

Kompendium



Smertefys.nu

- Fysioterapi og smertevidenskab hånd i hånd

kontakt@smertefys.nu

www.smertefys.nu



[Facebook.com/smertefys.nu](https://www.facebook.com/smertefys.nu)



Tilgang til behandling af smerter



Indhold:

- Afdække alle aspekter (videnskabelige såvel som individuelle) af de smerter du oplever, sådan så du lettere kan overkomme dine smerter.

Denne del foregår som selv-refleksion for dig som klient til at implementere den nye viden

Referencer:

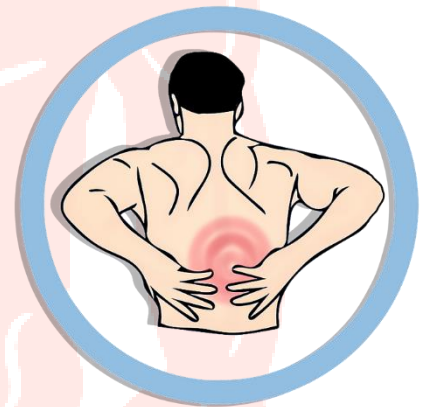
- National Sleep Foundation – www.sleepfoundation.org
- *Pain Fundamentals* – Gregory Lehman
- *Recovery Strategies* – Gregory Lehman
- *Treatment Fundamentals* – Gregory Lehman
- Paincloud, Evidence-based pain management – www.paincloud.com
- *Know pain – Empowering function through education*





Smertens ABC..

- Smerte er 100% skabt af hjernen – altid!
- Smerte opstår i ubevidste dele af hjernen – på niveau med bevægelse, konstant vejtrækning, temperaturregulering mm.
- Smerte opstår KUN hvis din hjerne vurderer, at du er i fare – ikke fordi du nødvendigvis er i reel fare.
- Faktorer der kan højne alarm-beredskabet:
 - Dårlig/mangel på søvn
 - Stress/frygt mm.
 - Andre stressorer
- Hjernen kan beskytte dig gennem følelser som ændrer din adfærd:
 - Smerte
 - Stramhed
 - Træningsømhed
- Øget tryghed er associeret med færre beskyttelsesmekanismer
- Smertetærsklen er ikke konstant og ændrer sig hele tiden i takt med at vores liv ændrer sig
- Jo længere tid din smerte varer ved jo mindre relateret til vævet er det
- Smerte er tættere relateret til følsomhed i nervesystemet end vævsskade
- Kroppen er en følsom organisme – ikke skrøbelig!
- Hver kropsdel er repræsenteret i hjernen – ved længerevarende smerter udvandes disse områder (smerte spreder sig)
- Stress, depression og angst er mere forudsigende for smerter i ryggen end MR-scanninger
- Smerte og skade er ikke nødvendigvis lig hinanden.



Identificere stressorer

Søvn

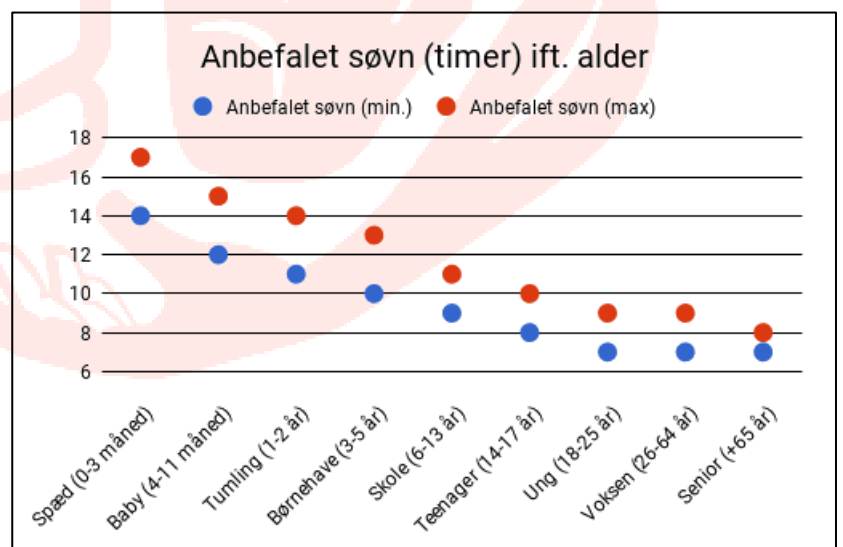
- Er du tilfreds med din nattesøvn?
- Sover du hvad du skal om natten? (se skema)
- Er kvaliteten god? (føler du dig udhvilet?)
- Er din smerte værre når du har sovet skidt?
- Går du i seng og vågner på samme tid hver dag?
- Drikker du koffein om aften?
- Laver du motion inden du går i seng?
- Ser du på skærme inden du går i seng

	1	2	3	4	5

Samlet score: _____ ud af 40

Anbefalinger til en bedre søvn:

- ✓ Få den anbefalede søvnmængde (se skema)
- ✓ Undgå koffein op til 6 timer inden søvn
- ✓ Undgå blåt lys fra skærme 1-2 timer inden sengetid
- ✓ Undgå større måltider op til 2-3 timer inden sengetid
- ✓ Følg et fast søvnskema
- ✓ Opbyg et aftenligt ritual
- ✓ Undgå eftermiddags-lur
- ✓ Motionér dagligt
- ✓ Evaluér soveværelse:
 - Anbf. Temp.: 15-19c
 - Støjfrit
 - Frit for lys
- ✓ Sov på behagelige puder/dyner



Stress

- Føler du dig stresset?
- Har du haft nogen form for social stress?
- Har stress en indflydelse på din smerte?
- Har du følt stress da du først mærkede smerten?
- *Har du nogen sekundær diagnose?
 - Hvis ja, får du hjælp til disse områder?

1	2	3	4	5

Samlet score: _____ ud af 30

Bekymringer

- Har du mange bekymringer for tiden?
- Trives familielivet?
- Trives du i dit sociale liv?
- Trives du på dit arbejde?
- Er der nogle aktiviteter du ikke laver længere som du gerne vil?

1	2	3	4	5

Samlet score: _____ ud af 25

Generel sundhed

- Er der områder hvor du kan være sundere?
- Er der noget ved din livsstil som du tror kan påvirke din smerte?
- Rygning?
- Får du varieret kost?
- Er din vægt indenfor det anbefalede?

1	2	3	4	5

Samlet score: _____ ud af 25

Anbefalinger:

- ✓ Hvis du føler dig stresset - giv dig selv lov til at slappe af og trække vejret
- ✓ Lav en liste med bekymringer og rangér dem i vigtighed, så du har overblik
- ✓ Opbyg en dag med mere "lust" og mindre "must"
- ✓ Mistrivsel er ofte forbundet med øget smertefølsomhed – har du brug for handling?
- ✓ Tag aktivt skridt i retning af at øge din sundhed (kost, vægt, rygning mm.)
- ✓ Genoptag aktiviteter og hobbyer som du kan lide/savner



Frygt/angst/depression/katastrofetænkning/vrede

- Får du hjælp til disse områder?
- Føler du, at du har brug for hjælp?
- Føler du dig deprimeret eller angst?
 - Hvis ja, føler du det håndteres godt?
- Er du konsekvent udtrættet?
- Føler du at du nemt kan blive vred?
- Ændrer frygt for bevægelse din måde at leve på?
- Hvor sandsynligt føler du, at du er i stand til at komme på ret køl igen og have mindre smerte?

1	2	3	4	5

Samlet score: _____ ud af 40

Overbevisninger og smertehåndtering

- Er der nogle bevægelser du frygter?
 - Tænker du, at disse bevægelser er farlige?
- Er du bekymret for, at mere aktivitet vil skabe mere skade?
- Tænker du, at du har ondt pga. vævsskade?
 - Eller er der flere ting involveret?
- Føler du, at din krop er skrøbelig?
- Har du tid til at lave ting der betyder noget?
- Har du nu fået et andet syn på smerte?
 - Er der ting du kan gøre anderledes?

1	2	3	4	5

Samlet score: _____ ud af 45

Anbefalinger:

- ✓ Katastrofetænkning – ofte hjælper det at anerkende, at denne faktor er involveret i smerte
- ✓ Kontakt professionel hvis du har brug for hjælp til nogen af ovenstående
- ✓ Store emotionelle respons er forbundet med øget følsomhed i nervesystemet
- ✓ Frygt kan være en stor årsag til at vedholde følsomhed. Arbejd langsomt fremad med din terapeut på ugentlig basis ift. bevægelse
- ✓ Kroppen er sensitiv – ikke skrøbelig (smerte betyder ikke altid du er i stykker)
- ✓ At prioritere ting du har lyst til er med til at nedsætte følsomheden

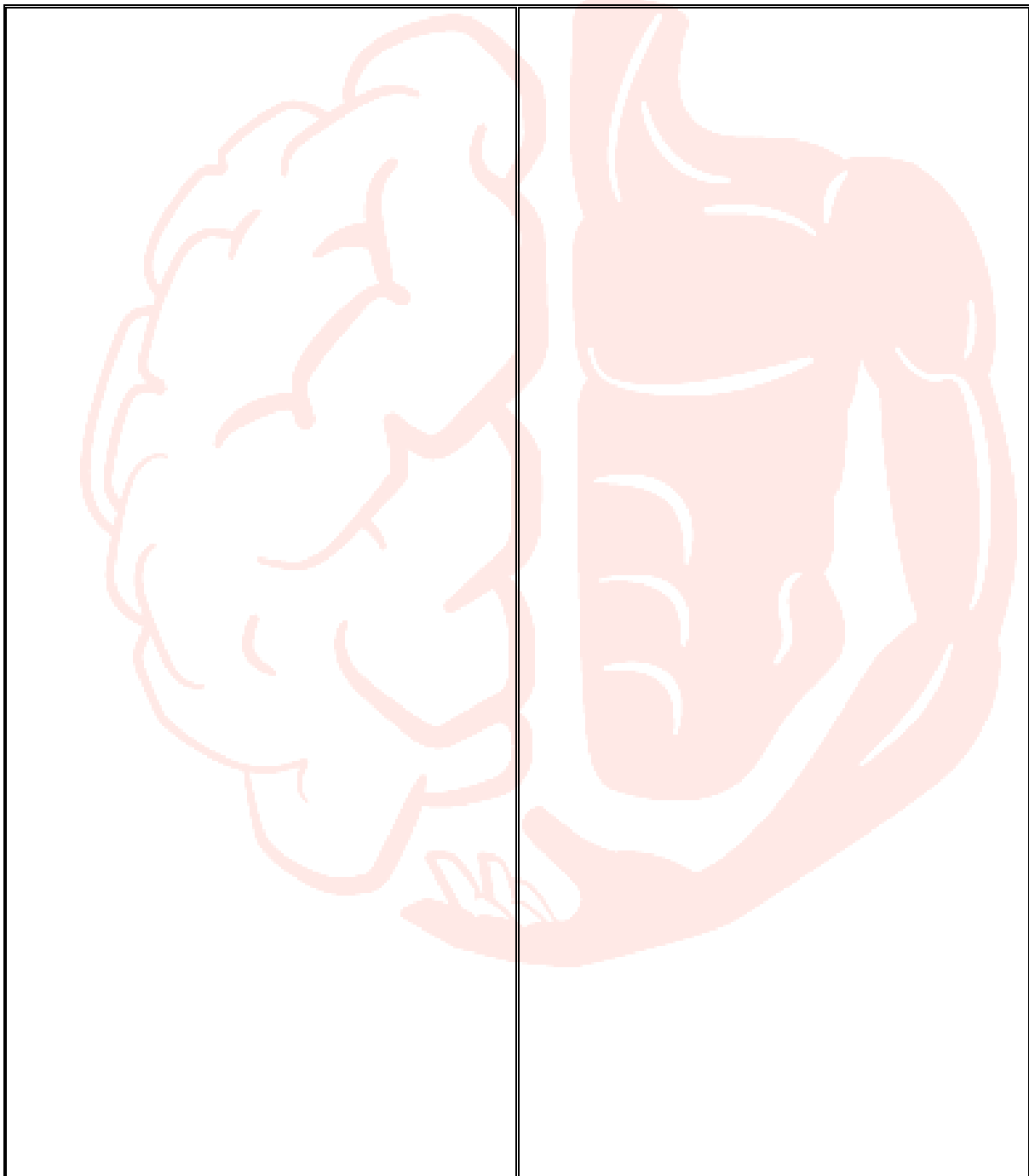


Ugeskema – find udviklingsområde og sæt mål!

Eks. at gå 100m 3 x om ugen.

Udviklingsområde

Mål



Råd til en mere smertefri hverdag

- ✓ Forstå smerte og hvad det betyder
- ✓ Hold dig fysisk aktiv flere gange på ugentlig basis
- ✓ Genoptag hobbyer og betydningsfulde aktiviteter
- ✓ Arbejde med en stress-konsulent (hvis behov, naturligvis)
- ✓ Starte på et disciplineret søvnskema
- ✓ Give din krop tilladelse til at bevæge sig uden frygt
- ✓ Ændre din diæt
- ✓ Næsten alt der gør dig gladere
- ✓ Gradvis eksponering for smertefulde bevægelser (samarbejde med fys)



Guidelines om bevægelse

- ✓ Bevæg dig uden frygt for smerte
 - Smerte er ikke altid farligt!
- ✓ Langsomt og kontrolleret udførelse af smertefulde bevægelser
 - Er forbundet med øget tryk
- ✓ Vær mere fysisk aktiv end du plejer (handler om at genetablere kropskort)
- ✓ Variér i højere grad bevægelser
 - Visse bevægelser kan blive over-følsomme
 - Skift ofte måde at gå, stå og sidde på
- ✓ Tag gerne flere små pauser
 - Især ved smerter der nemt provokeres
 - Undgå dog længere pauser – de hjælper ikke på sigt.
- ✓ Træn ønsket bevægelse hyppigt
 - 1-2 min pr. time hjælper!
- ✓ Ubehag ved bevægelse er ok – skarp smerte er ikke!
 - Længerevarende smerter er blevet en vane for hjernen
 - Hver gang du oplever skarp smerte bekræftes hjernen i den vane den har tillært



Opblusninger – hvorfor og hvad skal du gøre?

Grundregel:

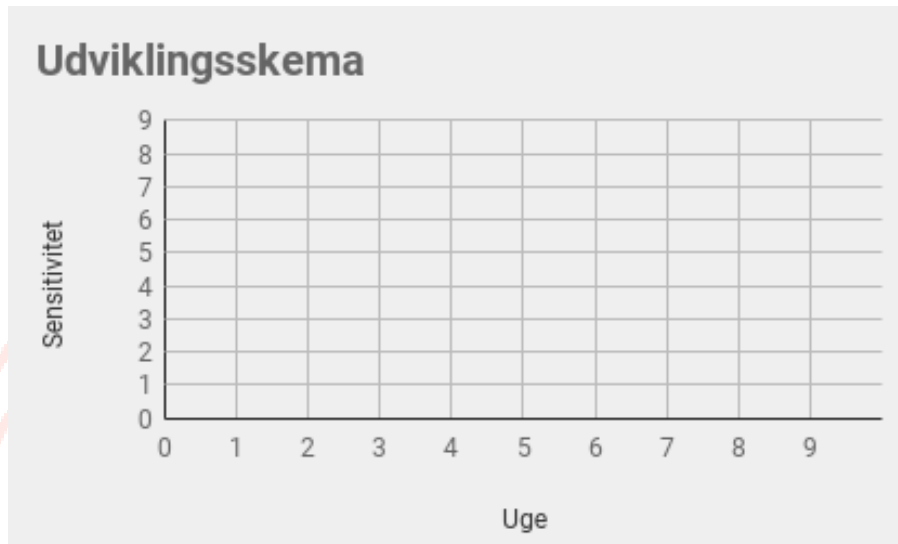
En opblusning af smerter er intenst men sjældent skadeligt (kroppen er følsom – ikke skrøbelig)

Gode råd hvis du oplever en opblusning:

- Tag hellere flere korte pauser end få lange
- Forsøg at afspænd i kroppen
- Genoptag så småt aktiviteter (start roligt og byg så på)
- Bevæg dig til grænsen (ubehag) men ikke over grænsen (skarp smerte)
- Gør hvad end der lindrer smerten (varme, is mm.)
- Stop midlertidigt bevægelser som skaber spændinger
- Hav komfortabelt tøj på
- Tag eventuelt noget smertestillende ved starten af en opblusning
- Forsøg at holde humøret oppe: Et dårligt humør kan øge følsomheden



Refleksion over smerter



Tal	Sensitivitet
10	<ul style="list-style-type: none"> • Skarp smerte selv ved lav aktivitet • Store opblusninger dagen efter lav aktivitet
9	<ul style="list-style-type: none"> • Smerte i hvile også • Skarp smerte ved kortere tids påvirkning
8	<ul style="list-style-type: none"> • Smerten er intens og kan vare timer/dage • Smerte spredes nemt og i "nye" led
7	<ul style="list-style-type: none"> • Forstyrret nattesøvn grundet skarpe smerter • Ofte opblusninger dagen efter
6	<ul style="list-style-type: none"> • Visse aktiviteter er decideret umulige • Smerten er let at provokere
5	<ul style="list-style-type: none"> • Smerte med det samme ved aktivitet • Pause fra aktivitet hjælper ikke
4	<ul style="list-style-type: none"> • Smerte gør, at du må stoppe aktivitet • Smerten aftager dog ved stop af aktivitet
3	<ul style="list-style-type: none"> • Let smerte ved flere aktiviteter • Smertegrad passer til vævsskades-niveau
2	<ul style="list-style-type: none"> • Øget smerte lokalt ved tryk • Sjældne opblusninger og ved meget hård aktivitet
1	<ul style="list-style-type: none"> • Let smerte lokalt ved tryk • Kan fastholde aktiviteter trods lav smerte
0	<ul style="list-style-type: none"> • Sjældent smerte og kun ved hård aktivitet • Kun smerte efter lang tids påvirkning



