

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.

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



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 kørsel, 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 klogt, 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.