



**SLAAPTijd:**  
**EEN KANS OP PIJNBESTRIJDING**

Deze nieuwsbrief is ingegeven door een brief die ik deze week ontving met de tekst: "Ik slik 25 mg amitriptyline. Ik heb geprobeerd ermee te stoppen en binnen een week had ik mijn lesje wel geleerd." Om redenen die niet helemaal duidelijk zijn, verlichten amitriptyline en de verwante stof nortriptyline, ingenomen voor het slapengaan, de pijn de volgende dag. Over het algemeen wordt aangenomen dat deze twee middelen het acetylcholine-metabolisme in het centrale zenuwstelsel (CZS) beïnvloeden, waardoor ze de pijn uren en zelfs dagen na inname verminderen. Naast amitriptyline en nortriptyline kan trazodon, ingenomen voor het slapengaan, de pijn de volgende dag verlichten. Vraag uw huisarts om een proefperiode van twee weken. U kunt er geen kwaad mee doen en u kunt er veel baat bij hebben.

**Biologische eigenschappen van slaap:** Slaap geeft uw bewegingsapparaat op natuurlijke wijze rust. Tijdens de slaap vult uw lichaam zijn hormonen en vele neurotransmitters aan. Het lichaam komt ook in een groei-/herstelcyclus (anabool) terecht om beschadigd, vermoeid of ziek weefsel op te bouwen en te regenereren. Mensen met AA en andere chronische pijnklachten kunnen hiervan profiteren.

**Het is een uitstekend moment om peptiden, hormonen en vitaminepreparaten in te nemen voor het slapengaan. Voorbeelden: BPC-157, colostrum, hertenhoornextract, DHEA, pregnenolone, vitamine B12, C en D.**

**Pijnstillers voor het slapengaan:** Dit verschilt sterk per persoon, maar deze medicijnen kunnen, indien ingenomen voor het slapengaan, de pijn de volgende dag verminderen. Probeer ze allemaal uit om te zien welke het beste bij u past.

1. Tryptofaan of 5HTP, 500 tot 1000 mg
2. Melatonine, 10 tot 20 mg
3. Taurine, 2000 tot 3000 mg
4. Glutamine, 2000 tot 3000 mg

**Chronische slapeloosheid:** Mensen die niet kunnen slapen, kunnen een slaapmiddel van hun huisarts krijgen. We geven geen voorkeur aan een bepaald slaapmiddel voor slapeloosheid. Ons sterke advies is: als de pijn u wakker houdt, neem dan een slaapmiddel.

**Geen zorgen:** Sommige pijnpatiënten denken dat ze 6 tot 8 uur onafgebroken moeten slapen. Dit is niet waar. Veel pijnpatiënten kunnen maar 2 tot 4 uur slapen voordat ze door de pijn wakker worden. Als dit bij u het geval is, neem dan een pijnstiller, maak een korte wandeling en ga daarna weer naar bed. Slaap hoeft niet onafgebroken te zijn om gunstig te zijn.