

19. Hvordan skal smerteopblussen håndteres?

Signe, 50, havde haft det godt med sine rygsmerter i flere måneder. Hun havde lært at holde sig aktiv, sove bedre og fordele sine arbejdsdage. Men en morgen, efter at have gjort rent i huset og båret vasketøj op ad trappen, blussede smerten pludselig op igen, skarp og velkendt.

Hendes første reaktion var panik. *"Ikke igen,"* hviskede hun. Hun aflyste sine planer for weekenden, bange for at enhver bevægelse kunne gøre det værre. Skuffelsen ramte hårdt; hun havde troet, at smerten endelig var under kontrol. Liggende på sofaen gennemgik hun de sidste par dage i sit hoved og ledte efter, hvad hun havde gjort forkert.

Næste eftermiddag var smerten aftaget lidt, men frygten var der stadig. Hver gang hun følte et stik, frøs hun og lyttede til sin krop, som om den var en uforudsigelig alarm. *"Hvis det sker hver gang, jeg er aktiv,"* tænkte hun, *"hvordan skal jeg så nogensinde komme tilbage til det normale?"*

Signe følte sig fanget mellem to instinkter: At hvile sig fuldstændigt, indtil smerten forsvandt, eller at ignorere den og presse igennem. Ingen af delene føltes rigtige. Det, hun virkelig ønskede, var at forstå, hvordan hun skulle reagere, at vide, hvilken type aktivitet der var sikker, og hvad der faktisk kunne hjælpe hende med at komme sig hurtigere.



Færdigheder, du kan opbygge ved at se videoen:

- Lære at anvende praktiske trin, når smerten pludselig forværres.
- At forstå forskellen mellem beskyttende hvile og fuldstændig inaktivitet.
- At erkende, at opblusninger er almindelige og håndterbare dele af langvarig bedring.
- Opbygge selvtillid til at justere aktivitetsniveauet sikkert i stedet for at stoppe alt under et tilbageslag.

YouTube link: <https://youtu.be/DrUEmOulr4Q>

19.1. Hvad skal man gøre når smerterne blusser op?

Når smerterne blusser op, er det vigtigt at **tilpasse dine aktiviteter, ikke stoppe dem helt**. Målet er ikke at slippe af med al smerte med det samme, men at holde dig aktiv på en måde, der ikke gør smerterne værre. Dette fortæller hjernen, at det er okay at bevæge sig.

Tag hensyn til følgende aspekter:

1. **Din krop er stærkere end du tror:** Selv hvis det gør lidt ondt, betyder det normalt ikke, at du gør skade på kroppen når du bevæger dig. Smerte er blot et signal, og nogle gange kan det være lidt overbeskyttende. Lyt til din krop, men husk at bevægelse ofte er godt for dig, også selvom du oplever smerter, mens du er aktiv.
2. **Fortsæt med at bevæge dig, men i et lavere tempo:** Forestil dig, at din smerte er et "fartbump", ikke en mursten. Du behøver ikke at stoppe helt; du skal bare sætte farten ned og tage det roligt. Husk:
 - **Tilpas dit aktivitetsniveau:** Dette er en super vigtig færdighed. Opdel større opgaver (som husarbejde, gåture eller endda at tage tøj på) i mindre bidder. Gør lidt, hvil lidt, og gør så lidt mere. Hvis du for eksempel normalt går i 20 minutter, kan du under smerteopblussen forsøge at tage to kortere gåture på 5 minutter med en pause imellem.
 - **Mindsk belastning:** Hvis du normalt løfter 10 kilo, så prøv med 5. Hvis du går 2 kilometer, så prøv med 1. Det handler om at lave noget, ikke alt.
3. **Hold dig aktiv i din hverdag:** Det handler ikke kun om træning. Hverdagsopgaver tæller også. Kan du tage opvasken, mens du sidder ned? Kan du stå og strække ud, mens du ser TV? At holde fast i disse små bevægelser hjælper din krop med at forblive aktiv og forebygger stivhed og muskelsvaghed.
4. **Føl dig i kontrol:** Ved at lære at tilpasse dine aktiviteter, vil du føle dig mere selvsikker og mindre hjælpeløs når smerten blusser op. Når du ved, at du har redskaber til at håndtere smerterne, bliver du mindre bekymret og får et bedre humør. Med tiden gør det dig mere robust.



Vigtige budskaber:

Under smerteopblussen er det bedste, du kan gøre, at **tilpasse, ikke stoppe**. Fortsæt med at bevæge dig på en behagelig måde, opdel opgaver i mindre dele, og fokuser på det, du kan gøre. Derudover kan du reflektere over hvad der udløste en sådan smerteopblussen. Denne tilgang vil hjælpe dig med at bevare din styrke, mindske bekymring og komme hurtigere tilbage til dine daglige aktiviteter.