

Praktisk guide til mennesker med smerter



Forfattere

Víctor Doménech-García¹, Sofía Alberó-Posac¹, Julia Blasco-Abadía¹, Kieran O'Sullivan², Lara Coyne², Mary O'Keeffe^{3,4}, Nathan Skidmore^{3,5}, Zsófia Nagy^{3,6}, Thorvaldur Skuli Palsson^{7,8}, Steffan Wittrup McPhee Christensen^{9,10}, Morten Hoegh⁹, Domenico Compagnone¹¹, Pedro Berjano¹¹, Lisa Zauber¹², Pablo Bellosta-López¹.



- 1** Universidad San Jorge. Campus Universitario, Autov. A23 km 299, 50830. Villanueva de Gállego, Zaragoza, Spain.
- 2** School of Allied Health, University of Limerick, Ireland.
- 3** European Pain Federation EFIC, Brussels, Belgium.
- 4** School of Public Health, Physiotherapy and Sports Science, University College Dublin, Dublin, Ireland.
- 5** Department of Sport, Exercise and Rehabilitation, Northumbria University, UK.
- 6** Rétköz Health Center, Budapest, Hungary.
- 7** Department of Clinical Medicine, Aalborg University, Aalborg Denmark.
- 8** Department of Physiotherapy and Occupational Therapy, Aalborg University Hospital, Denmark.
- 9** Department of Health Science and Technology, Aalborg University, Aalborg, Denmark.
- 10** Department of Physiotherapy, University College of Northern Denmark, Aalborg, Denmark.
- 11** IRCCS Ospedale Galeazzi-Sant'Ambrogio, Milan, Italy.
- 12** Research & Development Department, SYNYO GmbH, Vienna, Austria.



Ansvarsfraskrivelse

Dette dokument er udarbejdet inden for rammerne af et europæisk projekt udelukkende til uddannelses- og informationsformål. Indholdet udgør ikke lægelig rådgivning, diagnose eller behandling og bør ikke anvendes som sådan. Hverken forfatterne eller projektpartnerne påtager sig noget ansvar for beslutninger, der træffes på baggrund af dette materiale. Ved sundhedsrelaterede spørgsmål bør du altid søge råd hos en kvalificeret sundhedsperson.

Erklæring om brug af kunstig intelligens: Generative AI-værktøjer blev brugt til at hjælpe med udarbejdelse, redigering og tilpasning af originalt råmateriale skabt af DIGI4MSK-konsortiet. Alle AI-genererede resultater blev gennemgået, verificeret og tilpasset af forfatterne.

© December 2025. Digi4MSK. Licenseret under CC BY 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.da>

doi: <https://doi.org/10.54391/20.500.14888/2003>



Indeks

Introduktion – Hvordan kan jeg bruge denne bog?	9
Hvad betyder egenhåndtering?	11
1. Kroniske smerter: Betyder det, at du ikke kan få det bedre?	13
1.1. Hvad er kroniske smerter?	14
1.2. Hvorfor fortsætter kroniske smerter?	14
1.3. Hvad kan man gøre?	15
2. Er smerter altid et tegn på en skade, der ikke er helet?	17
2.1. Betyder smerte altid, at der er en skade?	18
2.2. Hvorfor kan smerten fortsætte efter heling?	18
2.3. Hvordan forstår man vedvarende smerte?	18
2.4. Hvornår skal man søge hjælp til at håndtere smerten?	19
3. Er "dårlig kropsholdning" den almindelige årsag til rygsmerter?	21
3.1. Er dårlig kropsholdning virkelig problemet?	22
3.2. Hvad er faktorerne udover kropsholdning?	22
4. Hvordan påvirker søvn smerter?	25
4.1. Hvilken rolle spiller søvn for smerteoplevelsen?	26
4.2. Hvad kan du gøre for at forbedre din søvn?	26
5. Bør du stoppe alle aktiviteter, når du har smerter?	29
5.1. Hvorfor er det ikke en god idé at stoppe al bevægelse?	30
5.2. Hvornår giver det mening at hvile?	30
5.3. Hvordan kan man trygt fortsætte med at bevæge sig?	31
6. Hvad er vigtigt at vide om ibuprofen?	33
6.1. Hvordan virker ibuprofen?	34
6.2. Hvad er de mulige bivirkninger af ibuprofen?	34
6.3. Hvordan bruger man ibuprofen sikkert?	34

6.4. Hvornår skal man søge hjælp hos lægen?	35
7. Bør du stole på sociale medier, når det gælder råd om smertebehandling?	37
7.1. Hvad er problemet med råd om sundhed på sociale medier?	38
7.2. Hvordan finder man pålidelig information om smertebehandling online?	39
7.3. Hvor finder man pålidelige råd om smertehåndtering?	39
8. Nye smerter, når du bliver ældre? Her er hvornår du skal opsøge din læge (og hvornår du ikke skal)!	41
8.1. Betyder hver ny smerte virkelig, at du har brug for et besøg hos en sundhedsprofessionel?	42
8.2. Hvornår skal du se en sundhedsprofessionel?	43
9. Kan din kultur påvirke, hvordan du føler eller håndterer smerte?	45
9.1. Hvorfor er dine overbevisninger og traditioner vigtige i håndteringen af smerte?	46
9.2. Hvordan taler du med din sundhedsprofessionelle om dine smerter og deler dine overbevisninger?	47
10. Er det sikkert at fortsætte med at bevæge sig, når man har smerter?	49
10.1. Hvorfor hjælper det at bevæge sig (selv når man har smerter)?	50
10.2. Hvordan starter og fortsætter man på en god måde?	51
11. Kan onlinekonsultationer være lige så effektive som personlige konsultationer til behandling af smerter?	53
11.1. Hvordan kan online konsultationer hjælpe med smerter?	54
11.2. Hvad er fordelene ved tele-konsultation til smertebehandling?	54
11.3. Hvad er udfordringerne ved online konsultationer?	55
11.4. Hvornår skal man søge et fysisk besøg?	55
12. Kan mental sundhedsstøtte hjælpe med smertehåndtering?	57
12.1. Hvordan er psykisk sundhed og smerte forbundet?	58
12.2. Hvad kunne mentale sundhedsstrategier til smertebehandling være?	58
12.3. Hvornår skal man søge hjælp til at få det bedre mentalt?	59
13. Kan online ressourcer hjælpe med smertehåndtering?	61

13.1. Hvordan kan online ressourcer hjælpe?	62
13.2. Hvordan vælger man troværdige online ressourcer?	63
13.3. Hvornår skal man kombinere online ressourcer med professionel hjælp?	64
14. Er scanninger altid nødvendige, når man har smerter?	65
14.1. Hvorfor er en MR-scanning eller røntgenbilleder ofte ikke nødvendig med det samme?	66
14.2. Hvad vil din læge måske sige til dig (og hvorfor vil de måske ikke bestille en scanning)?	67
15. Er det vigtigt at være med til at træffe beslutninger om din smertebehandling?	69
15.1. Hvordan kan du være en aktiv partner i din smertebehandling gennem fælles beslutninger?	70
15.2. Hvordan kan du og din sundhedsprofessionelle træffe beslutninger sammen?	70
16. Hvorfor er dine handlinger vigtige i langvarig smertebehandling?	73
16.1. Hvorfor er din aktive rolle nøglen til håndtering af langvarige smerter?	74
16.2. Hvordan ser det ud i praksis at være aktiv?	75
17. Skal du følge din træningsplan, når du har smerter?	77
17.1. Hvorfor hjælper det at være fleksibel i dine aktiviteter??	78
17.2. Hvordan kan man være fleksibel med sin træningsplan?	79
18. Er ergonomiske ændringer på arbejde eller derhjemme nøglen til at håndtere smerter?	81
18.1. Hvorfor elsker din krop bevægelse mere end en "perfekt" kropsholdning?	82
18.2. Hvad kan du gøre? Enkle tips til en smertefri arbejdsdag	83
19. Hvordan skal smerteanfald håndteres?	85
19.1. Hvad skal man gøre når smerterne blusser op?	86
20. Vær klog med hensyn til råd om smerter: Hvad kan man stole på på sociale medier?	89
20.1. Hvorfor er det, der er "populært", ikke altid det bedste for dit helbred?	90
20.2. Hvordan finder man pålidelige sundhedsråd online?	91



Introduktion – Hvordan kan jeg bruge denne bog?

At leve med smerter kan være forvirrende og svært at håndtere. Mange mennesker med muskuloskeletale smerter – såsom ryg-, nakke-, skulder- eller ledsmerter – modtager store mængder råd og information fra internettet, venner eller sundhedsprofessionelle. Nogle af disse er nyttige, andre vildledende, og mange af dem kan være svære at forstå. Ud over at forstå informationen, kan folk ofte have **svært ved at finde ud af, hvor de skal henvende sig for at få hjælp**: hvem de skal tale med, hvilke spørgsmål de skal stille, og hvordan de skal forstå de forskellige meninger.

Denne bog er lavet for at hjælpe dig, din familie og andre, der ønsker at lære mere om smerter. Den vil **hjælpe dig med at forstå sundhedsoplysninger bedre og finde vej lettere, når du bruger sundhedsydelser**. Den har til formål at gøre dig mere selvsikker, når du søger hjælp, stiller spørgsmål, overvejer forskellige behandlinger og bruger råd i hverdagen.

Målet med denne guide er ikke at fortælle dig, hvad du skal gøre, men at støtte dig i at lære **at tænke kritisk om smerte og behandling**, så du kan træffe gode valg og tage en aktiv rolle i din håndtering af dine smerter. Den vil hjælpe dig med at:

- **Forstå smerte og hvordan du håndterer den** på måder, der giver mening for din situation.
- **Finde og få adgang til pålidelige kilder til behandling og støtte**, både online og i dit lokalområde.
- **Beslutte, hvilke råd eller behandlinger du kan stole på, og hvilke der er relevante for dig.**
- **Bruge det, du lærer, i dagligdagen** gennem små, praktiske skridt, der hjælper dig med at bevæge dig mere, deltage i livet og føle dig bedre tilpas.
- **Tænke over og ændre almindelige forestillinger om smerte**, så frygt eller frustration ikke holder dig tilbage.

Hvert afsnit i denne bog fokuserer på en af disse evner og indeholder korte forklaringer, selvrefleksionsøvelser og eksempler hentet fra hverdagen. De korte historier viser virkelighedsnære situationer, som mennesker med muskuloskeletale smerter ofte står over for: usikkerhed om motion og hvile, vanskeligheder med at kommunikere med sundhedsprofessionelle, udfordringer på arbejdspladsen, forvirring om scanningsresultater, medicin eller personlige mål. Disse historier er ikke instruktioner eller medicinsk rådgivning,

men er **lavet for at hjælpe dig med at tænke og lære**. Hver historie viser en færdighed, der kan læres: at stille bedre spørgsmål, forstå din krop, finde god behandling eller håndtere opblussen af smerter.

Du kan læse denne bog fra start til slut eller slå op på det afsnit, der føles mest nyttigt for dig lige nu. Brug den som **en guide** – noget du kan vende tilbage til, når du har behov, når nye oplysninger forvirrer dig, eller når du har brug for opmuntring til at komme videre.

Fra forfatterne

Denne bog er skrevet af en gruppe sundhedsprofessionelle og forskere med stor erfaring inden for behandling og uddannelse i forbindelse med muskuloskeletale smerter. Vi ved, at det at leve med smerter ofte betyder, at man skal forsøge at forstå komplekse oplysninger, besøge forskellige fagfolk og stå over for usikkerhed om, hvad man skal gøre næste gang. Vores mål er at gøre pålidelig viden og praktisk vejledning tilgængelig for alle: Patienter, pårørende og den brede offentlighed, så folk føler sig mere sikre, informerede og støttede i håndteringen af smerter og brugen af sundhedsydelser effektivt.

Hvad betyder egenhåndtering?

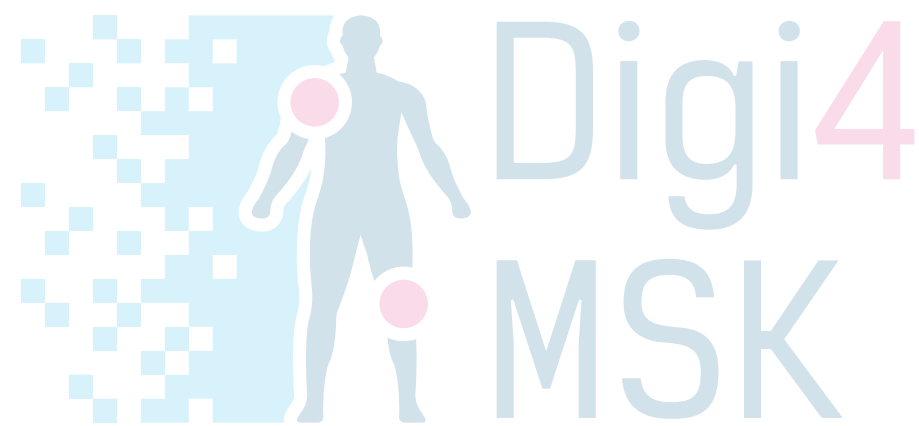
Egenhåndtering af muskuloskeletale smerter betyder, at man lærer og bruger praktiske færdigheder, der hjælper en med at leve godt med sin tilstand. Det er en aktiv proces, hvor man selv spiller hovedrollen i at passe på sit helbred, mens sundhedspersonalet støtter og vejleder en.

Ideen er enkel. Der er mange ting, du kan gøre i dagligdagen, som gør en reel forskel for dine smerter, din bevægelighed og dit generelle velbefindende. Egenhåndtering hjælper dig med at forstå disse muligheder og bruge dem med tillid.

De vigtigste elementer er:

1. **Forståelse af din tilstand:** Du lærer, hvad der påvirker din smerte, hvad der normalt hjælper, og hvad der har tendens til at forværre symptomerne. Du lærer også, hvordan din livsstil, f.eks. søvn, stress og daglige aktiviteter, kan påvirke, hvordan du har det.
2. **Opbygning af tillid til at handle:** Du øver dig i at stole på din evne til at bevæge dig, træne og udføre daglige aktiviteter. Du lærer, at smerte ikke altid betyder skade, og at gradvis, stabil fremgang er mulig.
3. **Brug af nyttige adfærdsmønstre hver dag:** Dette omfatter regelmæssig bevægelse, enkle hjemmeøvelser, pacing (tilpasset og gradvist øget aktivitetsniveau) i dine opgaver, afslapning af krop og sind, forbedring af søvnvaner og sundere valg i dagligdagen.
4. **Træffe informerede beslutninger:** Du får hjælp til at træffe valg baseret på klare og pålidelige oplysninger. Det hjælper dig med at beslutte, hvornår du skal bevæge dig mere, hvornår du skal hvile dig, og hvornår du skal bede om hjælp.
5. **Håndtering af følelser og stress:** At leve med smerter kan være frustrerende eller bekymrende. Egenhåndtering indebærer at erkende disse følelser og anvende strategier, der hjælper dig med at håndtere dem, såsom åndedrætsøvelser, mindfulness, fornøjelige aktiviteter eller at søge støtte hos andre.
6. **Samarbejde med dit sundhedsteam:** Egenhåndtering betyder ikke, at du skal gøre alting alene. Din læge hjælper dig med at forstå din tilstand, sætte opnåelige mål og vælge strategier, der passer til din dagligdag og dine behov.

Generelt betyder egenhåndtering at tilegne sig viden, færdigheder og selvtillid til at tage ansvar for sin muskuloskeletale sundhed. Det kan hjælpe dig med at forblive aktiv, føle større kontrol og forbedre din livskvalitet over tid.



1. Kroniske smerter: Betyder det, at du ikke kan få det bedre?

Jesper, 47, havde tilbragt det meste af sit liv med at løfte tunge materialer på byggepladser. En morgen, efter at have båret en stak fliser, oplevede han pludseligt en skarp smerte i lænden. Lægen sagde, at det sandsynligvis var en forstrækning. Måneders senere var skaden helet, men smerten kom og gik stadig uden varsel.

For at forstå, hvad der foregik, fik Jesper taget en MR-scanning. Rapporten nævnte "en diskusdegeneration og en lille diskusudbuling", men specialisten forklarede, at mange mennesker på hans alder havde det samme og slet ikke havde smerter. Resultatet gjorde ham kun endnu mere forvirret.

Han begyndte at undgå alt, der kunne forværre situationen. Han sagde sit job op, holdt op med at gå ture med hunden, og selv det at vende sig i sengen gjorde ham nervøs. "Hvis det gør ondt, må der stadig være noget, der er beskadiget," sagde han til sig selv. Nogle dage blussede smerten op efter stress eller søvnløse nætter, andre gange lattede den uden grund.

Venner sagde, at han skulle hvile sig mere, andre sagde, at han skulle strække sig, og råd fra internettet gjorde det kun sværere at vide, hvad han skulle tro på. Det værste var ikke selve smerten, men følelsen af at være fanget i den, uden nogen klar årsag og uden nogen klar udvej.

Da hans fysioterapeut senere nævnte, at langvarig smerte kunne opføre sig anderledes end en ny skade, var Jesper både skeptisk og nysgerrig. *Kunne smerten virkelig ændre sig, selv efter flere år?*



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse af, hvad kronisk smerte betyder, og hvordan den adskiller sig fra smerter efter en skade.
- At genkende almindelige scanningresultater, der ikke altid forklarer smerten.
- Bliv opmærksom på hverdagens faktorer – stress, hvile og aktivitet – der kan påvirke smerten over tid.

YouTube link: <https://youtu.be/1K-vuxwuSYY>

1.1. Hvad er kroniske smerter?

Kronisk smerte defineres som smerte, der varer i mere end tre måneder. Denne betegnelse antyder, at "smerten" er lidt mere kompleks end "kortvarig smerte" forårsaget af en akut skade.

1.2. Hvorfor fortsætter kroniske smerter?

Forskning fortæller os, at smerte ikke kun handler om skade på en kropsdel. Faktisk er smerte en kombination af biologiske, psykologiske og sociale faktorer. Livsstilsvalg, aktivitet, søvnkvalitet og andre faktorer såsom overbevisninger, oplevelser og vaner kan alle forværre smerten.

Der kan forekomme ændringer i kroppens beskyttelsessystemer, såsom nervesystemet, hvilket forklarer, hvorfor nogle mennesker føler smerter, selv når scanninger og blodprøver er helt normale. **Det betyder, at man kan fortsætte med at opleve smerte uden at være kommet til skade.** Det er som et alarmsystem, der bliver overfølsomt, selvom der ikke er nogen reel fare.



1.3. Hvad kan man gøre?

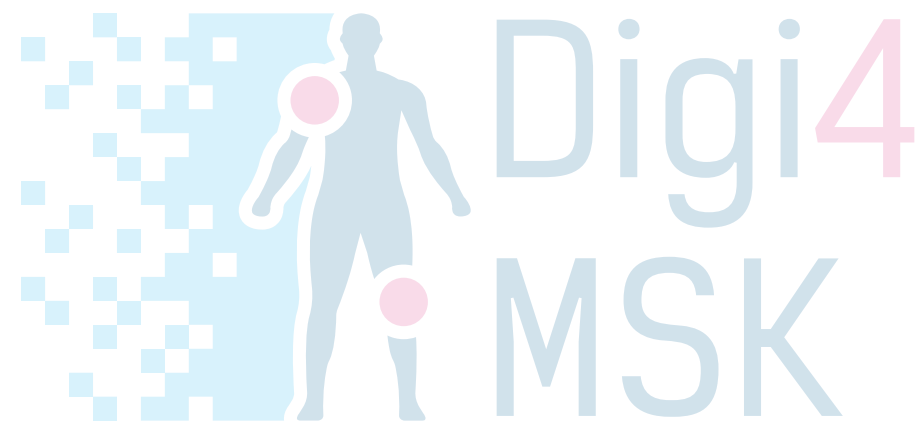
Den gode nyhed er, **at kroniske smerter kan håndteres.** At smerten har været der i længere tid, betyder det ikke, at der ikke kan gøres noget. Her er nogle strategier:

- **Bevægelse og motion.** Let fysisk aktivitet kan muligvis lindre noget af din smerte. Øg gradvist dit aktivitetsniveau over tid. Husk: Det kan være okay at bevæge sig, selvom du har moderate smerter!
- **Bedre søvn og stresshåndtering.** God søvn kan reducere dine smerter, og metoder som meditation eller åndedrætsøvelser kan hjælpe med at reducere stress.
- **Professionel hjælp.** Elementer forbundet med en sund livsstil (såsom søvn, motion, arbejde, socialt liv eller regelmæssig kost) vil sandsynligvis også hjælpe med det, der ofte er svært at håndtere. En sundhedsprofessionel kan være én måde at få støtte til at finde ud af, hvordan du bedst selv kan håndtere dine gener!!!

Vigtige budskaber:

Husk, at kroniske smerter betyder, at smerten har været der i et stykke tid, men med den rette behandlingsplan kan de negative virkninger reduceres.

Hvis du eller en, du kender, kæmper med kroniske smerter, skal du vide, at der er skridt, man kan tage.



2. Er smerter altid et tegn på en skade, der ikke er helet?

Laura, 39, arbejder som grafisk designer. Hun tilbringer mange timer siddende ved sit skrivebord og føler ofte en kedelig smerte i nakke og skulder. Det begyndte efter et stressende projekt for et par måneder siden. Først troede hun, at hun blot havde "forstrakt en muskel", men smerten forsvandt aldrig helt.

Efter flere besøg på forskellige klinikker fik hun modstridende budskaber: En læge sagde, at hendes muskler var "*betændte*", en anden nævnte en "*mild diskusprotrusion*", og en tredje forsikrede hende om, at det ikke var noget alvorligt. Men smerten vendte tilbage, især efter lange dage, dårlig søvn eller når deadlines hobede sig op. Hver gang den dukkede op, bekymrede Laura sig for, at hun havde skadet sig selv igen.

Hun prøvede massage, skiftede stol og holdt endda op med at dyrke yoga af frygt for at gøre det værre. Men intet kunne forklare, hvorfor smerten syntes at forsvinde i en uge, kun for at vende tilbage efter en diskussion eller en søvnløs nat. "*Hvis der ikke er nogen større skade,*" tænkte hun, "*hvorfor gør det så stadig ondt?*"

Usikkerheden begyndte at præge hendes dage; hun undersøgte sin kropsholdning, var opmærksom på smerter og tænkte sig om to gange, før hun løftede sin taske. Jo mere hun bekymrede sig om at skade sig selv, jo mere anspændt føltes hendes krop. En eftermiddag spurgte hendes fysioterapeut forsigtigt: "*Hvad nu hvis smerte ikke altid betyder ny skade?*" Spørgsmålet blev hængende i hende længe efter sessionen var slut.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse for, at smerter kan opstå, selvom vævet ikke er nybeskadiget.
- At erkende, hvordan forskellige faktorer; stress, træthed eller spændinger, kan gøre kroppen mere følsom.
- At lære at fortolke smerte som et tegn på beskyttelse snarere end et tegn på skade.

YouTube link: https://youtu.be/k_BTWW4V7ow

2.1. Betyder smerte altid, at der er en skade?

Smerte er som et alarmsystem, der fortæller os, når noget kan være galt.

For eksempel, når du forstuver din ankel, fungerer smerte som en advarsel om en mulig ledbåndsskade og hjælper med at begrænse bestemte bevægelser, der kan forværre skaden. Dette skyldes, at de signalstoffer, som din krop frigiver efter en skade, aktiverer dit nervesystem og sender signaler til din hjerne. Men efterhånden som vævet heler, forsvinder disse signalstoffer, og smerten vil som regel forsvinde. I nogle tilfælde kan smerten dog fortsætte, efter at skaden er helet.

2.2. Hvorfor kan smerten fortsætte efter heling?

Dette kan ske af forskellige årsager:

1. Nervesystemet bliver mere følsomt, så ting, der ikke gjorde ondt før, som f.eks. en bestemt bevægelse, kan nu føles smertefuld i længere tid end forventet.
2. Når dele af kroppen ikke bruges ret meget, kan de miste styrke og blive dårligere til at klare normale bevægelser og aktiviteter, såsom at udføre huslige pligter. Et eksempel på dette er, når nogle mennesker oplever smerter i flere måneder eller år efter en vellykket operation.

2.3. Hvordan forstår man vedvarende smerte?

Hvis din krop begynder at reagere på normale stimuli, som om de var farlige, kan du opleve, at alt fra let berøring til normale bevægelser kan begynde at føles smertefuldt. Forskere er ikke helt sikre på, hvordan eller hvorfor dette sker, men man kan tænke på det som en slags allergi (for eksempel over for bevægelse).

Den bedste måde at håndtere denne "allergi" på er at finde en balance mellem ting, du kan lide eller har brug for at gøre, og ting, du ved kan hjælpe dig med at reducere dine smerter før, under eller efter du har været aktiv. I disse tilfælde bør behandlingen ikke fokusere på skaden, men på hvordan kroppen stille og roligt vænner sig til normal brug igen.

2.4. Hvornår skal man søge hjælp til at håndtere smerten?

Hvis smerten forværres, eller der opstår nye symptomer, såsom hævelse, feber eller nedsat styrke, så skal du søge råd hos din læge.



Vigtige budskaber:

Smerter opstår nogle gange efter en skade er helet. Dette skyldes sandsynligvis tilpasninger i din krop, som ikke kan ses på scanninger eller i blodprøver.

At have denne viden kan hjælpe dig med at blive mindre bekymret, komme i gang med at bevæge dig og få et skub i den rigtige retning!

3. Er "dårlig kropsholdning" den almindelige årsag til rygsmerter?

Maria, 32, arbejder som arkitekt. Hun tilbringer det meste af dagen foran sin computer, hvor hun omhyggeligt tegner byggeplaner. I flere måneder havde hun vågnet med stivhed i lænden. Hendes første tanke var: *"Det må være min kropsholdning."*

Hun begyndte at være opmærksom på alle sine bevægelser, hvordan hun sad, hvordan hun bøjede sig, ja, selv hvordan hun sov. Hver gang hun følte en smerte, rettede hun straks ryggen for ikke at skade sin ryg. Hun købte en dyr stol, brugte en lændepude og downloadede en app, der mindede hende om at sidde oprejst hvert 20. minut. Alligevel kom smerten og gik.

På arbejde lavede hendes kolleger sjov med, at hun lignede en statue. Selv derhjemme, når hun så fjernsyn, turde hun ikke sidde foroverbøjet. Da ubehaget bredte sig til hendes skuldre, blev hun frustreret. *"Jeg gør alt rigtigt,"* sagde hun, *"men min ryg gør stadig ondt"*.

En eftermiddag nævnte en veninde, at hun også havde rygsmerter på trods af at hun var meget aktiv og havde en perfekt kropsholdning. Det forvirrede Maria endnu mere. Hvis kropsholdningen var skyld i det, hvorfor havde så mange mennesker med forskellige vaner det samme problem?

Senere smilede hendes fysioterapeut og spurgte blidt: *"Tror du, at der kun er én korrekt måde at sidde på?"* Spørgsmålet blev hængende i Marias bevidsthed, da hun forlod klinikken og sad lidt mere naturligt end før.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse for, at der ikke findes én "perfekt" kropsholdning for en sund ryg.
- At erkende, at smerter kan skyldes mange faktorer – bevægelse, spændinger, træthed – ikke kun kropsholdning.
- At lære at variere stillinger og lytte til kroppens signaler uden frygt.

YouTube link: <https://youtu.be/HLS37rkGj70>

3.1. Er dårlig kropsholdning virkelig problemet?

Mange mennesker forsøger hele tiden at opretholde det, de tror er en 'god kropsholdning', for at undgå rygsmærter.

Forskning tyder dog på, at problemet ikke er relateret til kropsholdning, men snarere den tid, vi bruger i den samme stilling.

Vi ved fra forskning, at der ikke findes en ideel kropsholdning, der passer til alle. Nogle mennesker kan sidde, som de vil, mens andre oplever, at det at skifte stilling eller bevæge sig er den bedste måde at undgå smerter på. Men... "Ved du, hvordan du kan håndtere din smerte?"



3.2. Hvad er faktorerne udover kropsholdning?

Her er nogle ideer til, hvordan man håndterer rygsmærter:

1. **Gå en eller flere ture hver dag.** En stillesiddende livsstil, for eksempel at sidde ned en hel dag er usund. At gå i moderat tempo kan ikke kun reducere rygsmærter, det kan også bidrage til, at de forsvinder i længere tid. Hvis dit arbejde kan karakteriseres som "kontorarbejde", kan du have gavn af styrketræning.

Det kan være et program på blot fem minutter, som du kan lave ved dit skrivebord, eller det kan være fitness- eller styrketræning i et fitnesscenter.

2. **Forstå din smerte.** Hvis du ved, hvad der gør smerten værre, og hvordan du kan mindske den eller få den til at forsvinde, så har du kontrol over den. Dette er et vigtigt skridt i din egenhåndtering af smerter.

Det kan være hjælpe at aflede opmærksomheden med arbejde, en lydbog eller at være sammen med venner. Varme fra en varmepakke eller et brusebad kan også reducere smerter.

Husk at de fleste teknikker og behandlinger kun virker i en kort periode, men når du først har lært at bruge dem, kan du gentage dem igen og igen, når du vil eller har brug for det.

3. **Tag en pause.** Hvis dit arbejde indebærer at stå eller sidde i samme stilling over tid, udføre gentagne bevægelser eller arbejde i akavede stillinger, kan små pauser ofte være meget brugbare. Pauser på helt ned til fem minutter hjælper nogle mennesker.

I stedet for at forsøge at opretholde en 'perfekt oprejt kropsholdning', så prøv at fokusere på at lære teknikker til at kontrollere dine smerter. Hver person har sin egen måde, og det kan omfatte at skifte kropsholdning ofte, finde en afslappet måde at sidde eller stå på, gå en tur, styrketræne eller tage korte pauser i løbet af dagen.

Vigtige budskaber:

Der er ingen rigtig eller forkert kropsholdning, men det kan være ubehageligt at blive i den samme stilling i lang tid. Dårlig kropsholdning er ikke hovedårsagen til rygsmærter, og en god kropsholdning er heller ikke løsningen, da der ikke findes nogen 'rigtig kropsholdning'.

Det er vigtigt at bevæge sig og lære at kontrollere sine smerter. For eksempel ved at strække sig eller skifte siddestilling oftere. Ved at forstå, hvad der påvirker din smerte, og ved at have redskaberne til at håndtere den, kan du forbedre dit velbefindende og føle dig mere i kontrol over din krop.

4. Hvordan påvirker søvn smerter?

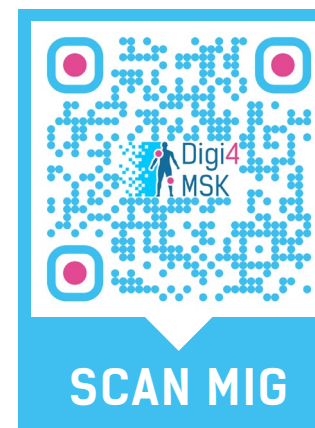
Elsa, 42, arbejder skiftevis dag- og aftenvagter i et supermarked. Hendes lænd begyndte at gøre ondt når hun havde haft mange timers stående arbejde ved kassen. Først gav hun sine sko skylden og købte nye, men smerterne forsvandt ikke.

Smerterne var værre efter hendes aftenvagter. Hun bemærkede, at hun vågnede med stivhed, og ved udgangen af ugen føltes hele hendes krop anspændt. "Måske er det mit job", tænkte hun, "eller måske bliver jeg bare ældre". Men det, der undrede hende mest, var, at smerterne syntes at være stærkere efter en dårlig nats søvn, selvom hun ikke havde gjort noget ekstra.

Hjemme faldt hun ofte i søvn på sofaen med fjernsynet tændt og vendte og drejede sig resten af natten. Hendes vækkeur føltes som en fjende. Koffein og smertestillende midler hjalp hende med at holde sig vågen, men i weekenden følte hun sig udmattet og øm.

En morgen, efter kun at have sovet fire timer, forsøgte Elsa at strække sig og mærkede, at hendes ryg igen strammede. Det gav ingen mening. Hvordan kunne dårlig søvn gøre, at hun havde mere ondt? Hun begyndte at spekulere på, om hvile i sig selv på en eller anden måde kunne have noget med smerten at gøre.

Da hendes fysioterapeut spurgte om hendes søvnrutine, tøvede hun. Ingen havde nogensinde før knyttet hendes smerter til hendes søvnvaner. For første gang begyndte hun at spekulere på, om bedringen ikke kun afhang af bevægelse, men også af, hvor godt hun hvilede sig.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse for, hvordan dårlig eller uregelmæssig søvn kan øge smertefølsomheden.
- At erkende, at god søvn hjælper kroppen med at komme sig og håndtere smerter mere effektivt.
- Lære daglige strategier til at forbedre søvnkvaliteten og reducere opblussen.

YouTube link: <https://youtu.be/SJQ3rPBY3NQ>

4.1. Hvilken rolle spiller søvn for smerteoplevelsen?

Søvn spiller en vigtig rolle for kroppens evne til at komme sig efter en hård dag. Her er, hvad der sker:

- Når du sover, renser hjernen sig selv for affaldsstoffer, hvilket hjælper den med at restituere. Samtidig sendes signaler til resten af kroppen, som er med til at opretholde kroppens daglige funktioner.
- Dårlig søvnkvalitet, som for lidt søvn eller at vågne op uden at kunne falde i søvn igen, kan få smerten til at føles værre dagen efter.

Det kan være nyttigt at have en grundlæggende forståelse af, hvad der kan forbedre din søvn (for eksempel at undgå stimulerende aktiviteter før sengetid, såsom at se videoer på mobilen eller spise store måltider). Hvis du har vedvarende søvnproblemer, kan kognitiv adfærdsterapi være en effektiv behandling. Nogle oplever, at smerterne bliver mindre og lettere at håndtere, ved regelmæssig søvn.

4.2. Hvad kan du gøre for at forbedre din søvn?

Her er nogle enkle strategier:

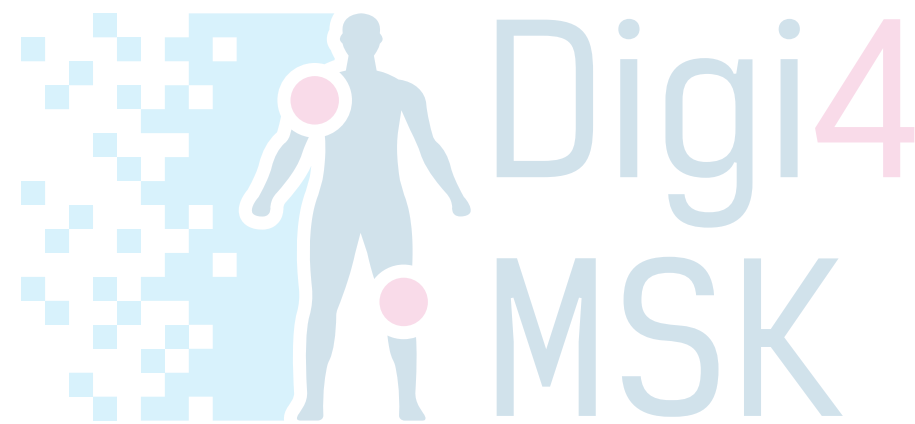
1. At gå i seng og stå op på samme tidspunkt hver dag hjælper med at regulere kroppens indre ur. Prøv at finde ud af, hvad der kan forstyrre din søvn. For eksempel, prøv at undgå at ligge vågen for længe, hvis du ikke kan sove. I stedet kan du stå op og lave noget afslappende, og derefter gå tilbage i seng.
2. Selvom motion er godt for dig og kan forbedre din søvnkvalitet, bør du undgå hård træning lige før sengetid.
3. Alkohol, koffein og TV eller andre skærme før sengetid kan forringe søvnkvaliteten. For eksempel kan blåt lys fra skærme forstyrre melatonin, et hormon, som signalerer til kroppen, hvornår det er tid til at sove og vågne. Det kan hjælpe at undgå dem mindst to timer før sengetid.
4. Prøv langsom vejrtrækning gennem næsen, meditation, et varmt bad eller lette udstrækningsøvelser 30-60 minutter før sengetid, og se, om det hjælper dig med at falde lettere i søvn.



Vigtige budskaber:

For lidt og for dårlig søvn kan gøre smerterne værre.

Ved at tage daglige skridt til at forbedre dine søvnvaner kan du mindske smerterne og forbedre dit generelle velvære!



5. Bør du stoppe alle aktiviteter, når du har smerter?

Mads, 51, driver en lille købmandsbutik. Hans dage er lange og fyldt med løft af kasser, stående arbejde og konstant bevægelse. En morgen, efter at have hjulpet med at læsse af fra en varevogn, følte han et pludseligt jag i lænden. Smerten overraskede ham. *"Jeg må hellere holde mig i ro i et par dage"*, tænkte han.

Først virkede planen; at ligge ned gav ham lindring. Men som ugen gik, blev det sværere at komme ud af sengen. Hans ryg føltes stiv, og selv simple ting som at binde sine sko eller bære en indkøbspose fik ham til at krympe sig.

Bekymret gik han til sin læge, som ikke fandt nogen alvorlig skade, men rådede ham til at være opmærksom og bevæge sig forsigtigt, hvis det var muligt. Mads var stadig usikker og besluttede at hvile lidt længere. En uge senere bemærkede hans apoteker, at han købte endnu en æske smertestillende piller, og spurgte, hvordan han havde det. *"Stadig øm,"* sagde Mads. *"Jeg er bange for at gøre det værre."* Apotekeren nikkede og foreslog, at han talte med fysioterapeuten på den nærliggende klinik, som kunne vise ham, hvordan han kunne bevæge sig bedre.

Mads tøvede. *"Bevæge mig? Når det gør ondt?"* tænkte han. Men stivheden og frustrationen blev værre end selve smerten. Den aften spekulerede han på, om det virkelig var det sikreste at holde sig i ro eller om det forhindrede ham i at få det bedre.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse for, hvorfor det at undgå al bevægelse kan forsinke bedringen og øge stivheden.
- At erkende, hvornår hvile er nyttigt, og hvornår let aktivitet er mere effektivt.
- Lære, hvordan forskellige sundhedsfaglige personer, læger, farmaceuter og træningsspecialister kan vejlede om sikker, gradvis bevægelse under smerter.

YouTube link: https://youtu.be/fjT_QiGOf0U

5.1. Hvorfor er det ikke en god idé at stoppe al bevægelse?

Det kan være gavnligt at tage en pause fra bestemte aktiviteter, hvis du har smerter, mens det slet ikke at bevæge sig kan gøre det værre:

1. Uden bevægelse kan muskler og led blive stive, hvilket kan få smerten til at føles værre.
2. Inaktivitet fører til gradvist tab af muskelmasse, hvilket gør det vanskeligt at vende tilbage til normale aktiviteter.
3. Nervesystemet kan blive mere følsomt, hvis kroppen er inaktiv i længere tid.
4. Let motion og generel fysisk aktivitet fremmer blodcirkulation, hvilket hjælper med at cirkulere ilt og endorfiner, de positive hormoner, i hele kroppen.

5.2. Hvornår giver det mening at hvile?

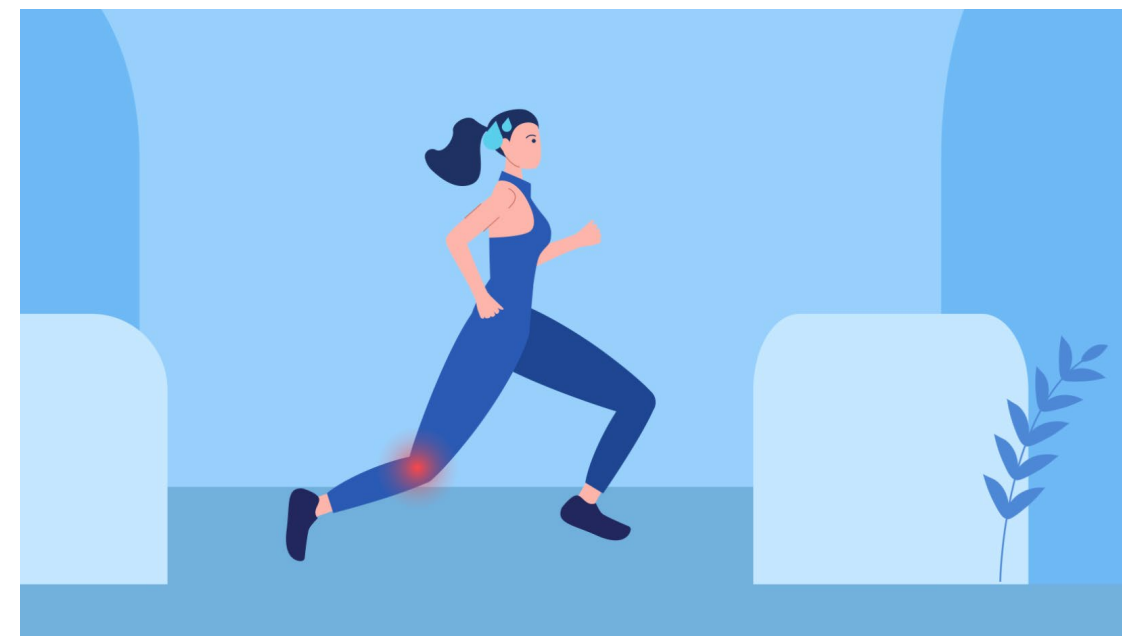
Selvom bevægelse har en positiv indvirkning på smerter, er der visse situationer, hvor motion bør begrænses:

1. Hvis du har stærke smerter, der forværres af bevægelse. Hvis bevægelse for eksempel gør smerten værre eller meget skarp, så tag en pause og prøv igen senere. Hvis smerten fortsætter eller forværres: kontakt din læge.
2. Hvis der er tydelige tegn på skade, såsom hævelse eller rødme: kontakt en sundhedsprofessionel.
3. Hvis smerten ledsages af andre usædvanlige symptomer, såsom følelsesløshed eller feber: kontakt lægen for at få en undersøgelse.

5.3. Hvordan kan man trygt fortsætte med at bevæge sig?

I stedet for at opgive al fysisk aktivitet, så prøv at ændre måden, du bevæger dig på. Her er nogle forslag til, hvordan du kan holde dig aktiv:

1. Lav skånsomme aktiviteter. Aktiviteter som gåture, cykling eller vandgymnastik er gode eksempler.
2. Justér dine bevægelser. Stop ikke med at lave de aktiviteter, du holder af, men tilpas deres intensitet eller måden du udfører dem på, så det passer til din tilstand og bliv ved med at bevæge dig. Få en sundhedsprofessionel, for eksempel en fysioterapeut, til at hjælpe dig med dette.
3. Øg din aktivitet gradvist. Start med små bevægelser eller lav intensitet, og øg langsomt, efterhånden som kroppen vænner sig til det.



Vigtige budskaber:

Når du har smerter, er det normalt ikke den bedste løsning at stoppe al bevægelse. Let aktivitet kan hjælpe med at reducere smerter og stivhed, holde musklerne stærke og forbedre dit velbefindende. Hvis du er usikker, så tal med en sundhedsprofessionel.

6. Hvad er vigtigt at vide om ibuprofen?

Rosa, 58, arbejder som skoleleder. Hun har levet med knæ smerter i årevis og har altid en lille æske ibuprofen i sin håndtaske for en sikkerheds skyld. Når smerterne blusser op, tager hun en pille, nogle gange to, og kommer så igennem dagen.

I starten virkede det som en perfekt løsning. Smerterne lattede, hun kunne gå uden besvær og behøvede ikke at blive væk fra arbejde. Men for nylig var Rosa begyndt at mærke halsbrand om natten og en tung fornemmelse i maven. *"Måske er det stress"*, tænkte hun og afviste det.

En eftermiddag, da hun hentede en ny æske på apoteket, spurgte apotekeren: *"Hvor ofte tager du dem?"* Rosa tøvede. *"De fleste dage,"* indrømmede hun. Apotekeren forklarede, at ibuprofen hjælper med at lindre smerter og betændelse, men at regelmæssig indtagelse eller indtagelse på tom mave kan irritere maveslimhinden og påvirke blodtrykket eller nyrerne, især når det kombineres med andre lægemidler.

Rosa lyttede og indså, at hun aldrig havde nævnt sit daglige indtag af piller for lægen. Hun havde altid antaget, at ibuprofen var helt sikkert, fordi det blev solgt uden recept. Den aften kiggede hun på den halvtomme blisterpakning og spekulerede på, hvor meget hun egentlig vidste om det, hun tog.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse af, hvordan ibuprofen virker, og hvornår det er hensigtsmæssigt at bruge det.
- At kende til mulige bivirkninger og interaktioner med andre lægemidler.
- Lære, hvordan apotekere og læger kan hjælpe dig med at bruge smertestillende medicin sikkert og effektivt.

YouTube link: <https://youtu.be/GYQPxfjteg>

6.1. Hvordan virker ibuprofen?

Ibuprofen er et lægemiddel, der hjælper med at reducere smerter, inflammation og feber. Det virker ved at blokere stoffer i kroppen, der kaldes prostaglandiner, som giver hævelse, rødme og smerte, når du er skadet eller syg.

Det er typisk blevet brugt ved kortvarige tilstande såsom forstuvninger, infektioner eller lejlighedsvis hovedpine. Det er dog ikke det bedste valg til behandling af langvarige smerter, da langvarig brug kan have bivirkninger.

6.2. Hvad er de mulige bivirkninger af ibuprofen?

Nogle af de mest almindelige bivirkninger inkluderer:

1. Maveirritation, som kan forårsage smerter, halsbrand eller i alvorlige tilfælde mavesår.
2. Nyreproblemer, især hos personer, der allerede har en nyresygdom.
3. Forhøjet blodtryk, som belaster hjertet og blodkarrene yderligere.
4. Risiko for hjerte-kar-sygdomme, da det kan øge sandsynligheden for alvorlige problemer i hjertet eller hjernen.

Det er derfor vigtigt, at du bruger det med forsigtighed og, som nævnt tidligere, altid efter lægens råd.

6.3. Hvordan bruger man ibuprofen sikkert?

For at bruge ibuprofen trygt, kan du følge disse råd:

1. Husk doseringen. Tag den mindste mængde, der hjælper med at lindre smerten.
2. Brug det ikke i længere tid. Hvis du har brug for det i mere end et par dage, bør du tale med din læge.
3. Tag det sammen med mad. Dette hjælper med at beskytte maven.
4. Bland det ikke med alkohol eller andre antiinflammatoriske lægemidler. At kombinere dem kan øge bivirkningerne.
5. Vær opmærksom på, hvordan medicinen påvirker anden medicin. Hvis du tager anden medicin, bør du tale med din læge for at undgå problemer.

6.4. Hvornår skal man søge hjælp hos lægen?

Selvom du kan købe ibuprofen uden recept, bør du tale med din læge om andre muligheder, hvis:

1. Du har mavesår, nyresygdom eller hjerteproblemer.
2. Du tager blodfortyndende medicin eller anden medicin, der kan påvirke samspillet med antiinflammatoriske lægemidler.
3. Du har haft vedvarende bivirkninger såsom mavesmerter, sort afføring eller åndenød.



Vigtige budskaber:

Ibuprofen kan være nyttigt, når det bruges korrekt, men der er risici, man skal være opmærksom på. Bare fordi det er tilgængeligt uden recept, betyder det ikke, at det er harmløst. Læs altid indlægssedlen, hold dig til de anbefalede doser, og spørg din læge, hvis du er i tvivl!

7. Bør du stole på sociale medier, når det gælder råd om smertebehandling?

Daniel, 35, havde arbejdet hjemmefra siden covid pandemien begyndte. Efter måneder med at sidde foroverbøjet over sin bærbare computer fik han en nagende smerte i højre skulder. På jagt efter svar åbnede han sin foretrukne sociale medie-app og skrev 'skuldersmerter kurser'.

Inden for få minutter blev han oversvømmet med videoer. En influencer hævdede, at smerten kom fra en "for kort øvre trapeziusmuskul". En anden insisterede på, at det var en "forhøjet skulder forårsaget af følelsesmæssig stress". En tredje advarede om "visceral spænding fra leveren, der refererer smerte til skulderen". Andre talte om "fascia, der sidder fast på ribbenene" og promoverede apparater eller massage til at "frigøre" det.

Daniel prøvede flere af de foreslåede rutiner; at trykke en tennisbold under skulderen, strække de "korte" muskler og endda følge en detox-opskrift "for at reducere betændelse". Nogle dage syntes det at hjælpe, andre dage gjorde det tingene værre.

Da smerten bredte sig ned ad armen, fortalte han det til en kollega, der tilfældigvis var fysioterapeut. Hun lyttede og spurgte: "Har nogen af disse mennesker forklaret, hvordan de ved, hvad der foregår inde i din skulder?" Han tøvede. Det havde ingen af dem. Deres videoer var selvsikre, men vage: Ingen scanninger, ingen vurderinger, ingen kontekst.

Den aften så Daniel de samme videoer igen, men så dem med andre øjne. De dristige påstande lød nu mindre som videnskab og mere som markedsføring. Han besluttede, at det var på tide at få reel rådgivning fra en kvalificeret person.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

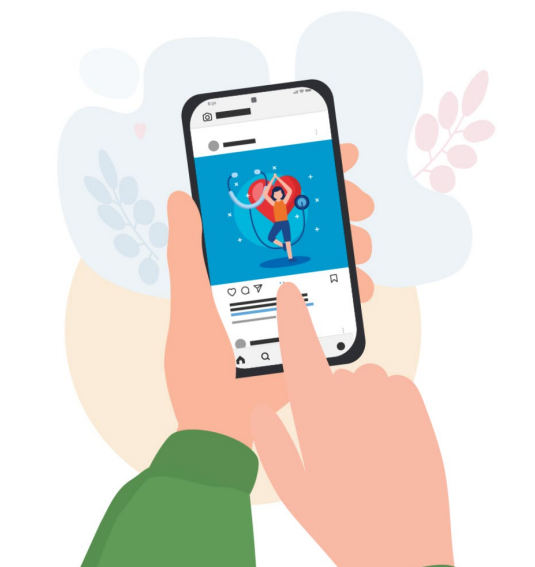
- Identificere uverificerede eller vildledende forklaringer, der ofte spredes på sociale medier.
- Lære at kontrollere, hvem der står bag online sundhedsindhold, og hvilken evidens der understøtter det.
- At vide, hvor man kan finde pålidelig information til at forstå og håndtere skuldersmerter.

YouTube link: <https://youtu.be/7NBUhk5q1Oc>

7.1. Hvad er problemet med råd om sundhed på sociale medier?

Ikke alle råd på sociale medier er videnskabeligt underbygget, og der findes hverken standarder eller et etisk råd, der godkender dem. Derfor bør du altid være opmærksom på risikoen for, at råd kan være unøjagtige, uhensigtsmæssige eller endda farlige. Tag følgende aspekter i betragtning:

1. Sociale medier mangler dokumentation og videnskabelig præcision, fordi alle kan lægge personligt indhold op, som kan være vildledende eller forkert.
2. Det er ofte baseret på personlige erfaringer. Hvad der virker for én persons smerte, virker måske ikke for en anden.
3. Nogle bruges til at promovere smertebehandlinger uden videnskabelig dokumentation. Mange opslag har til formål at sælge produkter eller træningsmetoder og skjuler deres kommercielle hensigt. Et klassisk trick er at få dig til at tage en test eller udfylde et spørgeskema og bagefter fortælle dig, hvad du "har brug for", for at blive sund. De fleste af disse tests kan ikke opdage relevante ændringer eller identificere problemer hos den enkelte. De tests, der er pålidelige, bør bruges af en sundhedsprofessionel, som også kender din historie og forstår, hvad du ønsker at opnå.
4. Smertebehandling bør tilpasses den enkelte, da smerte er en personlig oplevelse. Undgå "alle skal have det samme"-løsninger!



7.2. Hvordan finder man pålidelig information om smertebehandling online?

For at undgå misinformation, husk disse råd, når du søger sundhedsinformation på internettet om smertebehandling:

1. Bekræft, at oplysningerne kommer fra en uafhængig og autoriseret sundhedsprofessionel, en forskningsinstitution eller en offentlig sundhedsmyndighed.
2. Se, om informationen om smertebehandling ledsages af links til videnskabelige undersøgelser, og om de stemmer overens med nationale eller internationale retningslinjer udgivet af akkrediterede eller statslige myndigheder.
3. Vær kritisk, hvis noget lyder for godt til at være sandt!
4. Før du følger rådene, kan du tale med en sundhedsprofessionel, som du har tillid til, og som er specialiseret i smerte.

7.3. Hvor finder man pålidelige råd om smertehåndtering?

Ud over at bruge sociale medier, som er troværdige og anbefalet af en sundhedsprofessionel, kan du benytte andre pålidelige kilder:

1. Hjemmesider fra offentlige myndigheder, f.eks. Sundhed.dk, leverer pålidelige oplysninger.
2. Sundhedsinstitutioner: Hjemmesider fra hospitaler, universiteter og forskningscentre har ofte gode informationer. For eksempel har Verdenssundhedsorganisationen (WHO) nyttige oplysninger om forskellige typer af smerte.
3. Autoriserede sundhedsprofessionelle: læger, fysioterapeuter og smertespecialister kan give dig personlig og præcis rådgivning.

Vigtige budskaber:

Sociale medier kan være et sted at lære, men de bør ikke være din primære kilde til information om smertehåndtering. Tjek information hos pålidelige kilder, og tal altid med en sundhedsprofessionel, før du træffer beslutninger vedrørende dit helbred. Ved at tænke dig grundigt om og få råd fra sundhedsprofessionelle, du stoler på, kan du håndtere din smerte sikkert og effektivt!

8. Nye smerter, når du bliver ældre? Her er hvornår du skal opsøge din læge (og hvornår du ikke skal)!

Eva, 69, havde altid betragtet sig selv som sund. Hun nød lange gåture, frivilligt arbejde på biblioteket og havearbejde i weekenden. I løbet af de sidste par år begyndte hun dog at mærke små, nagende smerter, der kom og gik; den ene uge i hænderne, den næste i knæene eller skuldrene. Det var ikke noget alvorligt, men nok til at få hende til at spekulere på, om noget var ved at 'slides op'.

Først ignorerede hun det. Men efter at have læst på internettet, at "*ledsmerter efter 60 betyder degeneration*", blev hun urolig. Tanken om, at hendes krop langsomt var ved at bryde sammen, gjorde hende ængstelig. Hun begyndte at undgå visse aktiviteter, holdt op med at bære indkøbsposer og reducerede endda sine gåture for at "*beskytte sine led*".

Hendes praktiserende læge lyttede til hendes historie og foretog en undersøgelse. Alt så normalt ud for hendes alder – ingen hævelser, ingen tegn på infektion, ingen alarmerende tegn. "*Din krop har levet meget*", sagde lægen venligt, "*men du er stadig stærk*". Eva nikkede, selvom hun ikke var sikker på, hvad hun skulle mene om det. Hvis der ikke var noget alvorligt galt, hvorfor gjorde hendes krop så mere ondt end før?

Hjemme den aften tænkte hun over det: smerterne var ikke konstante, de forhindrede hende ikke i at sove, og de forsvandt ofte, når hun var aktiv. Måske var hendes krop bare ved at ændre sig, ikke ved at gå i stykker. Alligevel ville hun gerne vide, hvordan man skelner mellem naturlige aldersrelaterede gener og noget, der virkelig krævede opmærksomhed.

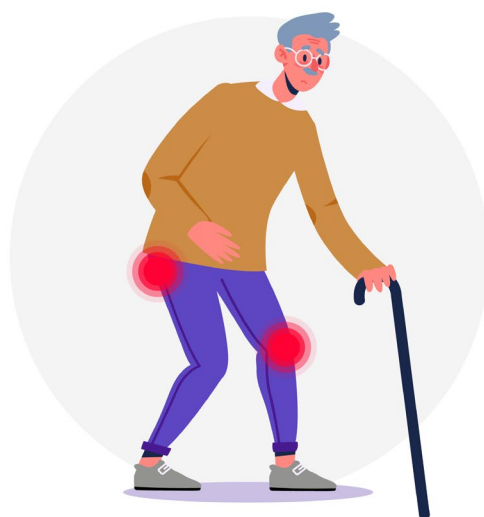
**Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:**

- Forstå forskellen mellem normale aldersrelaterede smerter og tegn, der kræver lægelig vurdering.
- At genkende, hvordan milde, skiftende smertemønstre ofte afspejler følsomhed eller stivhed snarere end sygdom.
- Lære, hvornår man skal overvåge symptomer, og hvornår det er tid til at konsultere en sundhedsprofessionel.

YouTube link: <https://youtu.be/dVaQkSMLqKQ>

8.1. Betyder hver ny smerte virkelig, at du har brug for et besøg hos en sundhedsprofessionel?

1. **Din krop viser "slid":** Det er helt normalt! Udtrykket "slid" er ofte blevet brugt som erstatning for normale aldersrelaterede forandringer. Ligesom vores hud får rynker, viser vores kroppe også tegn på aldring indvendigt. Røntgenbilleder og scanninger viser ofte "slidgigt" (osteoartrose) eller diskusforandringer, når vi bliver ældre. Mange mennesker med disse forandringer oplever absolut ingen smerte! Så en ny smerte betyder ikke automatisk, at noget alvorligt er "i stykker" eller skal repareres med det samme. Det er ofte bare din krop, der tilpasser sig.
2. **Smerte er kompleks; ikke kun skade:** Smerte handler ikke kun om, hvad der sker i dine led eller muskler. Det kan påvirkes af mange ting: dit stressniveau, hvor godt du sover, dit humør og hvor meget du bevæger dig. Disse faktorer spiller ofte en større rolle i din smerte end et specifikt "problem", som en test måtte vise.
3. **Forebyggelse af unødvendige tests og bekymringer:** Hvis alle smerter førte til besøg og undersøgelser hos en sundhedsprofessionel, ville vi alle bo på hospitaler! Ved almindelige milde smerter, der ikke er alvorlige eller ledsaget af bekymrende tegn, kan for mange tests skabe unødvendige bekymringer, føre til unødvendige behandlinger og koste penge uden at det rent faktisk at ændre den bedste måde at hjælpe dig til at få det bedre.
4. **Du har kontrollen over din smerte:** Mange almindelige smerter og ømhed, selv når man bliver ældre, reagerer utroligt godt på ting, man selv kan gøre. Dette inkluderer lette bevægelser, specifikke øvelser, et fastlagt tempo i dine aktiviteter og stresshåndtering. Disse aktive tiltag er ofte de mest effektive redskaber til langvarig lindring og til at holde dig aktiv.



8.2. Hvornår skal du se en sundhedsprofessionel?

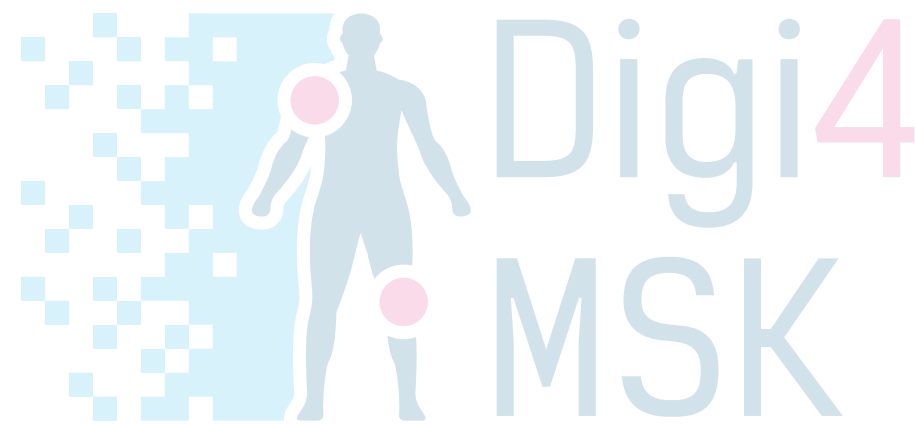
Selvom ikke alle smerter betyder et besøg hos en sundhedsprofessionel, er der bestemt tidspunkter, hvor du bør søge lægehjælp. Det er vigtigt at være opmærksom på følgende symptomer:

1. **Pludselig, stærk smerte**, der opstod uden nogen klar årsag.
2. Smerter, der ikke bliver bedre med hvile eller mild aktivitet, eller smerter, der **forværres meget hurtigt**.
3. Smerter efter et **betydeligt fald eller en skade**.
4. Smerter, der vækker dig om natten, eller som **gradvist tager til over dage eller uger**.
5. Smerter ledsaget af andre bekymrende symptomer som **uforklarligt vægttab, feber, kulderystelser, gradvist tiltagende svaghed, følelsesløshed, sovende fornemmelser** i arme eller ben eller problemer med blære- eller tarmkontrol.
6. Hvis dine smerter **begrænser dine daglige aktiviteter** og ikke bliver bedre med de ting, du plejer at gøre for at hjælpe dig selv, inden for cirka 3 måneder.
7. Hvis du har **haft kræft eller andre alvorlige sygdomme**, som kan betyde at nogle skal tages mere alvorligt.

Vigtige budskaber:

Ignorer ikke ny smerte, men gå heller ikke i panik! Din krop er robust. Ved almindelige smerter er det ofte bedst at fokusere på bevægelse og egenhåndtering. Ved bekymrende symptomer eller smerter, der påvirker dit liv betydeligt, er din sundhedsprofessionelle din bedste partner til at forstå dem og finde den rette vej frem for dit helbred og velvære!

9. Kan din kultur påvirke, hvordan du føler eller håndterer smerte?



Amina, 54, flyttede fra Marokko til Danmark for mere end tyve år siden. Hun arbejder som hjemmeplejer og bruger mange timer på at hjælpe ældre patienter med at klæde sig på og bevæge sig. På det seneste har hun selv haft problemer med lænden. Hun vågner ofte med stivhed, som aftager i løbet af dagen.

På arbejde skjuler hun det. *"Jeg har det fint,"* siger hun til sine kolleger, når de spørger, og smiler trods ubehaget. I hendes familie har smerte altid været noget, man skulle udholde i stilhed. Da hun voksede op, lærte hun, at det var et tegn på svaghed at klage og at stærke mennesker ikke belaster andre med deres smerter.

Da smerterne blev værre efter en travl måned, insisterede hendes datter på, at hun skulle gå til lægen. Amina tøvede. *"Hvad hvis de tror, jeg overdriver?"* sagde hun. *"Hjemme fortsætter folk bare med at arbejde."* På klinikken havde hun svært ved at forklare præcis, hvordan det føltes. Lægen talte venligt, men hurtigt, og brugte ord, hun ikke helt forstod. Hun nikkede alligevel, bange for at virke uhøflig.

Om aftenen talte hun med en veninde fra sit lokalsamfund, der havde lignende smerter, men beskrev en helt anden tilgang: *"I dette land taler folk åbent om smerter. Det er normalt at bede om hjælp"*. Amina indså, at den måde, hun talte om smerter på, ikke kun var personlig. Det var en del af hendes kultur.

For første gang begyndte hun at undre sig over, hvordan tro, opvækst og sprog former den måde, mennesker udtrykker og håndterer smerte på.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse for, hvordan kulturelle overbevisninger og traditioner påvirker den måde, mennesker fortolker og udtrykker smerte på.
- At erkende, at måden man taler om og forventninger til smerte varierer fra kultur til kultur.
- At lære at tale åbent om smerte med sundhedsprofessionelle for at få den rette støtte.

YouTube link: <https://youtu.be/trLhYMa02dY>

9.1. Hvorfor er dine overbevisninger og traditioner vigtige i håndteringen af smerte?

Folks overbevisninger og traditioner kan påvirke, hvordan de håndterer smerte på mange måder. For eksempel:

- **Hvad du tror forårsager smerte.** I din kultur tror du måske, at smerte kommer af aldring, bestemte fødevarer eller endda spirituelle årsager. Disse overbevisninger former, hvordan du fortolker og oplever din egen smerte.
- **Hvordan du udtrykker smerte.** Nogle traditioner lærer folk at være stille og stærke, når de har ondt, mens andre opfordrer til at vise det åbent. Husk at ingen kan vide præcis, hvordan du har det, og det kræver øvelse at forklare det, så andre forstår det. Men når du først lærer at fortælle, hvordan smerte påvirker dig, kan andre begynde at spille en mere aktiv rolle i at hjælpe dig.
- **Hvordan du håndterer smerte.** Du har måske traditionelle måder at håndtere smerte på, f.eks. ved at bruge specifikke husråd, følge familietraditioner eller opsøge alternative behandlere. Det er dog en fordel for dig at søge en anden vurdering hos en sundhedsprofessionel.
- **Hvis du søger hjælp, og hvornår du søger den.** Dine traditioner kan påvirke, om du mener, det er rigtigt at opsøge en sundhedsprofessionel for smerter, eller om du tænker, at det er noget, du bare skal holde ud. Hvis du oplever, at din sundhedsprofessionel ikke forstår dig, så prøv at tale om, hvorfor du mener, at din adfærd er hjælpsom, og spørg, hvordan deres råd kan være nyttige.

På grund af disse forskelle kan sundhedsprofessionelle nogle gange have svært ved at forstå dine oplevelser, eller de råd, de giver, måske ikke passer perfekt til din livsstil. Din sundhedsprofessionelle ønsker at respektere din baggrund og arbejde sammen med dig.

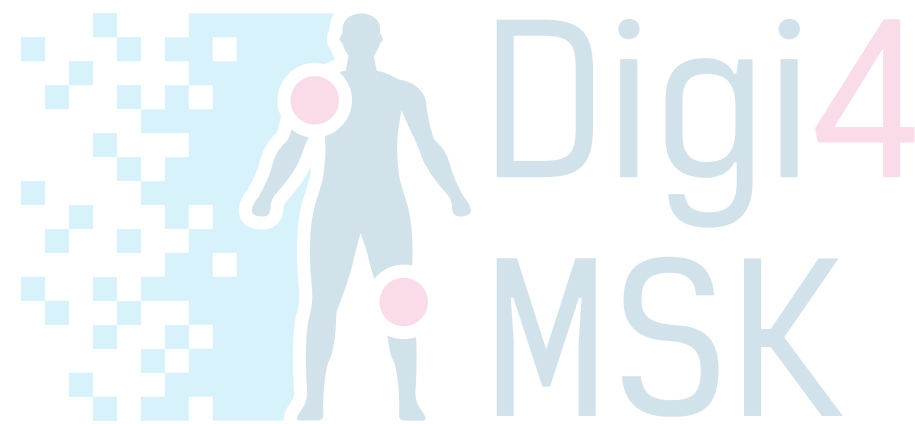


9.2. Hvordan taler du med din sundhedsprofessionelle om dine smerter og deler dine overbevisninger?

1. **Vær åben om, hvad du føler:** Fortæl din sundhedsprofessionelle om dine smerter, og hvordan de påvirker din dagligdag. Skjul eller bagatelliser ikke din smerte, selvom du er vant til at bide den i dig. Din sundhedsprofessionelle har brug for et ærligt billede af dine smerter for at kunne tilbyde den bedste hjælp og støtte.
2. **Del dine overbevisninger og traditioner om smerte:** Dette er meget vigtigt. Fortæl din sundhedsprofessionelle, hvad du selv tror er årsagen til dine smerter, eller hvad du har lært af din familie eller kultur. For eksempel: "I min kultur tror vi, at rygsmerter er normale, når man bliver ældre," eller "Min familie bruger denne urt mod hovedpine." Dette hjælper din sundhedsprofessionelle til at forstå dit perspektiv bedre.
3. **Beskriv, hvordan du normalt klarer dig:** Fortæl om de måder, du har prøvet eller normalt bruger til at håndtere smerter, uanset om det er traditionelle metoder, husråd eller blot din egen daglige tilgang. Ved at dele dette hjælper du din sundhedsprofessionelle med at forstå din måde at håndtere smerter på, og du kan få behandlingsforslag, der passer til dig.
4. **Stil spørgsmål og del dine præferencer:** Din sundhedsprofessionelle ønsker at samarbejde med dig om at finde den bedste måde at håndtere dine smerter på. Hvis en foreslået behandling ikke passer til dine overbevisninger eller traditioner, så sig det højt. Stil spørgsmål og diskuter åbent dine bekymringer. Dine præferencer er afgørende for at lave en plan, der passer bedst muligt til dit liv og dine værdier.

Vigtige budskaber:

Det er helt naturligt, at mennesker med forskellige baggrunde har forskellige opfattelser af smerte og sundhed. Målet for din sundhedsprofessionelle er at hjælpe dig med at få det bedre, og samtidig respekterer de din individuelle historie. Ved åbent at dele dine overbevisninger og traditioner om smerte, hjælper du din sundhedsprofessionelle med at give dig den bedst mulige og respektfulde hjælp.



10. Er det sikkert at fortsætte med at bevæge sig, når man har smerter?

Thomas, 61, havde været postbud det meste af sit liv. Han var vant til at gå meget hver dag, men for nylig var hans lænd og hofter begyndt at gøre ondt efter lange ruter. Først troede han, det bare var træthed. Så begyndte smerterne at dukke op selv i weekenden, når han hvilede sig.

Han blev bekymret og reducerede sine gåture og tilbragte mere tid på sofaen. Mærkeligt nok følte han sig mere stiv, jo mere han hvilede sig. Hans ben føltes tunge om morgenen, og han havde brug for ekstra tid til at komme i gang. "Måske gør jeg mere skade ved at bevæge mig," sagde han til sin kone, "det er bedre at lade tingene falde til ro".

En dag, mens han snakkede med sin nabo, en pensioneret sygeplejerske, nævnte han, at selv let havearbejde nu gjorde ondt. Hun lyttede og spurgte: "Gør det mere ondt, når du bevæger dig, eller mest mens du gør det?" Thomas tænkte over det. Ubehaget forsvandt normalt, når han kom i gang, og det var ikke værre den næste dag.

Sygeplejersken smilede. "Det er et godt tegn," sagde hun. "Hvis smerten ikke blusser op bagefter, klarer din krop det sandsynligvis fint. Let smerte under aktiviteten er ikke farligt. Det betyder bare, at vævet arbejder. Men hvis smerten forbliver stærkere i en dag eller to bagefter, var belastningen måske for stor, og du kan justere den næste gang."

Hendes ord blev hængende hos ham. Måske var smerte ikke altid en advarsel om at stoppe, men et signal om at tage det roligt. Den aften kiggede Thomass ud på sin have og overvejede at give det endnu et forsigtigt forsøg.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse for, at mild smerte under aktivitet kan være sikker og en del af det at komme sig naturligt.
- At erkende, at en stærk eller vedvarende stigning i smerten efter 24-48 timer kan indikere, at aktiviteten var for intens.
- Lære at overvåge smerteadfærd og justere træningsniveauet for at forblive aktiv uden at overbelaste.

YouTube link: <https://youtu.be/bqNf49ToaaQ>

10.1. Hvorfor hjælper det at bevæge sig (selv når man har smerter)?

Du tror måske, at hvis noget gør ondt, skal du helt stoppe med at gøre det, især hvis man har smerter. Men ved langvarige (kronisk) smerter er dette som regel ikke tilfældet.

1. **Smerte betyder ikke altid skade:** Forestil dig din krops smertesystem som en følsom bilalarm. Nogle gange kan alarmen forblive ekstra følsom efter en skade, selv efter at den er helet. Så du kan måske føle smerte, men det betyder ikke, at du gør mere skade eller beskadiger din krop ved at bevæge dig.
2. **Det er sundt at bevæge sig:** Selvom motion måske gør dine smerter eller ubehag lidt værre i starten, vil dette blive bedre med tiden, og det er nøglen til at komme tilbage til at leve dit liv.
3. **At undgå bevægelse kan forværre smerten:** Hvis du undgår at bevæge dig på grund af frygt, kan dine muskler blive svagere, og kroppen kan med tiden blive mere følsom over for smerte. At begynde at bevæge sig gradvist kan hjælpe med at bryde denne cyklus.

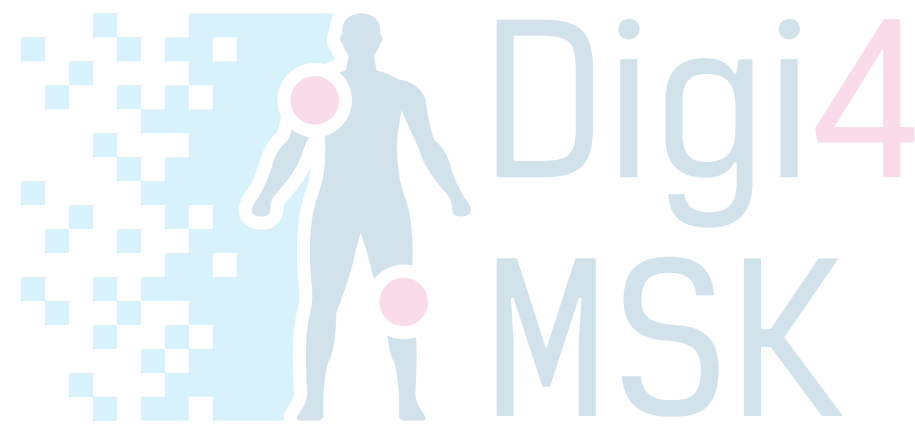


10.2. Hvordan starter og fortsætter man på en god måde?

1. **Start småt og øg gradvist:** Start med en mængde aktivitet, der føles behagelig, selvom det virker for let. For eksempel gå en tur på bare 5 minutter eller løft en meget let genstand et par gange. Nøglen er at starte let og gradvist øge mængden over tid.
2. **Hold dit tempo:** Forsøg ikke at gøre for meget på dine gode dage, for derefter at gøre ingenting på de dårlige dage. Prøv at holde dit aktivitetsniveau håndterbart hver dag.
3. **Forstå "øm, men ufarlig":** Det er vigtigt at kende forskellen på smerte, der indikerer skade, og smerte, der blot er din krops tilvænning til bevægelse. Når du begynder på en ny træningsrutine eller laver fysiske opgaver, du ikke har gjort i et stykke tid, er det helt normalt at opleve muskelømhed og stivhed i dagene efter. Dette er kendt som forsinket muskelømhed eller DOMS. Det er en naturlig reaktion, når dine muskler tilpasser sig nye krav. Den gode nyhed?? Din krop er fantastisk til at tilpasse sig. Efterhånden som du fortsætter med at være aktiv, vil denne ømhed aftage, og du vil sandsynligvis føle meget mindre ubehag næste gang – medmindre du tager en lang pause igen.
4. **Stop, hvis du føler skarp, ny eller hurtigt tiltagende smerte:** Tænk på det som et trafiklys:
 - **Grøn** betyder kø, ingen smerte.
 - **Gul** betyder mildt, velkendt ubehag, fortsæt med en vis forsigtighed.
 - **Rød** betyder stop, hvis du føler skarp eller tiltagende smerte.

Vigtige budskaber:

Du er nøglen til din bedring, og hvert lille skridt, du tager mod at bevæge dig mere, er en vigtig indsats. At bevæge sig med smerte handler ikke om at kæmpe sig igennem smerten, men om at **tage kloge, små skridt fremad**. Tøv ikke med at dele eventuelle bekymringer eller udfordringer med din sundhedsprofessionel! De er der for at støtte dig i at genvinde selvtilliden og forbedre din livskvalitet samt guide dig mod et mere aktivt og behageligt liv.



11. Kan onlinekonsultationer være lige så effektive som personlige konsultationer til behandling af smerter?

Camilla, 46, arbejder som lærer i en lille by. Efter en periode med intens stress og lange timer ved sit skrivebord begyndte hun at føle en brændende fornemmelse mellem skulderbladene. Da den nærmeste fysioterapeutklinik lå mere end en time væk, tøvede hun med at bestille en tid. Da hendes læge foreslog en onlinekonsultation, var hun ikke overbevist. "Hvordan kan nogen hjælpe mig uden overhovedet at røre mig?", tænkte hun.

En uge senere, efter endnu en søvnløs nat, gav hun det en chance. Fysioterapeuten hilste på hende via videoopkaldet, stillede detaljerede spørgsmål om hendes smerter, daglige vaner og arbejdsplads og bad hende udføre et par simple bevægelser, mens han observerede hende gennem kameraet. Camilla var overrasket over, hvor præcist han beskrev, hvad der kunne forværre hendes smerter.

Han viste hende, hvordan hun kunne sidde behageligt ved sit skrivebord, og bad hende om at demonstrere et par strækøvelser. "Du kan lave disse øvelser selv, men jeg tjekker op på dig i næste uge," sagde han. I løbet af de næste dage fulgte Camilla planen nøje og skrev ned, hvordan hun havde det efter hver session.

Under deres næste samtale sammenlignede de noter og tilpassede øvelserne. "Det føles underligt," indrømmede hun, "men det virker faktisk." Hun indså, at det vigtigste ikke var afstanden, men klar vejledning, feedback og hendes egen deltagelse.

Den aften, da hendes skuldre endelig begyndte at slappe af, tænkte Camilla, at behandling måske kunne foregå gennem en skærm når begge parter er engagerede.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse for, hvornår onlinekonsultationer kan understøtte smertebehandling på en sikker og effektiv måde.
- At genkende, hvilke aspekter af behandling, kommunikation, vurdering, og feedback der kan fungere på afstand.
- Lære at forberede sig og deltage aktivt i en online-session for at opnå de bedste resultater.

YouTube link: <https://youtu.be/KEgxrys7QB8>

11.1. Hvordan kan online konsultationer hjælpe med smerter?

Via videoopkald eller chat kan sundhedsprofessionelle:

1. Tjekke dine symptomer ved at tale med dig om din historik og hvad der forværrer dine smerter.
2. Tilpasse en undersøgelse af kroppen til et onlineformat. For eksempel kan tests af bevægelse og andre tests udføres hjemmefra med online supervision!
3. Giv medicinsk og sundhedsmæssig rådgivning, såsom livsstilsændringer eller motion.
4. Hjælpe med strategier til at håndtere smerter i hverdagen, opmuntre til bevægelse og støtte daglig smertelindring. Sundhedsprofessionelle vil dog henvise til personlig fremmøde, når grundige kropsundersøgelser eller specifikke behandlinger er nødvendige.

11.2. Hvad er fordelene ved tele-konsultation til smertebehandling?

1. **Nem adgang og tilgængelighed.** Man behøver ikke at tage afsted, ideel til folk, der har svært ved at komme omkring eller bor langt fra sundhedscentre.
2. **Løbende support.** Let opfølgning hvis det er nødvendigt.
3. **Adgang til specialister.** Det giver mulighed for konsultationer med eksperter, der muligvis ikke er tilgængelige lokalt.
4. **Fleksibel adgang.** Det giver mulighed for planlægning på et passende tidspunkt og sted.



11.3. Hvad er udfordringerne ved online konsultationer?

1. **Teknologiske udfordringer.** Nogle mennesker, især ældre voksne, kan have udfordringer med videoopkald.
2. **Hvis kropsundersøgelser er nødvendige.** I visse tilfælde skal sundhedsprofessionelle se dig fysisk.
3. **Forbindelsesproblemer.** Problemer med internetforbindelsen kan påvirke kvaliteten af konsultationerne.
4. **Kommunikationsproblemer.** Hvis de ikke taler/forstår sproget eller har høre- eller kognitive udfordringer.

11.4. Hvornår skal man søge et fysisk besøg?

Online konsultationer er effektive for mange, men fysisk fremmøde er nødvendig, hvis:

1. Smerten er alvorlig eller forværres.
2. Der er behov for en scanning, et røntgenbillede eller fysisk behandling.
3. Der opstår alvorlige symptomer (for eksempel feber, følelsesløshed, tab af styrke eller pludseligt vægttab).
4. Behandlinger som kræver fysisk fremmøde, så som indsprøjtninger eller manuel terapi.
5. Hvis det anbefales af din sundhedsprofessionelle.

Vigtige budskaber:

Online konsultationer kan ofte være lige så effektive som fysiske besøg til behandling af smerter, især til undervisning, fysisk aktivitet eller motion og til at støtte egenhåndtering. Nogle mennesker oplever dog udfordringer med teknologi, og visse tilstande kræver fysisk fremmøde. Husk, at din sundhedsprofessionelle også kan bruge enklere metoder til evalueringer, såsom chatbeskeder.



12. Kan mental sundhedsstøtte hjælpe med smertehåndtering?

Charlotte, 39, var ude for en bilulykke for næsten to år siden. Det var ikke alvorligt. Ingen brækkede knogler, ingen større skader men hendes nakke var blevet rykket kraftigt fremad. Lægerne kaldte det "piskesmæld". De fortalte hende, at smerten sandsynligvis ville aftage inden for få uger.

Det skete ikke. Måneder blev til år, og smerterne i hendes nakke og skuldre forsvandt aldrig helt. De flyttede sig rundt; nogle gange var det en træls stivhed, andre gange en skarp smerte, når hun drejede hovedet hurtigt. Hun havde fået foretaget alle tilgængelige tests og scanninger, og alle viste normale resultater. "Intet alvorligt", sagde de. Men smerterne var stadig reelle, vedvarende og udmattende.

Med tiden ændrede andre ting sig også. Hun blev let forskrækket af høje lyde, undgik at køre om natten og vågnede ofte fra en urolig søvn. Selv mindre stress på arbejdet fik hendes muskler til at spænde. Hendes venner begyndte at sige, at hun så anspændt ud hele tiden. Charlotte spekulerede på, om hun simpelthen var blevet skrøbelig.

Under en kontrolundersøgelse spurgte hendes fysioterapeut om ulykken og hvordan hun havde klaret det følelsesmæssigt. Da Charlotte nævnte mareridtene og den angst, hun stadig følte, når hun passerede ulykkesstedet, foreslog fysioterapeuten, at hun kunne have gavn af at opsøge en psykolog, der arbejdede med posttraumatiske patienter.

I terapien begyndte Charlotte at indse, hvordan hendes nervesystem var forblevet i "alarmtilstand" længe efter, at hendes væv var helet. Spændingerne, den overfladiske vejtrækning, frygten for at blive skadet igen. Alt dette forhindrede hendes krop i at falde til ro. At forstå denne sammenhæng gjorde ikke hendes smerter "psykologiske". Det viste blot, hvor tæt krop og sind er forbundet efter et traume.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse af, hvordan biologiske, følelsesmæssige og sociale faktorer interagerer i langvarig bedring af kroniske smerter, såsom piskesmæld.
- At erkende, at vedvarende smerter kan involvere fysisk følsomhed, der opretholdes af stress eller traumer, og ikke indbildte smerter.
- Lære, hvordan og hvornår man kan få adgang til fagfolk inden for mental sundhed og rehabilitering som en del af smertebehandlingen.
- Opbygge tillid til at diskutere følelsesmæssige symptomer åbent med sundhedsprofessionelle for at modtage koordineret behandling.

YouTube link: https://youtu.be/D_TtOzBP4So

12.1. Hvordan er psykisk sundhed og smerte forbundet?

Smerte og mental sundhed er tæt forbundet. Tilstande som angst, depression og stress kan bidrage til at:

1. Gøre din krop mere følsom. Følelsesmæssig stress kan forstærke nervesignaler til hjernen og indvirkningen af disse signaler i daglige aktiviteter.
2. Reducere evnen til at håndtere smerte. At føle sig overvældet kan gøre smerten sværere at håndtere.
3. Mindske lyst til at være aktiv. Frygt for smerte kan føre til inaktivitet, hvilket forværrer symptomerne.
4. Forstyrre søvnen. Dårlig søvn øger smerteopfattelsen og påvirker den generelle velvære.

12.2. Hvad kunne mentale sundhedsstrategier til smertebehandling være?

1. **Kognitiv adfærdsterapi** kan hjælpe dig med at omformulere negative tanker om smerte og adfærd og dermed mindske ubehag.
2. **Mindfulness og afslapning.** Teknikker som meditation og dyb og langsom vejrtrækning kan hjælpe med at berolige nervesystemet.
3. **Støttegrupper og rådgivning.** At tale med sundhedsprofessionelle eller ligemænd kan få dig til at føle dig mindre ensom i din smerteoplevelse og give dig strategier til at håndtere din smerte.
4. At finde **sunde måder at håndtere stress på**, såsom hobbyer, motion eller sociale aktiviteter, kan hjælpe dig med at håndtere smerter bedre.

12.3. Hvornår skal man søge hjælp til at få det bedre mentalt?

Hvis smerter påvirker dit humør, dine relationer eller din dagligdag, kan det være relevant at søge hjælp til at få det bedre mentalt. Overvej professionel hjælp, hvis:

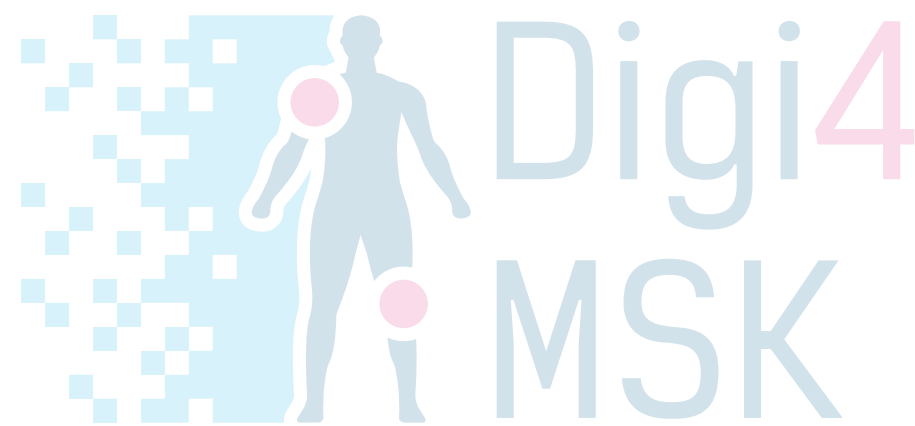
1. Smerte fører til at du føler dig trist, urolig eller frustreret i længere tid.
2. Du føler dig isoleret eller uden støtte i din smertehåndtering.
3. Du undgår aktiviteter på grund af faktorer som frygt for forværring af smerten eller en stærk mangel på motivation.
4. Du har tanker om at skade dig selv eller føler dig hjælpeløs.

Vigtige budskaber:

Smerte er ikke kun fysisk. Det påvirker også mental og følelsesmæssig velvære. Psykisk støtte, herunder terapi, stresshåndtering og social støtte, kan hjælpe dig med at håndtere smerte og reducere dens negative virkning.

At søge hjælp er et tegn på styrke, og med de rigtige værktøjer kan du genvinde kontrollen over din smerte. Hvis du kæmper med smerter, kan du overveje at tale med en psykolog eller deltage i en støttegruppe for at finde effektive strategier til at håndtere det.





13. Kan online ressourcer hjælpe med smertehåndtering?

Hanne, 52, havde levet med smerter i nakke og skuldre i flere år. Mellem sit kontorjob og plejen af sin gamle mor havde hun svært ved at overholde regelmæssige aftaler. En aften søgte hun på sin tablet efter *"hvordan man håndterer kroniske smerter derhjemme"*. Øjeblikkeligt dukkede hundredvis af resultater op; videoer, blogs og apps, der lovede lindring.

Først følte hun sig håbefuld. Hun downloadede et par programmer, fulgte online strækøvelser og meldte sig ind i et forum, hvor folk delte deres erfaringer. Nogle råd hjalp hende med at bevæge sig mere og slappe af, men meget af det var forvirrende. En influencer hævdede, at smerter betød *"toksiner i kroppen"*, en anden, at hun skulle *"nulstille sin kropsholdning med magneter"*. Jo mere hun læste, jo sværere blev det at skelne mellem, hvad der var sandt.

Under en telefonkonsultation spurgte hendes læge, hvad hun havde prøvet. Da Hanne forklarede det, nikkede lægen. *"Det er godt, at du søger måder at hjælpe dig selv på," sagde hun, "men det er vigtigt at undersøge, hvor informationen stammer fra. Du kan stole på information fra hospitaler, universiteter eller offentlige sundhedsmyndigheder, ikke fra folk, der prøver at sælge noget."*

Den aften kiggede Hanne igen på hjemmesider. Hun begyndte at tjekke, om hjemmesiderne viste, hvem der havde skrevet dem, og om de nævnte rigtige fagfolk. Langsomt føltes onlineverdenen klarere, mindre forvirrende, og mere nyttig.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Lære at vurdere, om online sundhedsoplysninger er troværdige eller vildledende.
- At forstå, hvordan pålidelige kilder ser ud, og hvordan man spotter advarselstegn såsom mirakuløse påstande eller skjulte salg.
- Bliv mere sikker på at beslutte, hvilke online råd der er værd at følge, og hvilke der skal ignoreres.
- At vide, hvordan man bruger digitale ressourcer til at understøtte – ikke erstatte – professionel vejledning.

YouTube link: https://youtu.be/Hg-8Btnw_S4

13.1. Hvordan kan online ressourcer hjælpe?

Internettet giver adgang til værktøjer til at håndtere smerte. Disse omfatter:

1. Uddannelsesmateriale og -videoer. Hvis du ved mere om smertevidenskab, kan du undgå frygt og lære at håndtere smerte bedre.
2. Træningsvejledninger. Mange hjemmesider og apps tilbyder øvelser, der er videnskabeligt understøttet, for at hjælpe dig med at bevæge dig bedre og føle dig mindre stiv.
3. Værktøjer til selvevaluering. Nogle onlineværktøjer giver dig mulighed for at tjekke dine symptomer og spore dine smerter.
4. Støttegrupper. Onlinefora og støttegrupper kan være en god kilde til følelsesmæssig støtte og fælles oplevelser.
5. Afslapning og mindfulness. Apps med meditation, åndedrætsøvelser og teknikker til stresshåndtering kan hjælpe dig med at føle mindre smerte.



13.2. Hvordan vælger man troværdige online ressourcer?

Onlineværktøjer kan være en stor hjælp til at håndtere smerte, fordi de er praktiske og ofte lærer dig veldokumenterede måder at håndtere den på. Men det er vigtigt at vælge de rigtige. Sådan gør du:

1. Hvem har lavet det? Er det rigtig forskning?

- **Led efter eksperter:** Undersøg om det er læger, terapeuter eller store hospitaler, der har lavet det.
- **Er det dokumenteret?** Står der, at det bruger metoder som "CBT" eller "mindfulness", som forskning viser virker? Spring "magiske kure" over.

2. Hjælper det dig med at gøre ting? Er det nemt?

- **Sørg for at den tilbyder værktøjer, ikke kun tekst:** Kig efter trackere, guidede øvelser eller meditation, der hjælper dig med at gøre noget.
- **Nem at bruge:** Prøv det. Hvis det er forvirrende, kommer du ikke til at bruge det.

3. Er de ærlige? Er dine oplysninger sikre?

- **Sørg for, at der ikke er skjult salg:** Vær forsigtig, hvis de primært forsøger at sælge et produkt. Gode ressourcer er åbne om, hvem der betaler for dem.
- **Beskyt dine data:** Hvis du tilmelder dig, skal du kontrollere, om dine oplysninger er sikre (se efter "https://" og en hængelås).

4. Tilbyder det hjælp, men ikke et vidundermiddel?

- **Sørg for, at det fungerer sammen med din sundhedsprofessionelle:** Et godt onlineværktøj understøtter din nuværende behandling; det erstatter ikke din behandler. Vær forsigtig, hvis den påstår, at du ikke længere har brug for yderligere hjælp.

13.3. Hvornår skal man kombinere online ressourcer med professionel hjælp?

Onlineværktøjer kan hjælpe dig, men de bør supplere professionelles råd, ikke erstatte dem. Opsøg en sundhedsprofessionel, hvis:

1. Dine smerter fortsætter eller forværres på trods af egenhåndtering.
2. Du bemærker nye og uforklarlige symptomer.
3. Du har brug for personlig behandling ud over de generelle anbefalinger.

Vigtige budskaber:

Online ressourcer kan være virkelig nyttige til at håndtere smerter, lære dig om din tilstand eller støtte dig i at komme i gang. Men sørg for at bruge troværdige kilder, og få professionel rådgivning, hvis du ikke er sikker på, om det er det rigtige for dig.

Se efter tips til, hvordan du håndterer smerter, og prøv sundhedsfaglige hjemmesider og digitale værktøjer, der kan hjælpe dig med at forblive sund!

14. Er scanninger altid nødvendige, når man har smerter?

Michael, 50, vågnede en morgen med skarpe smerter i lænden efter at have ryddet op i garagen. Han var ikke faldet eller havde løftet noget tungt, men smerten var bekymrende. "Måske har jeg fået en diskusprolaps", tænkte han. Efter et par dage gjorde det stadig ondt, især når han sad ned, og han besluttede at gå til lægen.

Under besøget bad Michael direkte om en MR-scanning. "Jeg vil bare se, hvad der er galt," sagde han. Lægen lyttede opmærksomt og forklarede, at scanninger i de fleste tilfælde ikke ændrer behandlingen af rygsmerter, især når der ikke er nogen advarselstegn som feber, følelsesløshed eller uforklarlig muskelsvaghed. "Men hvad nu, hvis det er noget alvorligt?" insisterede Michael.

For at berolige ham beskrev lægen, hvor mange mennesker uden smerter der har lignende scanningsresultater; diskusprotrusioner eller aldersrelaterede forandringer. "Det lyder bekymrende," sagde hun, "men det er ofte normale fund, ligesom rynker på indersiden." Hun foreslog, at han ventede et par uger, mens han forblev aktiv og monitorerede sine symptomer.

Først følte Michael sig urolig. Hvis smerten var reel, hvordan kunne scanningen så ikke hjælpe? Men som dagene gik, begyndte smerten at aftage. Han indså, at det at forstå, hvad scanninger kan og ikke kan vise, var en del af at give mening til hans tilstand i stedet for ikke at ignorere den.

En måned senere havde han det meget bedre uden nogensinde at have haft brug for en scanning. Lettelsen kom ikke fra et billede, men fra klarere information.



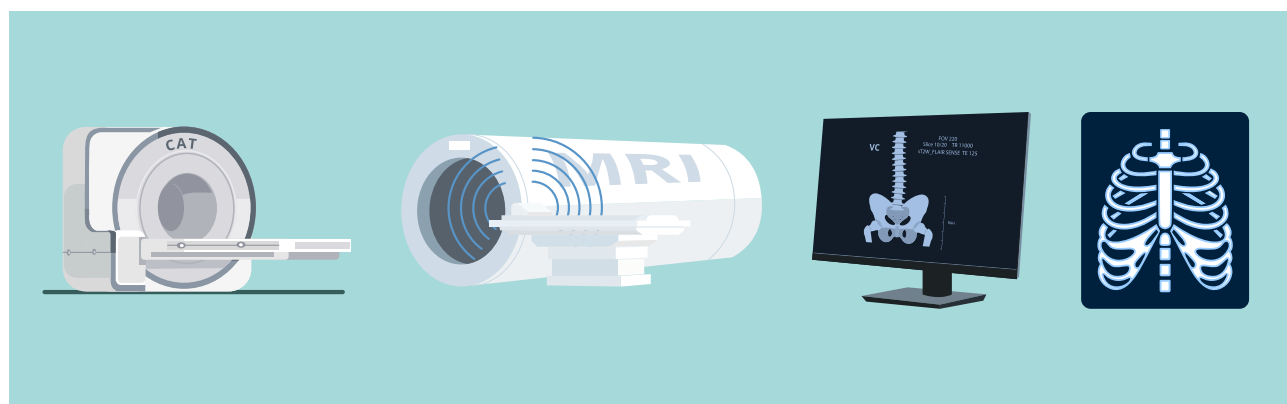
Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Lære at afgøre, hvornår en scanning er nyttig, og hvornår den ikke ændrer behandlingen.
- At forstå, at almindelige scanningsresultater, såsom "diskdegeneration" eller "slid", kan forekomme selv hos mennesker uden smerter.
- At erkende vigtigheden af at drøfte mulighederne med din sundhedspersonelle, inden du anmoder om undersøgelser.
- Få større selvtillid til at stille spørgsmål og fortolke medicinske oplysninger, så de giver mening i din situation.

YouTube link: <https://youtu.be/z4GM9RAua48>

14.1. Hvorfor er en MR-scanning eller røntgenbilleder ofte ikke nødvendig med det samme?

1. **"Normale" fund er almindelige, selv uden smerter:** Vidste du, at mange af de ting, man kan se på scanninger, såsom udbulinger på en disk i ryggen eller degenerative forandringer, faktisk findes hos mange mennesker, der slet ikke har smerter? For eksempel viser undersøgelser, at omkring 8 ud af 10 personer uden rygsmerter i 50 års alderen har aldersrelaterede forandringer på en MR-scanning. Det betyder, at disse fund ofte blot er normale tegn på aldring, ikke årsagen til dine smerter.
2. **Scanninger fremskynder ikke helingsprocessen for de mest almindelige smerter:** Ved nylige ryg- eller nakkesmerter, der ikke har alvorlige symptomer, eller som påvirker dit liv alvorligt, vil en tidlig scanning ikke få dig til at komme dig hurtigere, men det øger risikoen for, at din tilbagevenden til normale aktiviteter såsom arbejde forsinkes.
3. **Unødvendige scanninger kan føre til unødvendige indsatser:** Nogle gange vil en scanning vise noget som for eksempel en udbuling på en disk, hvilket er et normalt fund, selv hos personer uden smerter. Desværre kan sådanne normale fund ved en scanning nogle gange føre til flere tests, specialistbesøg, indsprøjtninger eller endda operationer, som du egentlig ikke har brug for. Dette øger din frustration og dine behandlingsudgifter, uden egentlig at hjælpe på din smerte.
4. **Scanningsresultater kan gøre dig mere bekymret:** Nogle gange kan en scanning med almindelige og harmløse fund faktisk gøre dig mere bekymret eller usikker på din krop. Denne ekstra bekymring kan faktisk gøre din smerte værre.



14.2. Hvad vil din læge måske sige til dig (og hvorfor vil de måske ikke bestille en scanning)?

Forestil dig, at du taler med din læge om nye rygsmerter. Her er, hvad de måske siger, og hvorfor:

"Jeg forstår godt, hvorfor du overvejer en MR-scanning, ligesom mange andre. Det er naturligt at ville 'se', hvad der foregår inde i. Men for din type rygsmerter, som lige er startet og ikke har nogen alvorlige symptomer, anbefaler vi ikke en scanning."

Årsagen er, at for de fleste almindelige smerter som dine, vil disse forsvinde i løbet af et par uger. Scanninger viser også ofte ting, der er almindelige, selv hos personer, der ikke har smerter. Så at se noget på en scanning kan måske gøre dig mere bekymret, selvom det reelt ikke er årsagen til dine nuværende smerter.

Mit mål er at hjælpe dig med at få det bedre trygt og effektivt, og for nu betyder det at fokusere på at forblive aktiv og bruge simpel smertelindring i stedet for at hoppe direkte til en scanning, der måske forårsager mere bekymring end hjælp.

Vi ser hvordan det udvikler sig, og hvis noget ændrer sig, kan vi overveje, om en scanning ville være nyttig."

Vigtige budskaber:

Hvis du oplever smerter i ryggen eller nakken, er det som en tommelfingerregel ikke altid nødvendigt med en scanning. **Hvis du er i tvivl, bør du kontakte din læge, som kan give dig klar besked og vurdere om du har brug for en scanning.**



15. Er det vigtigt at være med til at træffe beslutninger om din smertebehandling?

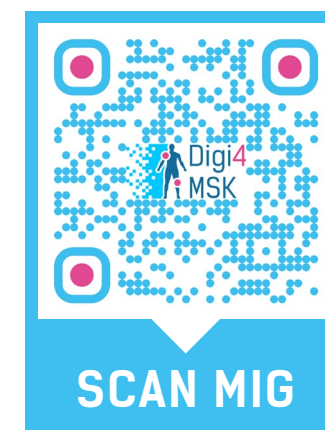
Pernille, 57, havde levet med knæ smerter i flere år. Først ordinerede hendes læge medicin, derefter fysioterapi, og til sidst foreslog han, at hun måske skulle overveje en operation en dag. Hver konsultation føltes kort. Hun lyttede, nikkede og fulgte instruktionerne uden at stille mange spørgsmål. Alligevel vendte smerterne tilbage, og hun spekulerede ofte på, om behandlingerne matchede det, hun faktisk havde brug for.

En morgen spurgte hendes nye fysioterapeut: "Hvad ville du gerne kunne gøre, hvis dine smerter blev bedre?" Pernille tøvede. Det havde ingen nogensinde spurgt hende om før. "Jeg vil gerne gå ture med mine børnebørn uden at bekymre mig om trapper," sagde hun. Terapeuten smilede. "Så lad os lægge en plan ud fra det."

De gennemgik mulighederne sammen; specifikke øvelser, pacing-strategier og livsstilsændringer og diskuterede, hvad der føltes realistisk i forhold til hendes tidsplan og selvtillid. For første gang følte Pernille sig som en partner i sin egen behandling, ikke bare en patient, der modtog ordrer.

Senere, under sit næste lægebesøg, forklarede hun, hvad der virkede, og hvad hun håbede at kunne forbedres yderligere. Lægen lyttede og justerede hendes plan i overensstemmelse hermed. Pernille forlod kontoret med en lettere følelse, da hun indså, at behandlingen virkede bedst, når hun var en del af beslutningerne.

Det handlede ikke om at afvise professionel rådgivning. Det handlede om at bringe hendes stemme ind i samtalen.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Lær at tage en aktiv rolle i beslutningerne om din smertebehandling.
- At forstå, at dine mål, præferencer og dagligdag er vigtige, når du vælger behandlinger.
- At vide, hvordan man stiller spørgsmål og deler sine meninger på en respektfuld måde med sundhedsprofessionelle.
- Få større selvtillid i at anvende information fra forskellige kilder til at vælge det, der virker bedst for dig.

YouTube link: <https://youtu.be/c6k7tQysSkQ>

15.1. Hvordan kan du være en aktiv partner i din smertebehandling gennem fælles beslutninger?

1. **Bedre konsekvenser for dig:** Når du er involveret i valget af din behandling, viser undersøgelser, at du sandsynligvis vil føle dig mere informeret, mindre stresset over dine valg og i sidste ende mere tilfreds med din behandling.
2. **Mere tilbøjelig til at holde fast i behandlingen:** Hvis du er en del af valget af din behandlingsplan (som et træningsprogram eller livsstilsændringer), er det mere sandsynligt, at du forstår den og holder dig til den. Dette gør det mere succesfuldt i det lange løb.
3. **Klogere valg af behandling:** At være en del af beslutningen kan hjælpe dig med at vælge behandlinger, der virkelig passer til dit liv og dine værdier, og potentielt undgå unødvendige eller dyre behandlinger, du ikke rigtig ønsker eller har brug for.
4. **Føl dig i kontrol:** Når du har indflydelse på beslutninger omkring din sundhed, føler du dig mere i kontrol over din egen rejse. Dette kan give dig mere selvtillid til at håndtere din smerte.

15.2. Hvordan kan du og din sundhedsprofessionelle træffe beslutninger sammen?

1. **Tal om det, der betyder noget for dig:** Dit liv, dine mål og dine bekymringer er meget vigtige. Fortæl din sundhedsprofessionelle, hvad der er vigtigst for dig lige nu, eller hvad der bekymrer dig mest ved disse muligheder (for eksempel at undgå operation, have brug for hurtig smertelindring på grund af arbejdet eller at ville holde en hobby ved lige).
2. **Forstå dine muligheder tydeligt:** Din sundhedsprofessionelle bør forklare dig om de forskellige måder man kan behandle dine smerter på, såsom øvelser, medicin, onlineprogrammer eller indsprøjtninger. De bør fortælle dig fordele og ulemper ved hver enkelt tilgang, ved at bruge ord du forstår, ikke medicinsk fagsprog.
3. **Sørg for at du "forstår det" og spørger om alt:** Vær ikke genert! Spørg din sundhedsprofessionelle efter alle oplysninger, der er uklare eller utilstrækkelige, men relevante for dig. Det er fint at tage sig tid til at tænke, tale med familien eller endda få en vurdering hos en anden sundhedsprofessionel.
4. **Vælg sammen. Intet pres.** Du skal føle, at du har nok tid til at tænke over dine valg. Din sundhedsprofessionelle vil ikke presse dig. Målet er ikke ét "rigtigt" svar, men den **bedste beslutning for dig**. Din sundhedsprofessionelles opgave er at vejlede og informere dig, ikke at fortælle dig, hvad du skal gøre.



Vigtige budskaber:

Det gør en stor forskel at tage en aktiv rolle i håndteringen af dine muskuloskeletale smerter. Ved aktivt at deltage i valget af din behandlingsplan sammen med dit sundhedsteam, opbygger du tillid, sikrer, at behandlingen passer til dit liv, og i sidste ende opnår du bedre resultater for dit helbred og velvære. Denne samarbejdsbaserede tilgang respekterer den enkeltes værdier, opbygger tillid og fører i sidste ende til mere personlige og succesfulde behandlingsforløb.

16. Hvorfor er dine handlinger vigtige i langvarig smertebehandling?



Lars, 48, havde kæmpet med rygsmerter i næsten et årti. Han havde prøvet alt: Smertestillende medicin, massage, injektioner og endda flere omgange fysioterapi. Hver behandling hjalp i kort tid, men smerten vendte altid tilbage. *"Intet virker"*, sagde han ofte.

Hans sidste lægebesøg føltes anderledes. I stedet for at foreslå endnu en behandling spurgte lægen: *"Hvad laver du mellem behandlingerne?"* Lars så forvirret ud. *"Jeg venter på, at smerten aftager."* Lægen nikkede. *"Det er en del af problemet. Forbedring over tid afhænger ofte af, hvad du gør, hvordan du bevæger dig, hviler, håndterer stress og holder dig aktiv."*

Først følte Lars sig frustreret. Det lød som for stort et ansvar. Men som ugerne gik, bemærkede han et mønster: De dage, hvor han gik, strækkede sig og fulgte sin søvnrutine, var hans smerter mildere. De uger, hvor han sprang aktiviteterne over og brugte mere tid på at bekymre sig, gjorde alting mere ondt.

Under en opfølgende videokonsultation hjalp hans fysioterapeut ham med at sætte små, realistiske mål: Ti minutters gåtur hver morgen, korte pauser på arbejdet og let motion om aftenen. *"Det handler ikke om at løse det hele på én gang,"* sagde hun, *"men om at opbygge vaner, der holder din krop og dit sind i balance."*

Med tiden begyndte Lars at indse, at smertehåndtering ikke kun var behandling; det var praksis. Hans handlinger fjernede ikke smerten fra den ene dag til den anden, men de ændrede, hvor stor en plads den indtog i hans liv.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Forståelse for, at dine egne daglige handlinger – bevægelse, hvile, søvn og vaner – spiller en vigtig rolle i langvarig smertehåndtering.
- Lære at omdanne professionel rådgivning til små, praktiske rutiner, der passer til dit liv.
- At erkende, at egenhåndtering skaber kontrol og selvtillid, selv når smerten vedvarer.
- Føl dig i stand til at tage konsekvente skridt, der gør professionelle behandlinger mere effektive.

YouTube link: <https://youtu.be/SLctkCp9mY8>

16.1. Hvorfor er din aktive rolle nøglen til håndtering af langvarige smerter?

1. **Passive behandlinger virker ofte kun midlertidigt:** Piller kan dæmpe smerter, og indsprøjtninger kan reducere inflammation, men de fjerner sjældent langvarige smerter eller lærer dig, hvordan du selv kan håndtere dem på længere sigt. Tænk på dem som redskaber, som hjælper på kort sigt, ikke som hele løsningen. For at leve bedre med smerter skal du selv være aktivt involveret.
2. **Du opbygger varig styrke og færdigheder:** At holde sig i gang med motion, bevægelse i hverdagen eller sociale aktiviteter hjælper dig med at blive stærkere og føle dig bedre tilpas. Men det vigtigste er, at det også hjælper dig med at udvikle vigtige færdigheder til at håndtere smerte. Dette er grundlæggende ændringer, der over tid kan mindske smerters negative indvirkning og gøre dig mere robust over for fremtidige opblussen.
3. **Du lærer at håndtere smerten bedre, reducerer dens indvirkning og forbedrer dit helbred:** Din krop er utrolig god til at tilpasse sig. Aktive håndteringsstrategier, som at finde dit eget tempo, teknikker til stresshåndtering og bedre forståelse af din smerte kan faktisk ændre hvordan dit nervesystem reagerer.
4. **Du får kontrol og selvtillid:** Når du deltager aktivt i din behandling og lærer specifikke egenhåndteringsfærdigheder, opdager du, hvad der virker for din krop og dine smerter. Det giver dig en større følelse af kontrol og selvtillid i forhold til at tackle de daglige udfordringer, hvilket er en vigtig del af at leve bedre med kroniske smerter. Du bliver ekspert i din egen smerteprocess.

Som følge heraf får du:

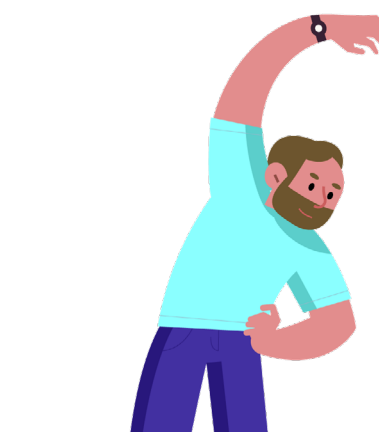
- Bedre reaktion på opblussen: Ved at have øvet dig i måder at håndtere smerterne på har du en personlig værktøjskasse klar, når de blusser op. Det hjælper dig med at reagere roligt og effektivt, hvilket potentielt kan forkorte opblussen og mindske dens intensitet, fordi du ikke bliver taget på sengen eller overvældet.
- Reduceret negativ indvirkning: At lære at håndtere smerten giver dig bedre mulighed for at leve et mere meningsfuldt liv, selv med smerter. Det flytter dit fokus fra at undgå smerte til at gøre ting, der betyder noget for dig, hvilket kan betydeligt mindske følelsesmæssig belastning, angst og frustration som ofte følger med langvarige smerter.
- Forbedret generel sundhed og velvære: Når du effektivt håndterer stress, forbedrer din søvn, holder dig aktiv og føler dig mere i kontrol, kan det gavne både din fysiske og mentale sundhed. Det styrker dit velbefindende og bryder den onde cirkel, hvor smerte fører til

stress, inaktivitet og dårligere helbred.

- Du får kontrol og selvtillid: Når du deltager aktivt i din behandling og lærer konkrete strategier til egenhåndtering, finder du ud af hvad der virker for din krop og smerte. Det giver dig mere kontrol og selvtillid til at håndtere daglige udfordringer, hvilket er en stor del af at leve bedre med langvarige smerter. Du bliver eksperten på din egen smerterejse.

16.2. Hvordan ser det ud i praksis at være aktiv?

1. **Regelmæssig aktivitet og træning:** Selv når det er svært, er det vigtigt at finde måder at bevæge sig regelmæssigt på. Det styrker kroppen, løfter humøret og er afgørende for dit generelle helbred, også med smerter. Det kan være gåture, strækøvelser, specifikke øvelser fra en terapeut eller aktiviteter som yoga eller tai chi. Hvis du gør det sammen med andre, er det endnu bedre!
2. **Tag det i dit eget tempo:** Dette er en nøglefærdighed. Det betyder at lære at balancere aktivitet og hvile for at undgå at presse sig for hårdt og udløse smerteopblussen. Du lærer at planlægge din dag, så du kan nå mere over tid uden at blive udmattet.
3. **Stresshåndtering og problemløsning:** Stress kan gøre smerter betydeligt værre. At lære færdigheder som dyb vejrtrækning, mindfulness eller afslapningsteknikker kan hjælpe med at berolige dit nervesystem og mindske smerteintensiteten.
4. **Prioritering af søvn:** Dårlig søvn forværrer smerter. At udvikle gode søvnvaner er en vigtig færdighed, der direkte påvirker dit energiniveau og din smertefølsomhed.
5. **Sunde livsstilsvalg:** At spise godt, drikke nok vand og undgå vaner som rygning kan mindske inflammation og styrke kroppens evne til at hele og håndtere smerter, hvilket har stor betydning for dit helbred på lang sigt.



Vigtige budskaber:

Tænk på det på denne måde: Dit sundhedsteam giver dig kortet og vejledningen, men det er **dig**, der aktivt går vejen. De handlinger og færdigheder, du øver hver dag, er det, der virkelig opbygger robusthed og fører til varige forbedringer i dine smerter og din livskvalitet.

17. Skal du følge din træningsplan, når du har smerter?

Emma, 45, havde fulgt sin træningsplan for skuldersmerter i flere måneder. Først var hun stolt af sin disciplin. Hver morgen før arbejde rullede hun sin måtte ud, lavede sine strækøvelser og afkrydsede hver øvelse nøjagtigt som foreskrevet. Hun kunne lide følelsen af kontrol; af at "gøre det rigtigt".

Men med tiden blev det kompliceret. Nogle morgener gjorde hendes skulder mere ondt end normalt. Hun tøvede med at gå i gang, usikker på om hun skulle presse sig igennem eller springe træningen over. "Hvis jeg ikke kan gøre alt perfekt," tænkte hun, "så er det meningsløst."

Den tanke blev stærkere. På dage, hvor smerten blussede op, undgik hun helt at lave øvelserne og lovede sig selv, at hun ville starte forfra næste dag. Så blev næste dag til næste uge. Hver gang hun sprang en session over, følte hun sig skyldig, som om al hendes tidligere indsats var spildt. "Enten følger jeg planen nøjagtigt," sagde hun til sig selv, "eller også kan jeg lige så godt lade være."

Selve smerten var ikke blevet meget værre, men hendes stress over at gøre tingene "rigtigt" var. Hun brugte mere tid på at bekymre sig om planens regler end på at lytte til sin krop. Når venner spurgte, hvordan programmet gik, smilede hun høfligt og sagde: "Jeg starter snart igen."

Hver gang hun så sin ubrugte træningsmåtte i hjørnet, spekulerede hun på, om der var en mellemvej; noget mellem perfektion og at give helt op.

**Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:**

- Forståelse for, at det ikke behøver at være "alt eller intet" at følge en træningsplan (anvend domæne).
- Lære at håndtere dage, hvor smerter eller træthed gør det svært at følge planen nøjagtigt.
- At erkende, at konsistens, fleksibilitet og selvmedfølelse hjælper mere end stive rutiner.
- Føle dig mere selvsikker i at tilpasse dine aktiviteter til din situation uden skyldfølelse.

YouTube link: <https://youtu.be/vopfWC080zY>

17.1. Hvorfor hjælper det at være fleksibel i dine aktiviteter?

1. **Det holder dig i gang:** At forsøge at lave præcis den samme øvelse på en dårlig dag som på en god dag fører ofte til opblussen af smerte. Når det sker, er det nemt at miste modet og helt stoppe med at træne. At være fleksibel betyder, at du kan tilpasse, gøre lidt mindre eller ændre det, du gør, så du bliver ved med at bevæge dig og ikke giver op.
2. **Du lærer, hvad der virker for din krop:** Din smerte kan ændre sig dag for dag. En fleksibel plan lærer dig at lytte til din krop og tilpasse dig. Dette hjælper dig med at finde ud af, hvad du trygt kan gøre på forskellige dage, hvilket opbygger din selvtillid og giver dig mere kontrol over dine smerter.
3. **Stop med at tænke "alt eller intet":** Det er almindeligt at tænke, at hvis man ikke kan træne fuldt ud, så er det ikke værd at gøre noget. Men ved smerter er lidt bevægelse altid bedre end ingen bevægelse. En fleksibel plan hjælper dig med at undgå "alt eller intet"-fælden. Selv en kort gåtur eller blide strækøvelser på en hård dag holder dig i gang.
4. **Det reducerer frygt og bekymring:** Hvis du er bange for, at bevægelse gør smerterne værre, er det naturligt, at du undgår det. At vide, at du kan tilpasse din aktivitet efter, hvordan du har det, hjælper med at mindske bekymring. Du lærer, at bevægelse er trygt, og at du kan kontrollere, hvor meget du gør, selv når du har smerter.

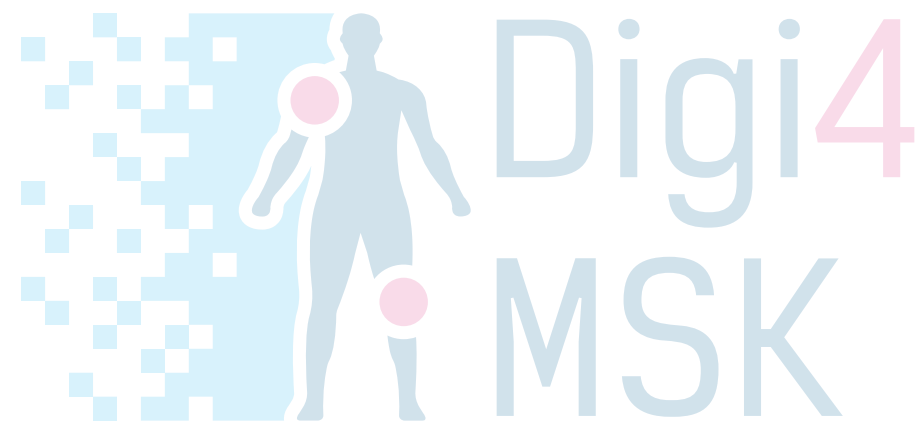


17.2. Hvordan kan man være fleksibel med sin træningsplan?

1. **Lyt til din krop – den er din bedste guide:** I stedet for en fast mængde tid eller gentagelser, tænk over, hvordan din krop føles. Hvis dine smerter er højere, så gør måske mindre. Hvis du har en god dag, kan du gøre lidt mere.
2. **"Pacing" er nøglen:** Det betyder at balancere aktivitet med hvile. Pres ikke dig selv igennem smerterne, til du ikke kan mere. Fordel i stedet dine aktiviteter ud over dagen eller ugen, og tag korte pauser, før smerterne tager til.
3. **Regelmæssighed frem for intensitet:** At gøre noget regelmæssigt, som en kort gåtur hver dag, er langt mere effektivt til langvarig smertehåndtering end at presse hårdt på indimellem og derefter holde ugers pause på grund af smerteopblussen.
4. **Tilpas - Stop ikke:** Hvis din træningsplan siger, at du skal gå i 30 minutter, men du har en dårlig dag, så prøv 10 minutter, let udstrækning, eller fokusér bare på dyb vejrtrækning. Målet er at forblive så aktiv, som dine smerter tillader.
5. **Kommunikér med dit sundhedsteam:** Tal med din læge eller fysioterapeut om, hvordan planen føles for dig. De kan hjælpe dig med at lære, hvordan du tilpasser dine aktiviteter på en tryk og effektiv måde, og med hensyn til andre faktorer såsom mulige konsekvenser.

Vigtige budskaber:

Din træningsplan er et værktøj til at hjælpe dig med få det bedre, ikke en streng retningslinje. Ved at lære at være fleksibel giver du dig selv mulighed for at holde dig aktiv, opbygge robusthed, samt forbedre dit helbred og velvære, også selvom du lever med smerter.



18. Er ergonomiske ændringer på arbejde eller derhjemme nøglen til at håndtere smerter?

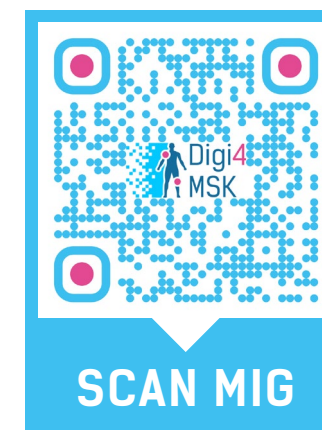
Jonas, 42, arbejdede som revisor og tilbragte det meste af sin dag foran en computer. I løbet af det sidste år havde han udviklet en nagende smerte i nakken og lænden, der sneg sig ind om eftermiddagen og nogle gange fulgte ham hjem. Overbevist om, at dårlig kropsholdning var skyld i det, begyndte han at lede efter den perfekte ergonomiske indretning.

Han justerede sin stolshøjde, skiftede skrivebord og bestilte en speciel lændepude. I et par dage syntes det at hjælpe, men smerten vendte altid tilbage. Hver gang det skete, blev Jonas mere og mere frustreret. "Måske sidder jeg stadig forkert," tænkte han. Han begyndte at kontrollere sin kropsholdning konstant og holdt ryggen helt ret og skuldrene spændte i timevis.

Hans kolleger bemærkede, hvor stiv han så ud. "Slap af, Jonas," sagde en af dem for sjov, "du ser ud, som om du poserer til et foto." Men Jonas kunne ikke. Han var bange for, at en forkert bevægelse ville gøre smerten værre. Hjemme sad han på samme måde i sofaen, korrigerede siddestillingen hele tiden og søgte efter den rigtige position.

Da det tilmed blev ubehageligt at se en film, begyndte han at føle sig fanget i sin egen krop. På trods af alle justeringerne havde smerten ikke ændret sig meget og nu føltes det som arbejde bare at sidde.

Hver morgen, mens han omhyggeligt arrangerede sin stol og skærm igen, spekulerede Jonas på, om han overså noget. Hvis kropsholdning ikke var hele svaret, hvad var det så?



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Lær at anvende små, praktiske ændringer i daglige rutiner for at reducere stivhed og ubehag.
- At forstå, at komfort ofte kommer fra bevægelse og fleksibilitet, ikke fra stive "perfekte" positioner.
- At vide, hvornår du skal justere din arbejdsplads, og hvornår du blot skal ændre kropsholdning eller tage en pause.
- Få større selvtillid til at eksperimentere sikkert med forskellige måder at sidde, stå og bevæge sig på i løbet af dagen.

YouTube link: https://youtu.be/fwKe_yfDdE

18.1. Hvorfor elsker din krop bevægelse mere end en "perfekt" kropsholdning?

1. **Din krop er ikke skrøbelig. Den elsker at bevæge sig!** Tænk på din krop som et sundt træ, der svajer i vinden. Den er stærk og god til at tilpasse sig. At sidde helt stille i den samme stilling i timevis, selv en "god" en, kan medføre stivhed og ubehag. Din rygsøjle er designet til at bøje, vride og bevæge sig på alle mulige måder.
2. **"Perfekt kropsholdning" er en myte når det gælder forebyggelse af smerte.** Studier af kontoransatte viser, at selv med justerbare stole og smarte opsætninger har folk ikke nødvendigvis færre ryg- eller nakkesmerter. Ideen om én "korrekt" kropsholdning, som du skal holde hele dagen, understøttes ikke af den viden vi har i dag.
3. **Smerte er komplekst – Det handler ikke kun om din stol.** Dine smerter forsvinder sjældent bare ved at ændre én ting (som din kropsholdning eller hvordan dit skrivebord er sat op). Mange ting spiller en rolle, herunder hvor meget du bevæger dig generelt, dit stressniveau, hvor godt du sover, og endda dit humør. Hvis du kun fokuserer på din stol, overser du det store billede.
4. **Variation i bevægelse er din superkraft!** I stedet for at bekymre dig om én enkelt "rigtig" måde at sidde på, så fokuser på at **ændre din stilling ofte**. Det betyder at du skal rejse dig, strække dig og flytte dig ofte. Denne konstante bevægelse er meget mere gavnlig for din krop og dine smerter end at forsøge at holde dig helt stille.



18.2. What can you do? Simple tips for a pain-friendly workday

1. **Bevæg dig ofte:** Indstil en alarm til halve eller hele time, som minder dig om at rejse dig, strække dig eller gå i et til to minutter.
2. **"Skift" og "vrik":** Selv mens du sidder, så skift ofte din stilling. Læn dig tilbage, læn dig fremad, skift fra side til side. Den næste stilling er ofte den bedste!
3. **Find din behagelige stilling:** Indstil din stol og dit skrivebord, så du føler dig godt tilpas. Lad være med at bekymre dig ikke over de præcise vinkler. Sørg for at det er behageligt for dig, og husk at prøve nye stillinger. Det er vigtigt at finde ud af, hvad der føles rart!
4. **Hold dig aktiv generelt:** Prøv at få regelmæssig motion. Gåture, svømning eller bare det du syntes er sjovt, hjælper med at holde din krop stærk og glad.
5. **Håndter stress og søvn:** Disse spiller en stor rolle i, hvordan du oplever smerte. Find måder at mindske stress og få nok søvn af god kvalitet.

Vigtige budskaber:

Din krop er utrolig robust. Ved at fokusere på **bevægelse, variation og sunde vaner** giver du din krop det, den virkelig har brug for til at håndtere smerter og få det bedre, langt mere end nogen enkelt justering af en stol nogensinde kan.



19. Hvordan skal smerteopblussen håndteres?

Signe, 50, havde haft det godt med sine rygsmerter i flere måneder. Hun havde lært at holde sig aktiv, sove bedre og fordele sine arbejdsdage. Men en morgen, efter at have gjort rent i huset og båret vasketøj op ad trappen, blussede smerten pludselig op igen, skarp og velkendt.

Hendes første reaktion var panik. *"Ikke igen,"* hviskede hun. Hun aflyste sine planer for weekenden, bange for at enhver bevægelse kunne gøre det værre. Skuffelsen ramte hårdt; hun havde troet, at smerten endelig var under kontrol. Liggende på sofaen gennemgik hun de sidste par dage i sit hoved og ledte efter, hvad hun havde gjort forkert.

Næste eftermiddag var smerten aftaget lidt, men frygten var der stadig. Hver gang hun følte et stik, frøs hun og lyttede til sin krop, som om den var en uforudsigelig alarm. *"Hvis det sker hver gang, jeg er aktiv,"* tænkte hun, *"hvordan skal jeg så nogensinde komme tilbage til det normale?"*

Signe følte sig fanget mellem to instinkter: At hvile sig fuldstændigt, indtil smerten forsvandt, eller at ignorere den og presse igennem. Ingen af delene føltes rigtige. Det, hun virkelig ønskede, var at forstå, hvordan hun skulle reagere, at vide, hvilken type aktivitet der var sikker, og hvad der faktisk kunne hjælpe hende med at komme sig hurtigere.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Lære at anvende praktiske trin, når smerten pludselig forværres.
- At forstå forskellen mellem beskyttende hvile og fuldstændig inaktivitet.
- At erkende, at opblusninger er almindelige og håndterbare dele af langvarig bedring.
- Opbygge selvtillid til at justere aktivitetsniveauet sikkert i stedet for at stoppe alt under et tilbageslag.

YouTube link: <https://youtu.be/DrUEmOulr4Q>

19.1. Hvad skal man gøre når smerterne blusser op?

Når smerterne blusser op, er det vigtigt at **tilpasse dine aktiviteter, ikke stoppe dem helt**. Målet er ikke at slippe af med al smerte med det samme, men at holde dig aktiv på en måde, der ikke gør smerterne værre. Dette fortæller hjernen, at det er okay at bevæge sig.

Tag hensyn til følgende aspekter:

1. **Din krop er stærkere end du tror:** Selv hvis det gør lidt ondt, betyder det normalt ikke, at du gør skade på kroppen når du bevæger dig. Smerte er blot et signal, og nogle gange kan det være lidt overbeskyttende. Lyt til din krop, men husk at bevægelse ofte er godt for dig, også selvom du oplever smerter, mens du er aktiv.
2. **Fortsæt med at bevæge dig, men i et lavere tempo:** Forestil dig, at din smerte er et "fartbump", ikke en mursten. Du behøver ikke at stoppe helt; du skal bare sætte farten ned og tage det roligt. Husk:
 - **Tilpas dit aktivitetsniveau:** Dette er en super vigtig færdighed. Opdel større opgaver (som husarbejde, gåture eller endda at tage tøj på) i mindre bidder. Gør lidt, hvil lidt, og gør så lidt mere. Hvis du for eksempel normalt går i 20 minutter, kan du under smerteopblussen forsøge at tage to kortere gåture på 5 minutter med en pause imellem.
 - **Mindsk belastning:** Hvis du normalt løfter 10 kilo, så prøv med 5. Hvis du går 2 kilometer, så prøv med 1. Det handler om at lave noget, ikke alt.
3. **Hold dig aktiv i din hverdag:** Det handler ikke kun om træning. Hverdagsopgaver tæller også. Kan du tage opvasken, mens du sidder ned? Kan du stå og strække ud, mens du ser TV? At holde fast i disse små bevægelser hjælper din krop med at forblive aktiv og forebygger stivhed og muskelsvaghed.
4. **Føl dig i kontrol:** Ved at lære at tilpasse dine aktiviteter, vil du føle dig mere selvsikker og mindre hjælpeløs når smerten blusser op. Når du ved, at du har redskaber til at håndtere smerterne, bliver du mindre bekymret og får et bedre humør. Med tiden gør det dig mere robust.



Vigtige budskaber:

Under smerteopblussen er det bedste, du kan gøre, at **tilpasse, ikke stoppe**. Fortsæt med at bevæge dig på en behagelig måde, opdel opgaver i mindre dele, og fokuser på det, du kan gøre. Derudover kan du reflektere over hvad der udløste en sådan smerteopblussen. Denne tilgang vil hjælpe dig med at bevare din styrke, mindske bekymring og komme hurtigere tilbage til dine daglige aktiviteter.



20. Vær klog med hensyn til råd om smerter: Hvad kan man stole på på sociale medier?

Lise, 37, havde kæmpet med tilbagevendende nakkesmerter efter fødslen af sit andet barn. Mellem søvnløse nætter og at bære sin baby følte hun sig hele tiden anspændt i skuldrene. Hun ønskede hurtige svar, men hendes kalender gav ikke meget plads til aftaler. Så som mange andre vendte hun sig mod de sociale medier.

Hendes feed blev hurtigt fyldt med råd: En influencer lovede *"et minuts strækøvelse, der kurerer nakkesmerter for evigt"*, en anden advarede om, at hendes smerter kom fra *"toksiner i lymfesystemet"*, mens en tredje hævdede, at hun skulle *"frigøre følelsesmæssige blokeringer"* for at blive helbredt. Alle videoerne så overbevisende ud, venlige ansigter, iørefaldende musik, klare instruktioner. Lise gemte dem alle.

I løbet af de næste uger prøvede hun alle de tips, hun fandt online: massage med skeer, isbrusebad, strækøvelser mens hun holdt vejret og endda en holdningskorrigerer, der blev solgt i en livestream. Nogle ting hjalp kortvarigt, andre fik hende til at føle sig værre. Da hun spurgte om det i et forældreforum, strømmede svarene ind. Alle svor til noget forskelligt.

En aften, da hun scrollede gennem endnu et indlæg, der hævdede at *"lindre smerter øjeblikkeligt"*, stoppede Lise. Hun indså, at hun ikke længere vidste, hvilke oplysninger hun kunne stole på. *"Hvordan kan jeg vide, hvem der faktisk ved, hvad de taler om?"* tænkte hun.

Hun ville ikke stoppe med at søge hjælp online men hun ville vide, hvordan hun kunne gøre det sikkert uden at fare vild i de mange meninger.



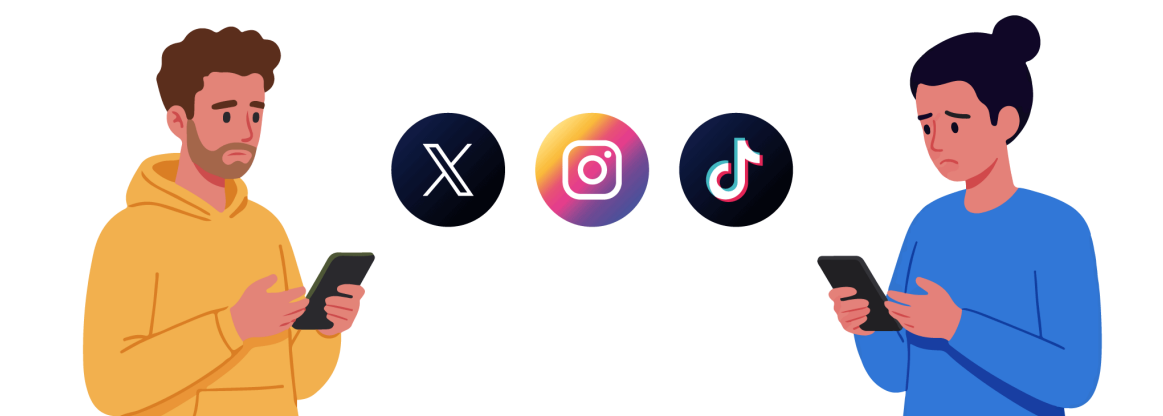
Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Lære at skelne mellem pålidelige og vildledende råd om smerter online.
- Forstå, hvorfor nogle sundhedsrelaterede indlæg på sociale medier kan være partiske eller baseret på personlige meninger.
- At genkende tegn på troværdige kilder: Kvalificerede fagfolk, videnskabelig dokumentation og gennemsigtighed.
- Få tillid til at bruge internettet sikkert som supplement til, ikke erstatning for, professionel sundhedspleje.

YouTube link: <https://youtu.be/kJAaNvv-GBQ>

20.1. Hvorfor er det, der er "populært", ikke altid det bedste for dit helbred?

1. **Alle kan poste hvad som helst:** Sociale medier er åbne for alle. Det betyder, at alle kan dele sundhedsråd, også selvom de ikke har nogen sundhedsfaglig uddannelse eller bevis for, at det, de siger, rent faktisk virker.
2. **Ingen faktatjek:** I modsætning til sundhedsprofessionelle eller videnskabelige tidsskrifter bliver opslag på sociale medier ikke tjekket af eksperter. Det, du ser, er ofte ikke blevet afprøvet eller bevist at være sandt eller sikkert.
3. **Risiko for skade:** At følge dårlige råd kan føre til reelle problemer. Du spilder måske penge på ting, der ikke virker, venter med at få den hjælp, du har brug for, eller prøver endda noget, der forværrer dine smerter.
4. **Skjulte motiver:** Mange influencere bliver betalt for at promovere produkter (som kosttilskud, særlige diæter eller udstyr) eller for at få dig til at tilmelde dig deres egne betalte programmer. Deres primære mål kan være at sælge noget, ikke nødvendigvis at give dig den bedste sundhedsfaglige rådgivning.

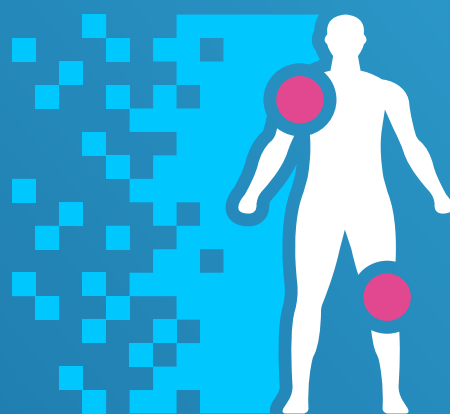


20.2. Hvordan finder man pålidelige sundhedsråd online?

1. **Hvem er denne person?** Har de en rigtig sundhedsfaglig uddannelse (f.eks. som en læge, fysioterapeut eller sygeplejerske)? Er de autoriserede? Vær på vagt over for en person, der blot kalder sig selv "ekspert", "specialist" eller "coach" uden en anerkendt autorisation.
2. **Er det "for godt til at være sandt"?** Vær meget forsigtig med påstande om "hurtige løsninger", "hemmelige kure" eller løfter om, at alle kan blive smertefri fra den ene dag til den anden. Rigtig smertebehandling tager tid og kræver indsats.
3. **Er det baseret på videnskab eller historier?** Gode sundhedsråd er baseret på solid forskning, ikke kun én persons fantastiske historie. Hvis de kun viser "før og efter"-billeder eller udtalelser uden at nævne undersøgelser, så vær skeptisk.
4. **Sælger de noget?** Hvis et råd altid promoverer et specifikt produkt, kosttilskud, en rabatkode eller et betalt program, skal du være ekstra forsigtig. Der kan være skjulte motiver.
5. **Taler de dårligt om læger?** Vær forsigtig med influencere, der hævder, at læger skjuler oplysninger, eller at almindelig lægelig behandling er en sammensværgelse. Dette antyder ofte, at de promoverer udokumenterede alternativer.

Vigtige budskaber:

Din læge, fysioterapeut eller anden autoriseret sundhedsprofessionel er din bedste kilde til personlig, tryk og effektiv rådgivning om smertehåndtering. Hvis du finder noget online, der lyder interessant eller gør dig nysgerrig, så **tag det endelig op ved din næste aftale!** I kan tale om det sammen og finde ud af, om det er det rigtige for dig. Dit velbefindende er vores højeste prioritet.



Digi4 MSK



digi4msk.eu/



info@digi4msk.eu



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatternes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor. ERASMUS-EDU-2022-PI-ALL-INNO: Project n.101111708