goed aan de zenuw afgegeven. Kleine bloedvaatjes die de zenuwen van bloed voorzien worden stijver, slibben dicht of gaan stuk. Ook wordt de isolatielaag rond de zenuw (myeline) aangetast. Hierdoor raken zenuwbanen op den duur beschadigd of sterven zelfs af. Dan heb je diabetische neuropathie, ook wel zenuwschade genoemd.

Deze beschadigde zenuwen kunnen verschillende effecten hebben. Sommige mensen voelen pijn of prikkelingen. Anderen voelen helemaal niets meer, waardoor je niet merkt dat je een wondje aan de voet hebt. Als dit gaat ontsteken en je hebt dit niet door, kan dit nare gevolgen hebben tot soms zelfs amputatie van ledematen.

De pijnklachten beginnen meestal in handen of voeten en kunnen optrekken naar de benen. Kenmerkend voor neuropathie is dat de klachten vaak aan beide kanten van het lichaam ontstaan. Het verloop is voor iedereen verschillend. Meestal worden neuropathieklachten na verloop van tijd erger. Spontaan verdwijnen van neuropathie gebeurt bijna nooit.



Andere risicofactoren

- Roken
- Te veel alcohol
- Te veel verzadigd vet
- Overgewicht
- Onvoldoende beweging

De meest voorkomende soorten neuropathie

Als er sprake is van zenuw schade wordt er onderscheid gemaakt in verschillende vormen:

Mono- en polyneuropathie

Hierbij is er schade aan één (mono) of vele (poly) zenuwen. Deze soorten neuropathie komen vaak voor: 30% tot 40% van de mensen met diabetes krijgt een van deze vormen van neuropathie. De eerste klachten: een gestoord gevoel in delen van het lichaam. Die delen zijn gevoelig en je kunt een branderig, tintelend, prikkend en doof gevoel in de voeten ervaren. Een onderdeel van polyneuropathie is neuropathie van de dunne vezels. Hierbij functioneren de dunne vezels waaruit de zenuw is opgebouwd, niet goed.

Autonome neuropathie

Organen in het lichaam worden zelfstandig aangestuurd vanuit het centrale zenuwstelsel. De zenuwen die daarvoor zorgen heten autonome zenuwen. Als je last hebt van autonome neuropathie dan zijn deze zenuwen beschadigd. Denk aan spijsverteringsorganen als maag en darmen, maar ook aan de blaas, hart, bloedvaten en huid. Dit uit zich bijvoorbeeld in chronische diarree, slechte eetlust, misselijkheid na het eten, maag- en darmproblemen, veel zweten, problemen met slikken, kortademigheid, moeite met plassen, erectieproblemen of een droge vagina. Als je autonome zenuwen zijn aangetast, kun je ook last hebben van een droge huid en gezwollen aderen op de voorvoeten. Die gezwollen aderen zorgen er op hun beurt weer voor dat je meer risico loopt op wondjes.

Perifere neuropathie

Zenuwen die ver van de hersenen en het ruggenmerg verwijderd liggen, raken vaak het eerst beschadigd. Denk aan zenuwen in voeten en handen. Deze zenuwen behoren tot het perifere zenuwstelsel. Perifere neuropathie kan, behalve tot gevoelsstoornissen en pijn, ook leiden tot problemen met bewegen. Verder kunnen op een bepaald moment beschadigingen aan de autonome zenuwvezels ontstaan.

PATHIE


www.dvn.nl

Proximaal motorische neuropathie

Dit is een aandoening met aanvallen van zeer hevige pijn in delen van het lichaam die direct aan de romp van het lichaam zitten zoals schouder, bovenarm of bovenbeen. Enkele uren tot dagen later worden je spieren in dat gebied zwakker en dunner. Bij deze aandoening kunnen gevoelsstoornissen ontstaan, maar ook uitval van de armen of benen.

NEUROPATHIE

KLACHTEN

Veel mensen met diabetische neuropathie hebben geen of weinig klachten. Of ze koppelen de klachten als rusteloze benen en slecht slapen, niet aan hun diabetes. Neuropathie kan veel uiteenlopende klachten veroorzaken:

- Gevoel op watten te lopen
- Last van koude voeten
- Gevoel van speldenprikken
- Elektrische schokken of steken
- Branderig of pijnlijk gevoel of vermoeidheid.

Blijf je klachten houden en wil je weten of de klachten waar je last van hebt te maken hebben met diabetische neuropathie? Vul dan de **vragenlijst zenuw schade** in op **www.diep.info** (zoekterm: vragenlijst zenuw schade). Bespreek de uitkomst hiervan met je huisarts of internist. Wacht daarmee niet te lang. Des te eerder, des te beter.



Mogelijke behandelingen

Bij neuropathie kun je doorverwezen worden naar de neuroloog of een pijnspecialist. Hierbij kan sprake zijn van de volgende stappen:

1. Informatie en voorlichting. Je hoort hoe je kunt leren leven met pijn.
2. Behandeling van de pijn. Daarbij is een optimale diabetesregulatie zeer belangrijk: bij schommelende bloedglucosewaarden ervaren patiënten vaak meer pijnklachten.
3. Samen bekijken op welke manier de klachten invloed hebben op je leven en hoe je ermee kunt omgaan. Hierbij wordt aandacht besteed aan de psychische effecten van het hebben van chronische pijn.

Het is belangrijk om je te realiseren dat een behandeling die slaagt, voor iedereen anders is. Het is vaak een flinke zoektocht om de juiste behandeling te vinden.

Medicijnen

Pijnstillers en ontstekingsremmers hebben weinig effect op neuropathie. Daarom wordt vaak gekozen voor middelen tegen depressie of epilepsie.

Deze middelen remmen in de hersenen de signaaloverdracht in de zenuwen, wat de pijn vermindert. De bijwerkingen van deze medicijnen, zoals suffig worden, zijn een nadeel. Andere medicijnen zijn: baclofen (spierverlapper), lidocaïne crème (maakt de huid gevoelloos) of capsäicinepleisters (verhinderen het doorgeven van pijnprikkels aan de hersenen). Omdat deze laatste middelen geen officiële indicatie voor neuropathische pijn hebben, worden ze niet vergoed uit de basisverzekering.

Prikken

Pijnlijke zenuwen kunnen verdoofd worden met injecties. Deze blokkeren dan als het ware de pijnprikkel. Meestal wordt er begonnen met een proefblokkade van een paar uur om te kijken of het werkt. De zenuw kan ook geblokkeerd of uitgeschakeld worden door deze dicht te branden of in te spuiten. Dit uitschakelen is niet voorgoed, het komt voor dat het zenuwweefsel zich na een tijdje herstelt. De keuze van de behandeling gaat in overleg met je specialist. Studies naar de positieve effecten van deze ingrepen zijn nog erg gering.

Stimulatie van de zenuwen

Dit gebeurt via Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie (TENS), Percutane Elektrische Neuro Stimulatie (PENS) of ruggenmergstimulatie. Bij TENS krijg je kleine stroomstootjes via plakkertjes op de huid. PENS is een vrijwel pijnloze methode waarbij hele fijne metalen draadjes door de huid gestoken worden, die functioneren als elektroden. Dit beïnvloedt de zenuwen en kan de pijn verminderen. Dit moet wel regelmatig herhaald worden. Bij ruggenmergstimulatie wordt er tijdens een operatie een elektrode in het ruggenmerg geïmplant. Deze blokkeert pijnsignalen voordat ze de hersenen bereiken.

Pijnpoli of pijnkliniek

Voor neuropathie kun je ook terecht bij diverse pijnpoli's van ziekenhuizen en zelfstandige pijnklinieken. Hier combineren specialisten verschillende behandelingen. Denk aan pijnstillende crèmes, natuurlijke en lichaamseigen stoffen, neuromodulatie-technieken en pijnstillers. Hiervoor heb je een verwijzing nodig van je huisarts of specialist.

Andere mogelijkheden

Naast genoemde behandelmethoden zijn er ook andere mogelijkheden die pijnverlichting kunnen geven. Een fysiotherapeut kan helpen met ontspanningsoefeningen, ademhalingstraining en omgaan met pijn. Accupunctuur kan pijnverlichting geven. Ook zetten mensen soms manuele therapie, chiropractie of hypnotherapie in en zijn er mensen die in meer of mindere mate baat hebben bij het gebruik van magnesium of alfa-liponzuur als voedingssupplement. Het is een kwestie van uitproberen wat voor jou werkt.

TIP

Check voordat je start met een behandelmethode de polisvoorwaarden van je zorgverzekering!



Handige tips bij neuropathie

Je kunt ook zelf iets doen aan het omgaan met de pijn en ervoor zorgen dat de klachten niet verergeren:

1. Probeer je bloedglucosewaarden zo optimaal mogelijk te krijgen. Minder schommelingen, betekent vaak minder pijn. En het zorgt ervoor dat je voorkomt dat het eventueel erger wordt.
2. Laat je goed informeren over neuropathie en onderzoek welke behandeling bij jou zou kunnen aanslaan.
3. Wees duidelijk over je pijn. Niet alleen naar artsen, maar ook naar vrienden en familie. Leg het goed uit en vraag om begrip, zodat zij snappen waarom je een keer een afspraak afzegt.
4. Probeer een cursus mindfulness. Hier leer je omgaan met de pijn. En de oefeningen hebben een positief effect op de pijnbeleving en de pijnklachten. Check de **DVN-agenda** voor speciale mindfulness bijeenkomsten.
5. Leer van ervaringen van anderen via bijvoorbeeld de patiëntenorganisatie **Stichting Pijn-Hoop** voor mensen met chronische pijn of via het DVN-forum www.diabetestrefpunt.nl
6. Maak tijdens je eerste drie maanden van behandeling met medicijnen gebruik van het onlineprogramma www.mijnpijncoach.nl. Dit programma is ontwikkeld door een huisarts. Een kosteloos programma dat je behandeling ondersteunt.
7. Dagelijks leven met pijn is niet makkelijk. Als je meerdere behandelingen hebt geprobeerd en ze slaan niet aan, zal je moeten accepteren dat er niets aan de pijn te doen is. Hoe moeilijk ook. Zoek hulp als je wilt praten over hoe je anders kunt aankijken tegen jouw pijn. Dit kan bij een gesprekstherapeut, psycholoog of (pijn)coach.

Heb je meer tips? [Mail ons](#)



www.dvn.nl

Meer informatie

NEUROPAT

Bel of mail ons Klantcontactcentrum:

033 - 463 05 66 info@dvn.nl

Diabetesvereniging Nederland (DVN) is een actieve patiëntenorganisatie voor alle mensen met diabetes. Voluit kunnen leven met diabetes en het versterken van de positie van de patiënt, daar gaan wij voor! Dat doen we met een uitgebreid aanbod aan activiteiten, themabijeenkomsten, cursussen, deskundig advies en andere diensten. Bekijk het volledige aanbod op www.diabetesschool.nl en www.dvn.nl

Om onze taak als belangenbehartiger van mensen met diabetes zo goed mogelijk te vervullen, zijn wij voortdurend in gesprek en onderhandeling met overheid, zorgverzekeraars, zorgprofessionals en andere (diabetes) organisaties. DVN kan dit allemaal doen uit naam van onze leden die ons werk van harte steunen.

Word ook lid van Diabetesvereniging Nederland!

Online contact

www.dvn.nl (wat doet DVN, diabetesinfo, producten en diensten)

www.diabetestrefpunt.nl (ervaringen uitwisselen met anderen)

www.dvnwinkel.nl (diabeteshulpmiddelen bestellen met korting)

www.voluitlevenmetdiabetes.nl (gezonde producten en recepten)

Social media

 www.facebook.com/diabetesverenigingNL

 www.twitter.com/DiabetesNL



**Benieuwd naar
meer vragen en
antwoorden over
neuropathie?**

KIJK OP

www.dvn.nl/neuropathie