

Maakt slecht slapen chronische pijn erger? Het antwoord is niet zo simpel.

Waarom dit onderzoek belangrijk is

Mensen met langdurige pijn in spieren of gewrichten slapen vaak slecht. Veel mensen denken dat pijn en slaap sterk samenhangen: pijn maakt slapen lastig, en slecht slapen maakt pijn erger. Maar uit sommige onderzoeken blijkt dat mensen wel beter slapen na een behandeling, terwijl hun pijn nauwelijks verandert. Dat is vreemd en roept vragen op.

Wat hebben onderzoekers gedaan?

ReumaNet en mensen met chronische pijn hielpen mee om een online vragenlijst te maken. Meer dan 1500 mensen met chronische pijn vulden die in. Ze kregen vragen over:

- hun pijn
- hun slaap
- hun stemming
- stress en zorgen
- steun van anderen

Zo konden onderzoekers zien wat wel en niet met elkaar te maken heeft.

Wat kwam eruit?

De resultaten waren verrassend: de relatie tussen slecht slapen en pijn bleek heel zwak. Mensen met veel pijn sliepen niet altijd slechter, en mensen die slecht sliepen hadden niet altijd meer pijn. Dat is anders dan eerdere studies, maar dit onderzoek keek naar veel meer factoren tegelijk.

Wat betekent dit?

We moeten voorzichtig zijn met conclusies. Het lijkt erop dat slaap en pijn bij veel mensen minder sterk verbonden zijn dan gedacht. Maar dit kan per persoon verschillen. Ook keek het onderzoek maar naar één moment; we weten dus niet wat oorzaak is.

Goed nieuws

Je kunt je slaap wel verbeteren, ook als de pijn blijft. Behandelingen zonder medicijnen, zoals *cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid*, kunnen heel goed werken. Beter slapen helpt je om je overdag beter te voelen, zelfs als de pijn niet meteen minder wordt.

Meer weten?

Het volledige onderzoek is via ReumaNet op te vragen (mail naar nele@reumanet.be). Je kunt *Pain in Motion* volgen op X, Facebook of Instagram voor updates.