



## COLUMN RINIE GEENEN

# Onweer

Voor hooikoortspatiënten is er een speciaal weerbericht. Het zou handig zijn als dat er ook was voor mensen met pijn. De informatie zou kunnen worden gebruikt bij het maken van plannen voor de volgende dag. Mijn tante zou een goede weerkundige zijn. Zij voelt namelijk aan haar botten wat voor weer het wordt. Voordat ze mijn tante in dienst nemen bij Weerplaza zal echter eerst wetenschappelijk bewezen moeten worden dat het weer ook daadwerkelijk invloed heeft op pijn.

Mensen met fibromyalgie ervaren gewone prikkels als pijn. Dat geldt voor prikkels zoals druk op het lichaam en verandering van houding, maar misschien ook voor prikkels zoals hitte, wind en luchtdruk. Sommige patiënten blijken in ieder geval supergevoelig voor kou. Ze ervaren kou, die eigenlijk goed te verdragen zou moeten zijn, al als pijnlijk.

### Afleiding

Of gewone prikkels pijnlijk zijn, hangt af van processen in het lichaam en van aandacht. Bij mooi weer is er meer afleiding. Dit zou ervoor kunnen zorgen dat je pijn minder snel opmerkt. Ook voelen mensen zich over het algemeen prettiger bij mooi weer waardoor de pijn misschien beter te verdragen is. Tenslotte hangt het van het weer af hoeveel we bewegen en slapen. Ook dit kan gevolgen hebben voor pijn. Er zijn dus allerlei redenen waarom het weer invloed op pijn kan hebben.

### Wetenschap

Desondanks is nauwelijks wetenschappelijk bewezen dat het weer daadwerkelijk invloed heeft op pijn. Hoe kan dat? Ik heb een paar verklaringen. Misschien is de invloed van weersomstandigheden op pijn klein in vergelijking

met andere invloeden. Een andere mogelijkheid is dat de één gevoelig is voor bijvoorbeeld kou terwijl de ander juist gevoelig is voor luchtdruk. Tenslotte is het waarschijnlijk dat de invloed van het weer op pijn wordt overdreven. Leken zoeken, net als wetenschappers, naar verklaringen voor verandering in pijn. De kans is groot dat je pijn verklaart door omstandigheden die er toevallig zijn. Dat kan stress, de menstruatiecyclus of voeding zijn. Maar het kan evengoed het weer zijn, want er is altijd weer. En in Nederland valt het weer bovendien op, omdat het elke dag anders kan zijn.

### Weerbericht

Ik wil best aannemen dat sommige patiënten met pijn gevoelig zijn voor weersomstandigheden, maar de invloed van het weer op pijn is blijkbaar niet voor iedereen hetzelfde. Het lijkt me daarom onmogelijk om –zoals voor mensen met hooikoorts– een weersvoorspelling voor patiënten met pijn te maken.

Mijn tante moet dus maar niet bij Weerplaza gaan werken. Haar weersgevoeligheid zal niet van toepassing zijn voor andere mensen met pijn. Ze zou bovendien te vaak slecht weer voorspellen. Mijn oom komt namelijk nogal eens te laat thuis. Mijn tante kennende zou Weerplaza op al die dagen onweer voorspellen.

### Rinie Geenen

Prof. dr. Rinie Geenen (1955) geeft psychologie-onderwijs aan de Universiteit Utrecht en doet onderzoek naar emotionele, sociale en biologische aspecten van reumatische aandoeningen.