

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

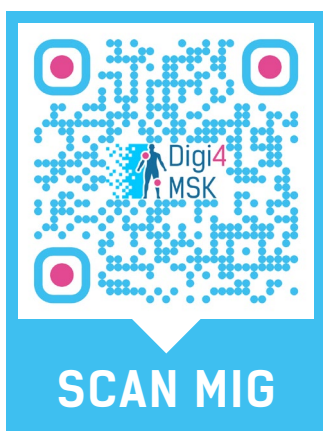
Eva, 69, havde altid betragtet sig selv som sund. Hun nød lange gåture, frivilligt arbejde på biblioteket og havearbejde i weekenden. I løbet af de sidste par år begyndte hun dog at mærke små, nagende smerter, der kom og gik; den ene uge i hænderne, den næste i knæene eller skuldrene. Det var ikke noget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

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



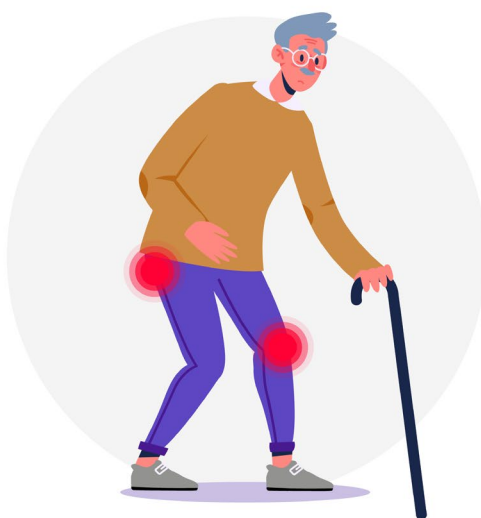
Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- 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!