

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 følte 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.

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



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_BTW4V7ow

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 forstøver 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.



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

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!