

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.

Bør du stoppe alle aktiviteter, når du har smerter?



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_QiGOfoU

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?

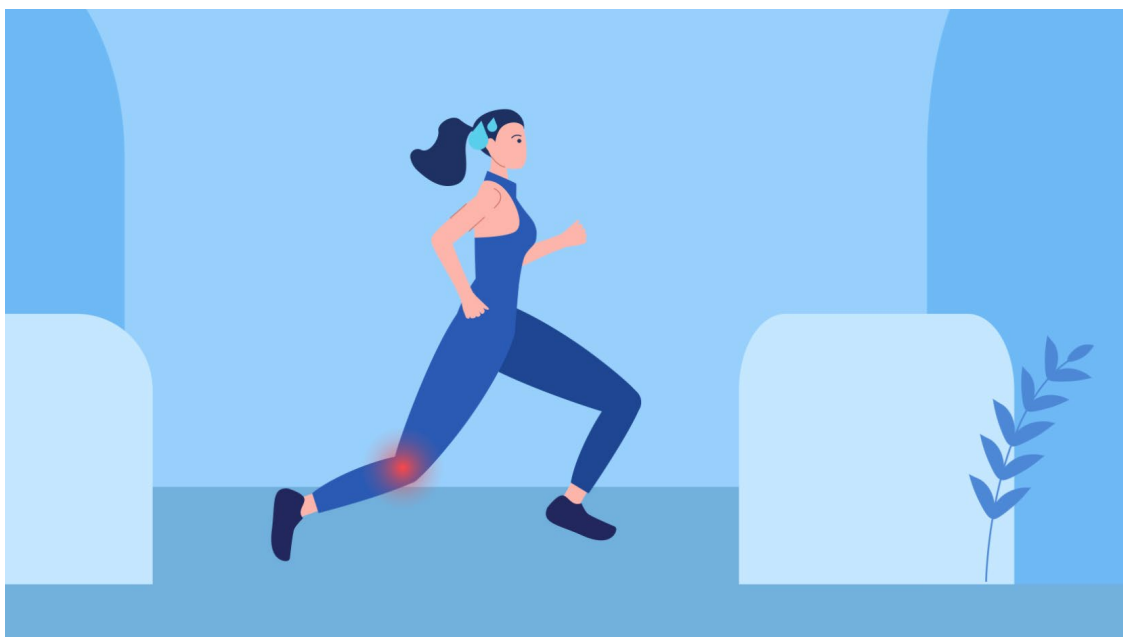
Selvom bevægelse har en positiv indvirkning på smerter, er der visse situationer, hvor motion bør begrænses:

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.