langvarige smerter

SMERTESKOLEN
MER LIV - MINDRE SMERTE

1. Smerte er en hylende alarm som varsler bevisstheten din om fare.

Alle opplever akutte og forbigående smerter fra tid til annen. Mange får også kjenne på langvarige smerter, det vil si de som vedvarer utover tre måneder.

Hvor lenge har du hatt en hylende alarm i bak- eller forgrunnen av livet ditt?

Det finnes ulike typer langvarig smerte, med stor eller liten innvirkning på livskvalitet, funksjonsnivå og helse. Ulike årsaker til smerte kan trenge ulik behandling. Samtidig finnes det anbefalinger for egenmestring som kan være nyttige for alle som opplever langvarig smerte. Smerte er alltid det du kjenner; det kan føles som om kroppen har pådratt seg en uopprettelig skade. Likevel har langvarig smerte liten sammenheng med faktisk skade eller ødeleggelse i kroppen. Å være åpen for nye tanker, oppfatninger og holdninger til smerte kan hjelpe deg å endre smerteopplevelsen din.

2. Hvorfor opplever du smerte?

Smerte er en alarm som er ment å varsle om fare. Alarmen utløses når du befinner deg i en situasjon med høy risiko for vevsskade. Det er ofte åpenbart at alarmen hyler i sammenheng med en faktisk skade. Dette er en livsviktig funksjon. Ved langvarig smerte har derimot ikke alarmen samme funksjon. Alarmen kan bli mer uhensiktsmessig enn hjelpsom.

Smerte er alltid et resultat av mange forhold, og langvarig smerte kan sjelden forklares av skader eller aldersforandringer alene. Det er alltid nervesystemet ditt som utløser smertealarmen, og flere brikker må på riktig plass før det tegner seg et klart bilde av hvordan smerte kan bli langvarig, og hvorfor langvarig smerte ofte er som en overbeskyttende alarm.

Husker du å ha opplevd noe ubehagelig eller farlig, som senere har gjort deg oppmerksom, årvåken eller beskyttende i lignende situasjoner? De aller fleste skader tilheler, men nervesystemet fortsetter å huske. Noen ganger fortsetter det derfor å passe på et område, som om det fortsatt var skadet og svekket. Smertene blir da en overbeskyttende alarm med alt for høy sikkerhetsmargin.

Nervesystemet setter alltid nervesignaler fra kroppen i sammenheng med tanker, følelser, erfaringer og omgivelser. I noen tilfeller kan det føre til at selv nervesignal som varsler om hendelser uten skadepotensial ender opp med å vurderes som truende. Berøring av huden eller normal bevegelse av et ledd er eksempler på hendelser uten skadepotensial, som da kan utløse smertealarmen ved langvarig smerte.

Kjenner du en behandler med god kunnskap og interesse for langvarige smerter?

Hvorfor hyler alarmen din? Varsler smertene dine om en skadet kropp? Eller kan det hende at du har et overbeskyttende nervesystem?

3. Hvordan skal du endre smerteopplevelsen?

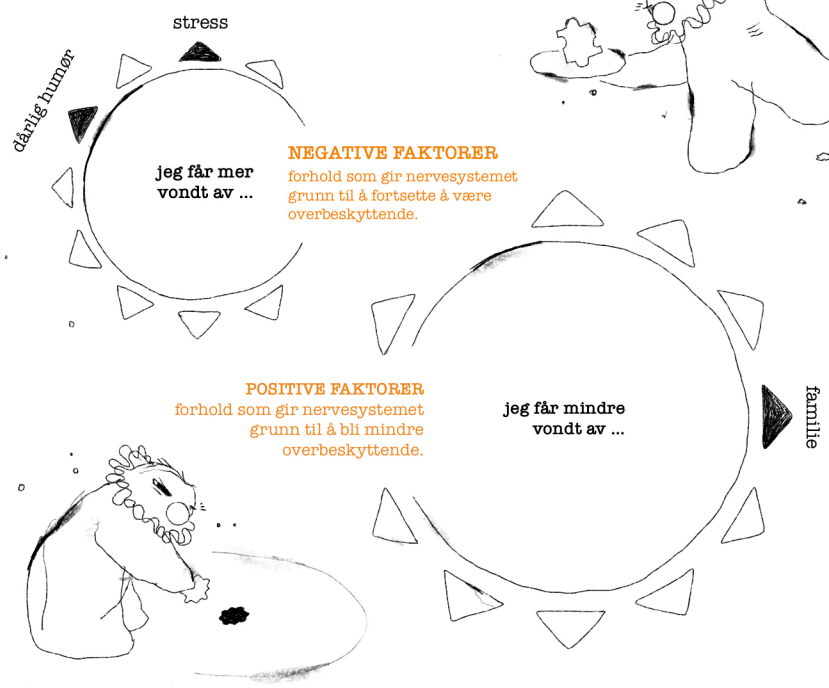
Et hjelpsomt syn på smerte gir deg mange muligheter til å utforske hva som gjør at nervesystemet ditt er overbeskyttende. Utforskning og erfaring er også inngangsporten til å endre nervesystemet, som kan lære at det er overbeskyttende. Du har allerede det beste verktøyet for å få nye erfaringer; kroppen din. Ved å bruke kroppen til å oppdage, vil nye erfaringer, tanker og følelser kunne bidra til å endre smerteopplevelsen din. Å lære er å oppdage. Ingen andre kan oppdage på dine vegne.
Noen generelle anbefalinger for å endre smerteopplevelsen er å ...

... trene regelmessig
... stresse mindre
... være mer oppmerksom
... ha et sunt og variert kosthold
... ha god søvnkvalitet
... gi og få sosial støtte
... samarbeide med støttende behandlere
... få mer kunnskap om smerte
... håndtere følelser
... gjenoppta lystbetonte aktiviteter

Hvilket mål kan hjelpe deg å endre din smerteopplevelse? Store forandringer begynner alltid med små endringer. Selv små endringer kan være utfordrende, og det er en kunst å legge lista lavt nok til at man er dømt til å lykkes. God smertehåndtering handler faktisk også om å prioritere det du har lyst til, heller enn å gjøre alt du tror du burde gjøre. Hvilke handlinger gjør at du føler deg bra? Kan du bruke de til å komme nærmere målet ditt?

Husk å dele alle fremskrittene dine! Med noen, eller med verden:

SMERTESKOLEN



Det er normalt å kjenne på at endringer er både bra og dårligpå samme tid. **Hva skjer med den indre motivasjonskonflikten din hvis du sorterer tankene?**

Stress, bekymringer, godt humør, dårlig humør, jobb, unngåelse av bevegelser, fritidsaktiviteter, samtaler med venner og familie, at andre verner om deg, forventningspress, tro på at andre skal fjerne smertene dine, regelmessig bevegelse, regelmessig trening, stressmestringsteknikker, kosthold, søvnkvalitet, sosialt liv, aktiv deltakelse i behandlingen, samarbeid med behandlere (...)

4. Hvordan kan du utforske og utfordre deg tilbake til livet?

Bevegelse er hensiktsmessig, nødvendig, og trygt, også ofte til tross for at det gjør vondt.

Flørt med smertene, men ikke innled et fast forhold til dem. Ta et skritt tilbake og endre litt i planen din hvis smertene kommer oftere, blir mer intense, eller for altoppslukende.

Det er både greit og lurt å ta hensyn til smerte, men ikke la smerte bli din eneste veileder. Akkurat som i trafikken, hvor du må ta hensyn til mer enn bare fartsgrensen.

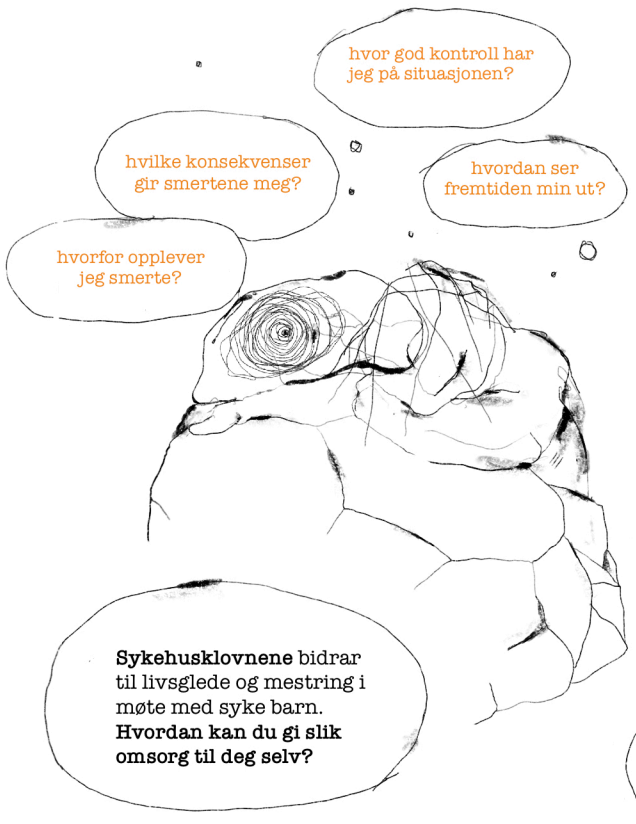
Svingninger i smerteopplevelsen er normalt. Du kan ikke forhindre at regnværet kommer, men du kan unngå å bli søkkvåt.

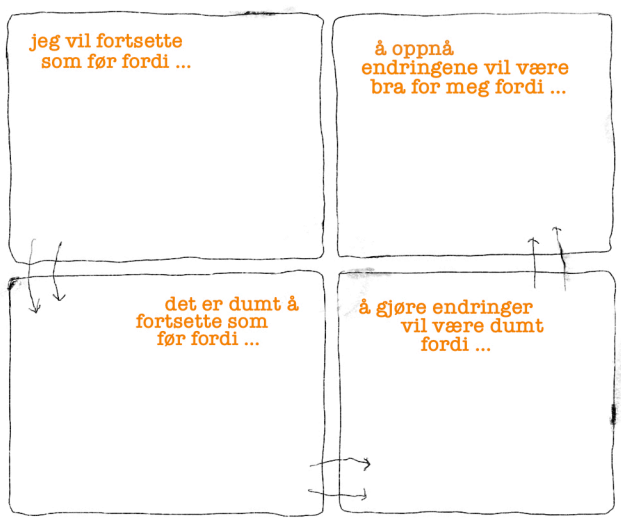
Bli kjent med hvordan du reagerer på smerte. Hvilke tanker og følelser dukker opp? Lager du lyder eller grimaser, eller spenner du muskler eller holder pusten?

Hva er du god til? Hvilke tips ville du gitt til noen som ønsker å bli god til akkurat dette? Kan dine egne tips lære nervesystemet ditt noe nytt?

Helsevesenet er der for å hjelpe deg, og du bør alltid oppsøke lege hvis du er usikker på om smertene dine skyldes alvorlig underliggende sykdom.

Utviklet av fysioterapeut Lasse Aakervik og fysioterapeut Karoline Skaug for © **Smerteskolen**





SYKEHUS KLOVNENE

Inntektene fra salget av dette heftet blir i sin helhet donert til Sykehusklovnene. Vil du støtte mer? **Vipps til 10221.**