

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/SJQ3rPB3NQ>

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!