

Återhämtningsstrategier

- en guide för dig med smärta -

Dr Greg Lehman

Översättning av:

Erwin Lindén och

Adrian Valkeaoja

från TalkingAboutPain

(talkingaboutpainblog.wordpress.com)

Återhämtningsstrategier

- grejerna längst fram -

Varning

Den här arbetsboken ger generella råd som inte behöver vara specifika för dig. Om du har smärta är det viktigt att du träffar en vårdgivare som kan ge dig en diagnos och söka efter ledtrådar till allvarliga, om än ovanliga, tillstånd. Oftast är smärta inte livshotande eller allvarligt. Men väldigt sällan är smärtan ett tecken på något allvarligt, som en tumör, infektion eller annan allvarlig sjukdom. Var god sök upp en vårdgivare om du inte träffat någon tidigare. Du kan sedan använda den här boken när du arbetar tillsammans med din vårdgivare.

Patienter: Hur du använder den här boken

Den här boken kan du använda ensam men den nyttjas troligtvis bäst tillsammans med en vårdgivare. Ni kan arbeta tillsammans för att hjälpa dig med din rehabilitering.

Den här boken har 4 delar och de kan alla läsas oberoende av varandra. Många delar överlappar och du kanske inte behöver läsa varje del. Det kan hjälpa att läsa alla delar men det är inte alltid nödvändigt.

Vårdgivare: Hur du använder den här boken

Den här boken är i 4 delar. Inte alla delar kommer vara relevanta för alla dina patienter. Inte heller alla specifika delar av varje större del kommer vara relevant för en patient. Exempelvis i delen om Nyckelbudskap så finns det 10 sådana. Inte alla dessa behöver meddelas. Du kanske bara vill skriva ut de specifika sidorna som är relevanta för en viss patient. Det finns inbyggda upprepningar genom hela boken. Betrakta varje sida i de första 3 delarna som en egenstående informationssida. Åter igen, innehållet upprepas genom hela boken.

Författarens tack

Den biopsykosociala modellen har när det gäller smärtbehandling talats om i mer än 30 år. Det finns inte så mycket nytt så jag tar inte åt mig någon ära för att ha skapat några nya ideer. Snarare är det här en sammanställning, en reorganisering och en viss framställning av forskningen till dags dato. Mina influenser är för många för att skriva ner och den här boken har förbättrats avsevärt av oräkneliga diskussioner med kollegor både online, på konferenser och av deltagare på mina kurser. Jag står i skuld till en stor mängd människor och är tacksam för deras hjälp under årens lopp.

Reproduktions-etos

Om du är vårdgivare och vill göra en föreläsning med delar av den här boken är det också fritt fram, så länge du ger hänvisning till vem som skrivit materialet. Det skulle vara mindre trevligt om du tar delar av innehållet och försöker få det att se ut som ditt eget.

Om författaren

Greg Lehman är en kliniker, forskare och klinisk lärare som har utbildat terapeuter och behandlat patienter inom Kinesiologi, Fysioterapi och Kiropraktik i mer än 20 år. Greg har en klinik i Toronto, Kanada, där han hjälper patienter med olika besvär, allt ifrån elitlöpare som försöker komma till OS till människor med långvarig smärta som vill kunna leka med sina barn igen. Greg lär ut två vidareutbildningskurser för kliniker som heter "Reconciling Biomechanics with Pain Science" och "Running Resiliency: a comprehensive approach to running injury management and performance".

Om översättarna

Erwin Lindén och Adrian Valkeaoja är två fysioterapeuter/sjukgymnaster som arbetar i Stockholm. De har ett stort intresse för smärta och kliniskt resonemang kring smärtbesvär. De driver bloggen talkingaboutpainblog.wordpress.com



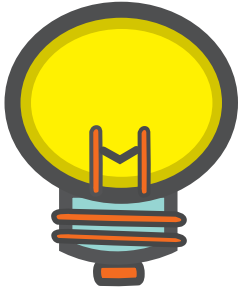
www.greglehman.ca



RECONCILING
BIOMECHANICS
WITH PAIN SCIENCE

Återhämtningsstrategier

- hur du hittar bland delarna -



Del I: SMÄRTPRINCIPER

5

En mindre del om viktiga aspekter av smärtemekanismer. Inte för tekniskt och inte relevant för varje patientfall. Ger en liten inblick om nociception, hur nociception bearbetas och hur smärta produceras. Insikter om modulering av smärta, både habituering (när det skruvas ner) och sensitisering (när det skruvas upp) diskuteras. En grundläggande och kort del för patienter som vill lära sig mer om detaljer om smärtemekanismer. Varje del kan skrivas ut enskilt och kan ses som ett enskilt infoblad.



Del II: NYCKELBUDSKAP

17

Arbetsbokens ryggrad och kan vara den viktigaste delen. Nyckelbudskapen ges i bästa fall till rätt person vid rätt tidpunkt. De hjälper patienter att omkonceptualisera smärta (att förstå på ett nytt sätt), ändra sina uppfattningar om smärta och facilitera hälsosamma beteenden som kan hjälpa mot smärta. Varje Nyckelbudskap är inte relevant för varje patient så vårdgivare kan behöva välja vilken patienten behöver. Den här delen kan skrivas ut i sin helhet eller så kan en enskild sida skrivas ut vid varje behandlingstillfälle och ses som ett enskilt infoblad.

För patienter: du kan läsa hela delen och tänka på det som verkar viktigt för dig. Ta upp detta med din vårdgivare för att se hur det passar in i din behandling.



Del III: BIDRAGANDE FAKTORER TILL SMÄRTA

29

Smärta är multidimensionellt och påverkas av ett stort antal faktorer förutom vävnadsskada. Den här delens innehåll överlappar Nyckelbudskapen men ger läsaren mer information om möjliga bidragande faktorer till smärta. Du kan också se det som att den här delen avslöjar vanliga myter. Här finns information om hållning, styrka, rörelsevanor, sittande, mekaniska deformiteter, depression, rädsla, träning, och mycket mer. Vi försökte få med många delar. Åter igen är varje del ett enskilt infoblad.

Du kan skriva ut enskilda delar av en här sektionen eller låta patienten läsa helheten. Om patienten läser hela sektionen förbereder det hen inför Återhämtningsstrategierna, där patienten börjar se över vilka faktorer som är relevanta för smärtan... och sedan börjar göra något åt det hela.



Del IV: ÅTERHÄMTNINGSSTRATEGIER

47

Den här delen är inte för alla. Att bara ha lärt sig om smärta och om Nyckelbudskapen kan vara nog. Men i den första halvan av den här delen (Självgranskning) går dina patienter igenom möjliga bidragande faktorer till smärtan och ser över vad som är relevant. I andra halvan av den här delen skapas återhämtningsstrategierna. En av de mest användbara delarna är målsättningen för att återgå till meningsfulla aktiviteter. Ibland är det bara själva görandet som behövs.



www.greglehman.ca

Återhämtningsstrategier

- innehållsförteckning -

Del I: Smärtprinciper

Poängen med att förstå smärta	6
Smärta definierat	7
Smärta är ett alarm	8
Hur smärta bearbetas	9
Nociception: vårt övervakningssystem	10
Ryggmärgen: vår växelstation	11
Hjärnan: lägesrummet	12
Smärta är till för att motivera oss till handling	13
Inläring och smärta: smärta "triggas"	14
Sensitisering: lättare att få ont	15
Habituering: skruva nervolymer på smärtan	16
Kortikal omorganisering	17

Del III: Bidragande faktorer till smärta

Smärta är ett multidimensionellt fenomen: den översvämmade bågaren	31
Fysisk belastning: för mycket för snabbt	32
Degenerering, artros och muskelrupturer: dina rynkor på insidan	33
Styrka och rörlighet: när är det viktigt?	34
Fysiska egenheter: hållning, sittande, och strukturer	35
Återhämtning är nyckeln: stress och sömn	36
Anpassningsbarheten är begränsad: livets stressorer	37
Röra sig annorlunda med smärta: hur vanor kan vidmakthålla smärta	38
Det sitter inte i huvudet på dig: vårt känsliga och skyddande ekosystem	39
Känslor och psykologiska faktorer	40
Våra ohjälpsamma hanteringsstrategier: härda du ut eller undviker du?	41
Livet i paus-läge: att sakna de meningsfulla sakerna i livet	42
Peta på smärtan: när kan smärtan vara din guide	43
Tilltro till egen förmåga, tolerans och adaptation: du behöver inte fixas	44
Socialt, livsstilsrelaterat och generell hälsa: andra dimensioner kopplat till smärta	45

Del II: Nyckelbudskapen

Smärta är ett alarm som är till för att skydda dig	18
Smärta är dåligt kopplat till skada	19
Smärta handlar mer om sensitivitet än skada	20
Många faktorer kan påverka sensitivitet	21
Skyddet kan bli förstärkt och kvarstå längre än nödvändigt	22
Smärta är normalt men kan verka konstigt	23
Du är stark och anpassningsbar	24
Du svarar positivt på påfrestning	25
Förändrad funktion är dåligt kopplat till smärta	26
Du behöver inte fixas - inga rörelser bör undvikas för evigt	27

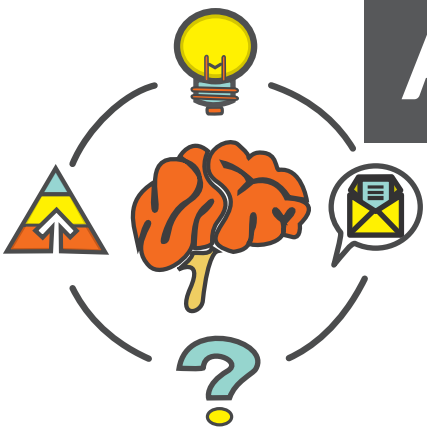
Del IV: Återhämtningsstrategier

Smärta är multidimensionellt	48
Bidragande faktorer till smärta	49
Självgranskning: Hur mycket har du i din bågare?	50
Självgranskning: Vävnadsförändringar eller vävnadsskador?	51
Självgranskning: Fysiska vanor?	52
Självgranskning: Fysiska nedsättningar?	53
Självgranskning: Meningsfulla aktiviteter	54
Självgranskning: Livsstil, socialt och hälsofaktorer	55
Självgranskning: Hantering - undvika eller härda ut?	56
Självgranskning: Känslor och psykologiska faktorer	57
Självgranskning: Föreställningar om smärta	58
Självgranskning: Sammanfatta dina bidragande faktorer	59
Återhämtningsstrategi: Skapa en större bågare	60
Återhämtningsstrategi: Hur kan du bli mer hälsosam?	61
Återhämtningsstrategi: Återuppta meningsfulla aktiviteter	62
Återhämtningsstrategi: Se över dina hinder	63
Återhämtningsstrategi: Att komma dit du vill	64
Återhämtningsstrategi: Veckovisa mål	65
Återhämtningsstrategi: Ta itu med skador	66
Återhämtningsstrategi: Ta itu med rörelsevanor	67
Återhämtningsstrategi: Kom igång och rör på dig	68
Återhämtningsstrategi: Leva hälsosamt och lyckligt med smärta	69
Återhämtningsstrategi: Gradvis exponering för rörelse	70
Återhämtningsstrategi: Lär dig mer	71a



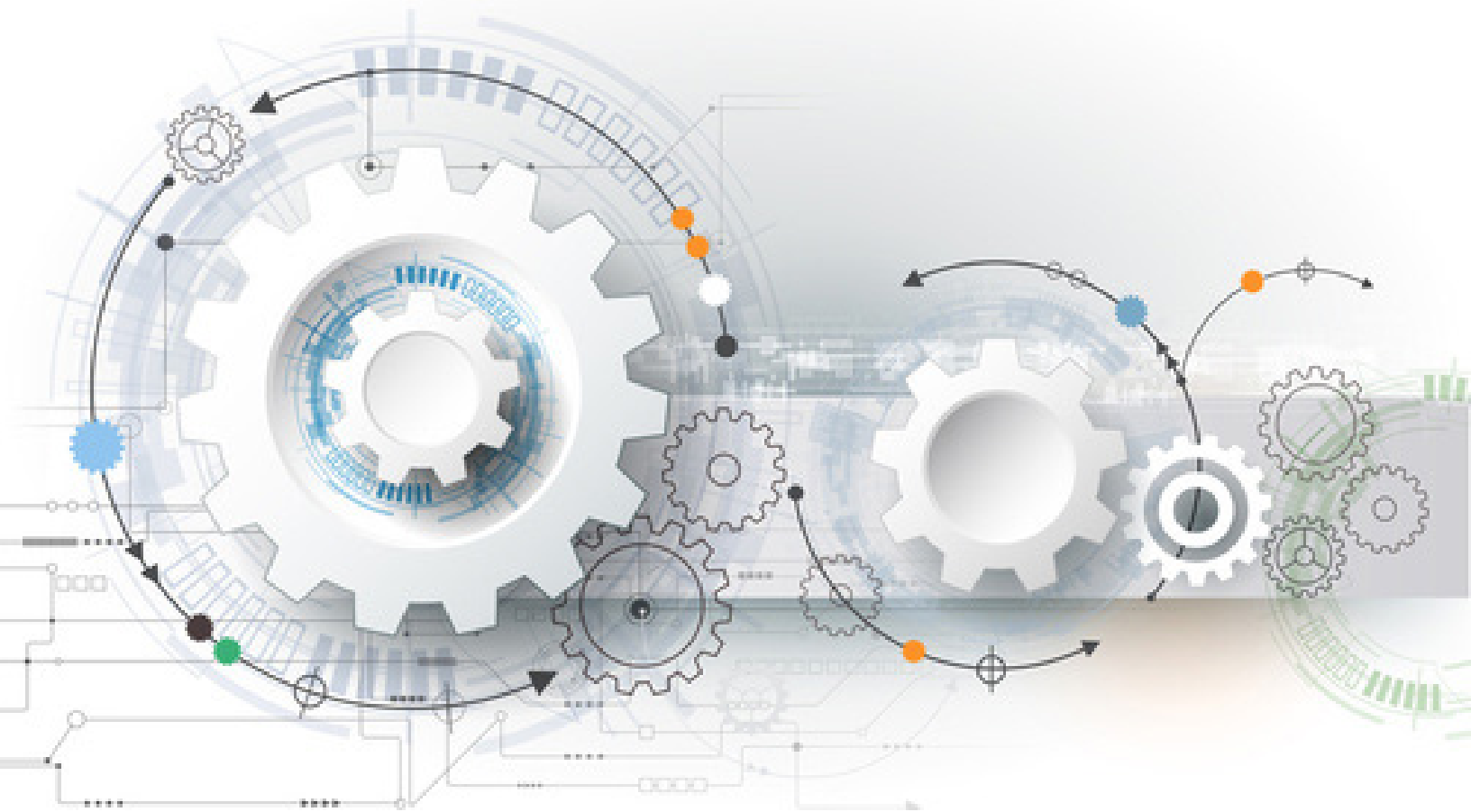
Återhämtningstrategier

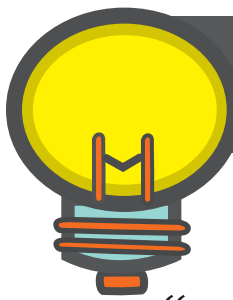
- Del I: Smärtprinciper -



Vad finner du här?

1. Poängen med att förstå smärta
2. Smärta definierat
3. Smärta är ett alarm
4. Hur smärta bearbetas
5. Nociception: vårt övervakningssystem
6. Ryggmärgen: vår växelstation
7. Hjärnan: lägesrummet
8. Smärta är till för att motivera oss till handling
9. Inläring och smärta: smärta "triggas"
10. Sensitisering: lättare att få ont
11. Habituering: skruva ner volymen på smärtan
12. Kortikal omorganisering





“varför berättar du allt det här?”



Ett antal teman kommer att upprepas genom den här boken. Men ett som många fattar tycke för är att man kontrollera sin smärta, hantera sina egna skador och till och med bli smärtfri med sina egna färdigheter och med viss hjälp av en vårdgivare. Utbildning och kunskap är de första stegen på din resa mot att lösa dina smärtproblem.

Smärta är utan tvekan konstigt. Det är aldrig så enkelt som en mätare som berättar hur skadad kroppen är. Det påverkas snarare av ett stort antal saker i ditt liv... din fysiska kropp är bara en av dessa.

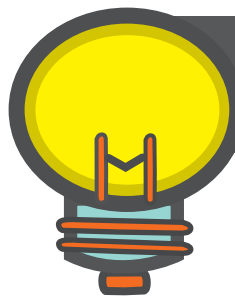
Det vi lärt oss genom årens lopp är att om du förstår smärta och lär dig om skador kan det underlätta i återhämtningsprocessen. Några av dessa saker kan verka orimliga om du inte förstår vad smärta är. Exempelvis tror många att smärta innebär att man behöver sluta göra allt i livet och att om man fortsätter göra saker kan man skada sig. Det finns sällsynta fall där det här stämmer men oftast är det motsatsen till vila och undvikande som behövs. När du har smärta eller skador kan det bästa vara att börja röra sig igen, börja träna eller återuppta dina hobbies.

Att lära sig om smärta bidrar till att ändra på hur du tänker om ditt problem och kan hjälpa dig börja planera dina egna personliga återhämtningsstrategier.

Den här boken (tillsammans med många andra som det refereras till i slutet) lär dig lite om smärta men i bästa fall ger den dig kunskapen att börja göra saker åt din smärta.

“att lära sig om smärta kan främja hälsosamma beteenden”





Smärta Definierat



“En obehaglig sensorisk och känslomässig upplevelse förenad med faktisk eller potentiell vävnadsskada eller beskriven i termer som sådan skada”

Vad betyder det här?

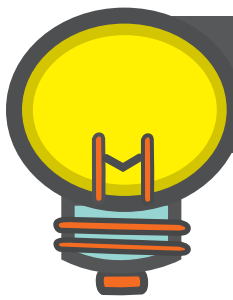
Den här definitionen ger oss lite hopp.

Den främsta saken du borde lägga märke till är att smärta inte nödvändigtvis innebär skada. Alltså kan du ha smärta med skada, ingen smärta med en massa skada och en massa smärta med minimalt med skada. Definitionen här under är lite mer utvecklad för att visa på att smärta påverkas av mycket mer än bara kroppsvävnader. Det är påverkat av och påverkar självt andra delar av ditt liv. Känslor, förnimmelser, tankar (uppfattningar om smärta) och sociala aspekter (socialt tillbakadragande är vanligt vid smärta) är inblandade i långvarig smärta. **Vi kallar detta den Bio - Psyko - Sociala modellen av smärta.** Det innebär att alla delar av ditt liv kan påverka din smärta. Det här är bra, eftersom att det innebär att du har många alternativ när du ska behandla din smärta. I återhämtningsstrategierna i den här boken kommer du göra en självgranskning för att hitta vilka faktorer som kan vara kopplade till din smärta och kanske hitta några faktorer som du kan ändra på för att behandla din smärta och förbättra din återhämtning.

Slutsats: **Smärta handlar inte bara om skada**

Smärta är en obehaglig upplevelse förenat med faktisk eller upplevd vävnadsskada med sensoriska, emotionella, kognitiva och sociala komponenter





Hur smärta bearbetas (Ibland)

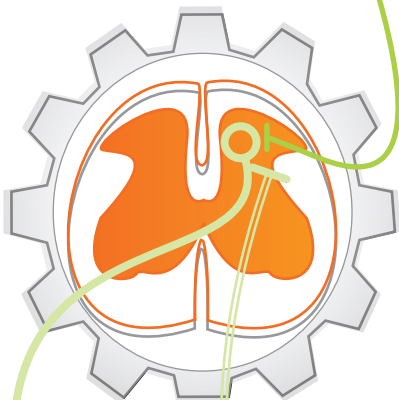
Nociception



Skadliga (obehagliga) stimuli kan aktivera sensorer som kallas nociceptorer. De här sensorerna skickar **varningssignaler om potentiell (möjlig) skada** från kroppen till ryggraden via nerver. De är signaler från nerver i vävnaden som betyder att det finns POTENTIAL (möjlighet) för vävnadsskada och att du kanske bör göra något åt detta.

Nociceptorer/varsningsdetektorerna skickar den signalen till ryggraden för vidare bearbetning. Du kan tänka på ryggraden som en växleoperatör som kan bestämma om signaler ska vidare upp till hjärnan eller om signalerna inte ska gå längre. Det sistnämnda innebär att hjärnan inte alls får meddelandet om att det finns en möjlig fara. Det är som när chefen säger åt sekreteraren att hon inte vill bli avbruten under ett möte eller att hon vet vem som ringer och vet av tidigare erfarenhet att meddelandet inte är så viktigt så "Inga samtal får gå fram, tack". Ryggraden fungerar som den här assistenten och kan stoppa, förstärka eller minska ner signalen.

Bearbetning i ryggraden

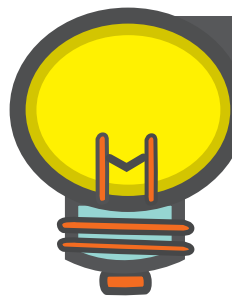


Vi tänker oss att signaler skickas fram till hjärnan/chefen. Här sker det häftiga. Du tar nu ett omedvetet beslut om hur viktig den här informationen är. I grund och botten ställer du frågan "Finns det verkligen ett hot här?". Om du tror att det finns det, så kommer smärta troligtvis att uppstå. **Men inget av det här sker medvetet.** Det vi vet är att smärta är multi-dimensionellt. Alltså att ett enormt antal saker ingår i att det beslutet fattas. Nociception är bara en del.

Smärta uppstår



"hur farligt är det här egentligen"?

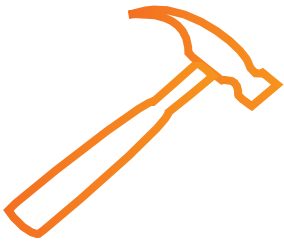


Nociception

Vårt övervakningssystem



Vi har sensorer överallt i kroppen som ger oss massor av information. Som den mesta information vi får är en del användbart men vi måste fatta beslut om vad informationen innebär. I vår kropp har vi nociceptorer. Nociceptorer reagerar på fysiska, kemiska eller temperaturmässiga stressorer. Och ibland kan nociception leda till smärta... vilket är en bra sak. När du sitter ner kommer dina rump-nociceptorer ibland skrika åt dina hjärna för att få dig i rörelse. Du rör lite på dig och skrikandet upphör. Det fanns ingen skada, utan nociceptorer blev bara lite irriterade. Om du sätter din hand nära en eld kommer dina temperaturnociceptorer att säga till. De skickar ut en signal och kanske rör du dig bort från elden eller får smärta. Du behöver inte ha skadat dig. Du kan tänka på dem som varningsdetektorer.



Nociception är bra. Men det behöver tolkas på rätt sätt. Det leder inte nödvändigtvis till smärta. Och likt många alarmsystem är det bättre om nociceptorer är mer känsliga än mindre känsliga. De kan skicka en signal till hjärnan och du får ta ett undermedvetet beslut om det behövs smärta eller inte.



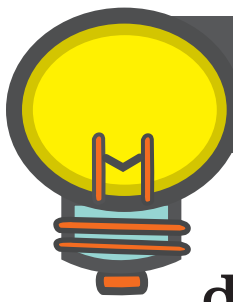
Nociceptorer är som utkiken på ett skepp. De rapporterar när de ser något. De bryr sig inte alltid om det är ett stort skepp eller en liten jolle. Utkiken meddelar bara att det finns ett ljus i fjärran och skickar vidare den informationen till någon annan. Någon med högre rang (kaptanten) tar sedan beslutet om vad som behöver göras. Kaptanens respons/svar påverkas av vart skeppet är, vad för order de har från regeringen och vad som hänt förr. **Precis som med smärta!**

“vävnadsirritation eller nociception är förmodligen oundvikligt men det behöver inte göra ont”

Förändra Nociception?

Nociception (varningssignaler) kan undvikas ibland även om det inte är nödvändigt att undvika det för att hålla sig borta från smärta. Du kan undvika nociception genom att undvika vilken som helst av de sakerna som triggar igång nociception (värme, mekaniskt tryck eller kemisk inflammation). Till en början, efter en skada, är det bra att vila och inte förvärra skadan. Det här är ett fall när nociception är viktigt och förmodligen bättre kopplat till skada. Det finns alltså en tid och plats när vi försöker undvika nociception och smärta. Men när smärta kvarstår blir förhållande mellan nociception och smärta svagare. Du kan börja få mer smärta med mindre nociception. Eller mer smärta med samma mängd nociception. Du kan till och med ha smärta utan någon som helst nociception. Det vi försöker göra är att tolerera den där normala mängden nociception snarare än att tänka att vi alltid måste undvika det. Men mer om det snart.

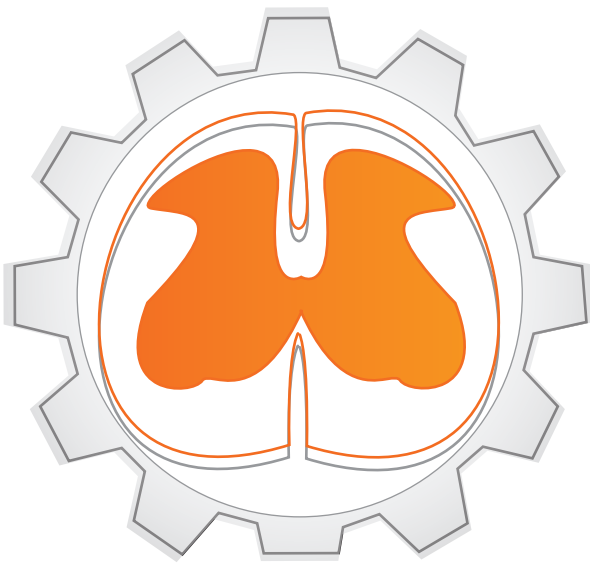




Ryggmärgen Vår växelstation

det kan gå upp eller ned. du bestämmer

“Jag är en ryggmärg”



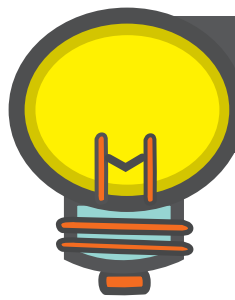
Nociceptorer skickar sina varningssignaler om möjlig skada till ryggmärgen. Vid ryggmärgen kan vi bearbeta den här signalen. Ryggmärgen kan fungera som en förstärkare där den kan “skruva upp” signalen och sedan skicka vidare till hjärnan, eller så kan signalen “skruvas ned” och en svagare signal skickas till hjärnan.

Om vi håller oss till utkiksliknelsen på ett skepp så är det som när utkiken säger till förste styrman att det finns ett ljus på babord sida. Förste styrman tar ett beslut om att meddela detta till kaptenen, som sedan kan bestämma sig för att ignorera ljuset eller att göra något med skeppet. Ibland kan förste styrman ta ett beslut - berättar jag för kaptenen om ljuset eller kan vi ignorera det. Det beslutat beror på många olika saker. Om kaptenen tidigare sagt åt förste styrman att det finns pirater i området så kan du räkna med att kaptenen får informationen. Om förste styrman är nervös, kanske tidigare ignorerade någonting viktigt och hamnade i trubbel på grund av detta, kommer hen troligtvis skicka vidare mer information.

Nociception fungerar på samma sätt. Grundat på nedåtgående (instruktioner från hjärnan) hämning (skruvar ner) eller facilitering (skruvar upp) från hjärnan kan ryggmärgen ändra sin känslighet/sensitivitet och ändra på hur mycket signaler som skickas vidare till hjärnan. Läs om detta stycke!

Bearbetning Av Nociception - “Inga Samtal Får Gå Fram” och “Sladdar Felkopplas”

Du kan också tänka på ryggmärgen som en person vid en växelstation eller biträdande chef. Det finns visst spelrum gällande vilka samtal som skickas vidare till chefen beroende på chefens instruktioner. Men, personen vid växelstationen kan göra misstag. Sladdar kan felkopplas. När chefen har bestämt att alla samtal är mycket viktiga kan den här personen bli exalterad och börja förvirra samtal om nociception med samtal som har att göra med något som är mindre viktigt. Personen vid växelstationen (ryggmärgen) kan nu röra ihop signaler som normalt sett säger oss något om tryck eller beröring vid en led med nociception eller möjlig fara. Så istället för att bara känna tryck skickar ryggmärgen nu upp varningssignaler till hjärnan. Det är så här vi ibland kan komma att känna smärta när det normalt sett skulle kännas som tryck. Inte roligt men det är så vi fungerar. Vi blir bättre på att tro att vi behöver skydd och vi blir bättre på att få smärta.



“hur farligt är det här egentligen?”

Slutligen är det hjärnan som tar ett beslut om vad vi ska göra med nociceptionen. Men som de flesta beslut grundas detta inte på bara en faktor. Det här är varför smärta handlar om så mycket mer än nociception. Nociception är bara en signal om möjlig fara. Det är som utkiken som ropar att det finns ett ljus på babord sida. Hjärnan är som kaptenen på skeppet och kaptenen har ofta ett helt lägesrum (eng. Situation Room) som ger råd. Kaptenen kommer att ta ett beslut om det ljuset grundat på tidigare erfarenheter, vart skeppet är, tidigare kunskap och åsikter från de andra i lägesrummet. Hjärnan fungerar på samma sätt. Förväntningar, tidigare erfarenheter, uppfattningar, inställning och känslor kan alla påverka om du får ont eller inte och hur mycket ont du får. Det är anledningen till varför du med samma information (alltså samma nociception) kan ha enormt olika smärtsvar.



Hjärnan producerar inte bara smärta precis som kaptenen inte bara ljuder ett larm. Kaptenen kommer att göra annat också. Det finns en hel drös beslut att ta och alla är till för att skydda. Smärta kan uppstå men likaså stelhet, olika kemikalier som frisätts eller en stressreaktion. Om hjärnan/kaptenen är bekymrad över informationen från utkiken så kan hen be utkiken vara extra vaksam och säga åt ryggmärgen/förste styrman att fortsätta sända information uppåt och ge order om ökad fart till maskinrummet eller till rorsman att vända skeppet. Men, som tur är, kan kaptenen också tycka att medan den informationen är lite intressant, så är det inte jätteintressant. Det är inte värt att spåra ur och skapa en massa smärta. I detta fall kan kaptenen skicka **nedåtgående hämning av nociception**. I själva verket, säga åt förste styrman "oroa dig inte för de där ljusen. Vi vet vad de är och skeppet behöver inget skydd".

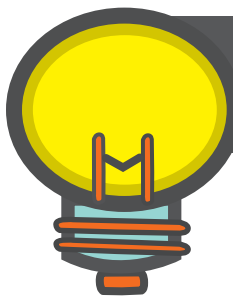
Det som kan hända med ihållande smärta är att kaptenen och hela besättningen fortsätter att ha hög beredskap

De kan ha passerat genom piraternas farvatten där vaksamhet, försiktighet (och smärta) behövdes men nu finns det inga pirater längre. Men, det kan fortsätta finnas en rädsla för pirater så skeppet fortsätter ha hög beredskap. Skapet är känsliggjort/sensitiserat och smärta skapas för att fortsätta skydda skeppet även fast det skyddet inte längre behövs och kan utgöra ett hinder.

Det uppfattade skyddsbehovet (“Fara i Mig”)

I den fantastiska självhjälpsboken "The Protectometer" hänvisar David Butler och Lorimer Moseley till saker som kallas things DIMs och SIMs (FIMs och TIMs på svenska). En FIM betyder "Fara i Mig" och en TIM betyder "Trygghet i Mig". Om du känner att något i ditt liv är en FIM och dessa FIMs är fler än dina TIMs så är det troligt att du har smärta. Tanken är att vad som helst i ditt liv som bidrar till att du känner att du behöver skydd (alltså FIMs) kommer att bidra till att du har smärta. Att göra en självgranskning av alla saker som bidrar till din sensitivitet/känslighet (dina FIMs) kan vara en viktig del av återhämtningen. Se del IV: Återhämtningsstrategier för mer om detta.





Smärta är till för att skydda Motiverar oss till handling

Poängen med smärta är att få dig att göra något. I bästa fall, att skydda dig själv. Smärta är ett alarm och alarm är utformade för att skapa handling.

Samma sak med smärta.

Med många akuta skador är smärtalarmet jättebra och hjälpsamt. Det hindrar dig från att gå med ett brutet ben. Men problemet med många alarm är att de fortsätter utlösas långt efter de är hjälpsamma.

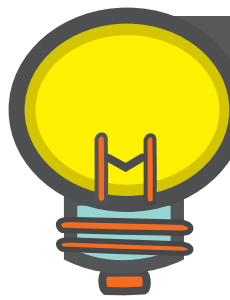
Den ihållande smärtan är inte ett särskilt bra alarm, på sådant sätt att det inte är kopplat till det ursprungliga problemet. Alarm kan inte säga hur mycket rök det finns eller om det ens brinner. Ett brandalarm kan utlösas även om det inte finns någon eld. Ett brandalarm kan utlösas även utan rök. Vårt smärtalarm kan bete sig på samma sätt. Elden kan vara släckt men alarmet fortsätter utlösas.

Och när vi har smärta under lång tid kan vi till och med öka känsligheten/sensitiviteten på alarmet.



Saker att fundera över:

1. Vad berättar ett alarm för oss?
2. Säger alarmets styrka något om hur mycket skada det finns?
3. Utlösas alarm ofta utan skada, eld, eller något problem överhuvudtaget?
4. Kan ett alarm som fortsätter utlösas bli ett problem i sig självt?
5. Kan du ändra på känsligheten/sensitiviteten på ett alarm?
6. Om du förstår varför ett alarm utlösas kan du ibland välja att tänka mindre på det och göra annat?



“precis som en vana kan smärta bli triggat”

Smärta är multidimensionellt och när den kvarstår kommer det att handla mycket mer om andra triggers för känslighet/sensitivitet än om skada eller nociception från vävnaden.

När smärta kvarstår är det nästan som att vi blir “bättre” på att producera smärta. Vi kan bli känsligare och aktiviteter, rörelser eller miljöer som vi tidigare kunde tolerera fungerar nu som triggers för smärtan. Det här är inte ovanligt och vi kan se det här i många områden i våra liv:

Har du någonsin upplevt en doft som plötsligt triggade ett minne eller en känsla?

Har du kommit till en plats du inte varit på länge och plötsligt kommit ihåg en händelse som du glömt sedan långt tillbaka?

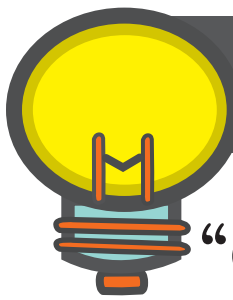
Kommer du ihåg när rökning blev förbjudet på barer och restauranget? Ägarna oroade sig över dryckesförsäljning eftersom att rökning var förenat med drickande. De faciliterade/främjade varandra.

Människor är varelser med vanor och smärta kan fungera på ett liknande sätt.

Det är som att vi “**lär oss**” att bli bättre på smärta. Lärande och minne fungerar genom att “koppla” dem med andra saker. Du vet att du kan lära dig texten till en låt genom att sjunga den med melodin. Texten blev kopplad till melodin och det är lättare att minnas. samma sak med smärta.

Slutsatsen för dig är att skapa nya minnen och associationer. Så om du har kopplat rörelser med smärta, eller rädsla och oro med en rörelse eller en viss aktivitet så vill vi göra något åt den kopplingen. En stor del av behandlingen är att börja utsätta dig för sakerna som gör lite ont, kanske börjar du göra de sakerna lite annorlunda och långsamt kan du vänka dig och kanske bilda nya och mer positiva kopplingar/associationer med de rörelserna eller aktiviteterna. Del IV hjälper dig hitta de bidragande faktorerna och att få igång dig i att bilda nya och smärtfria vanor.





Sensitisering Lättare att få ont

“ett plus ett kan vara lika med fyra”

En ung pappa kommer hem från en väldigt stressig dag på arbetet. Deadlines nåddes inte, chefen var arg, pappan har sovit dåligt och har känt sig lite hängig och sjuk. Hemmavid var hans tre ljuvliga döttrar, i åldrarna 9, 6 och 3. Likt alla barn kan de ibland slåss och reta varandra. Idag var inget undantag. Den äldste tog den yngstas docka och hotade skära av hennes hår. Då kliver pappan emellan och gosse, vad han klev emellan. "Gå till ditt rum!!!" dånade pappan. Den äldsta dottern skrämde av hans häftiga och oväntade humör, för att Pappa skriker normalt sett inte. Men han skrek idag då ilskan och frustrationen kokade över som en följd av den här lilla incidenten. Brukar Pappa vanligtvis överreagera när barnen bär sig illa åt på detta viset? Nej, inte vanligtvis. Brukar de ofta bära sig illa åt? Alltid!

Här har vi en normal situation men med en massiv reaktion som följde. Vi har samma "input"/signal inåt men en väldigt annorlunda "output"/signal utåt på grund av ett antal olika faktorer.

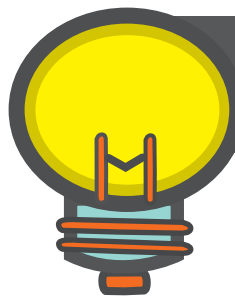
Långvarig smärta kan vara mycket likt detta. Vi kan bli bättre på smärta över tid. Det här kallas långtidspotentiering eller Sensitisering. Den här sensitiseringen kan uppstå centralt (i hjärnan och ryggmärgen) eller perifert/ute i kroppen (nociceptorerna blir mer känsliga och avfyrrar signaler lättare).

I ett tillstånd med central sensitisering kan ett normalt input (lite nociception från kroppen) leda till en förstoring av den nociceptionen när den bearbetas i nervsystemet. Precis som med Pappan, har vi ett litet normalt "input" som leder till ett stort "output".

Den här sensitiseringen påverkas både av oavbruten vävnadsirritation (nociception) och av många andra faktorer i vårt liv så som stress, sömn, katastrofiering, rädsla eller ångest. Mer om dessa i Del IV.

Människor med sensitisering har ofta smärta som flyttar sig, sprids till andra delar av kroppen, kan vara känsliga för ljus eller mat och kan känna smärta när de istället bara borde känna tryck/beröring. Deras besvär brukar också lättare blossa upp. Vissa med mildare och periodvis smärta känner sig bättre efter väldigt intensiv träning eller foam rolling. Det beror på att de aktiviteterna aktiverar en process som förändrar/modulerar nociception och skapar kroppsegen hypoalgesi (smärtlindring). De med central sensitisering har mycket mindre eller ingen positiv reaktion på de här metoderna och kan till och med få mer smärta. De tappar förmågan att förändra irritationen. Träning är fortfarande viktigt men vi behöver bara göra det annorlunda. Vi gör inte lika mycket under ett pass, vi stegrar intensiteten långsamt och accepterar att besvären kan blossa upp och visst obehag kan uppstå.





“ett plus ett kan vara lika med 1.5”

Motsatsen till sensitisering är habituering.

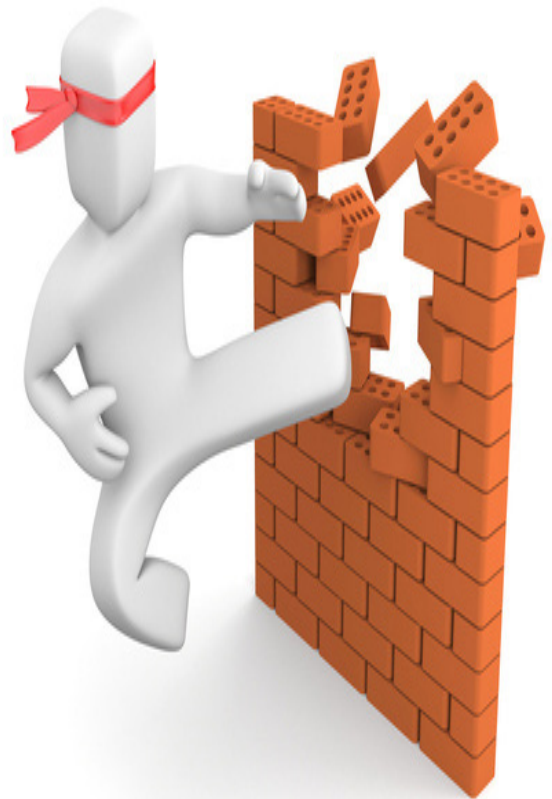
En av de mest fantastiska sakerna med människor är hur vi kan tolerera och anpassa oss. Habituering betyder att samma "input" över tid leder till ett mindre "output"..

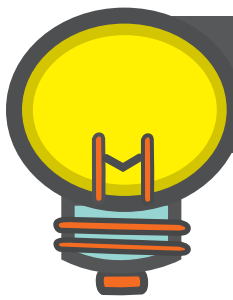
Det här kan lätt observeras när du kliver ned i ett varmt bad eller en het dusch. Till en början känns det otroligt varmt och nästan outhärdligt. Men över tid anpassar vi oss och habituerar och känner inte längre att det är så varmt. Du kanske till och med skruvar upp värmen. Det här är habituering.

När det gäller smärta sker samma sak. Vi har talat om nociceptorer som en slags irritations-/fara-receptorer i kroppen. Du kan faktiskt skruva ner volymen på ditt svar på den varningssignalen. När du ser någon utöva karate och gör upprepade sparkar på hårda föremål, om och om igen, kommer de till slut uppge att de inte har smärta längre. Det som är intressant är att de fortfarande har nociception. Varnings/irritationssignalerna skickas fortfarande men vi bearbetar och förändrar dem och har inte längre smärta. Det här är Habituering.

Habituering och tolerans är en av Nyckelbudskapen och Återhämtningsstrategierna i den här boken. Det betyder att vi kan börja göra saker som är viktiga för oss. Till och med göra saker som gör lite ont. Därför att smärta inte alltid betyder skada. Och att göra meningsfulla aktiviteter, att bygga en tolerans för dessa aktiviteter kan leda till habituering och mindre smärta.

Du kanske fortfarande har de där varningssignalerna från vävnaderna men över tid ändrar du långsamt på ditt svar på de signalerna. Du kanske fortfarande har lite smärta men över tid kan betydelsen av smärtan och hur den smärtan påverkar dig också ändras. **Du kan fortfarande leva väl med viss smärta.**





Kortikal re-organisering Din förvrängda kroppskarta

“det känns som att min led sitter fel”

Har din smärtande kroppsdel någon gång känts konstig?

Känns det som att den inte är din egen eller som om den sitter fel? Känner du dig ur balans eller känns något bara "fel"? Du kanske känner dig svagare eller som att du inte kan kontrollera den kroppsdel som lika väl på andra sidan. Vi vet att de flesta leder INTE går ur led om det inte skett något större trauma (som en axel ur led). Det sker alltså oftast inte men det kan definitivt kännas som det ibland. Sådär förklarar vi det:

Till att börja med är det inte ovanligt. Många känner sådär. Och en del av det beror på hur din hjärna kontrollerar rörelse och hur den "känner" och uppfattar din kropp i rummet. Leden känns helt enkelt konstig, förvrängd och på fel plats - även fast den är helt stabil! Det är faktiskt ganska fantastiskt och inte alls konstigt, även om det kan verka så. Eller så kan man väl säga att det är "konstigt men går att förklara".

Smärta gör konstiga saker med oss. En sak det kan göra är att påverka hur hjärnan kontrollerar rörelse och hur du uppfattar din kropp. Alla har vi något som liknar en karta av kroppen i hjärnan. Du vet vart dina kroppsdelar är och hur du ska kontrollera dem. Det här kallas representation. Med långvarig smärta kan den här representationen eller kartan bli förvrängd. Den blir mindre precis. Det är som att spilla kaffe på en riktig karta. Om du är ute i vildmarken vill du ha så mycket information du bara kan få, för att veta hur du ska navigera. Du vill se gränser, höjdskillnader, floder, stigar etc. Du vill veta när en bro har rasat och hur du ska ta dig runt. Ju bättre din karta är desto bättre kan du navigera och kontrollera vart du är. Med smärta är det som att det där spillda kaffet gör gränserna suddiga, helt suddar ut en bro eller täcker över ett berg. Plötsligt har din karta sett bättre dagar och du kan inte navigera lika bra.

Smärta kan göra samma sak med kartan i din hjärna. Den blir suddig. Du känner dig konstig. Din smärta kan börja vandra. Du känner dig ur balans. Dina kroppsdelar kan kännas förvrängda. Du kanske känner att dina leder är "låsta" eller ur led. Det kan till och med bli svårare att göra inbillade rörelser. ALLT DETTA ÄR NORMALT... och du kan träna för att förbättra det.

Idrottare har länge vetat detta. De vet att det är hjärnan som faktiskt kontrollerar rörelser så ibland är det bästa sättet att kontrollera rörelser att träna hjärnan. Det är därför utförsåkare visualiserar banan innan de åker sina lopp. Eller en simhoppare som föreställer sig dyket innan hoppet. Rörelse startar i hjärnan så det är en smart idé att träna den. Det är delvis därför det kan hjälpa att röra sig och inte undvika fysisk aktivitet. När du rör dig gör du den där kartan mer precis. Du "lär dig" om dina kroppsdelar igen. Du "torkar upp det där spillda kaffet".



Vad finner du här?

1. Smärta är ett alarm och är till för att skydda
2. Smärta är dåligt kopplat till skada
3. Människor är starka och anpassningsbara
4. Människor svarar positivt på stress
5. Skydd kan bli förstärkt och kvarstå när kroppen läkt
6. Smärta är normalt men kan verka konstigt
7. Smärta kan handla mer om sensitivitet än skada
8. Många faktorer kan påverka sensitivitet
9. Förändrad funktion är dåligt kopplat till smärta
10. Du behöver inte fixas - inga rörelser bör undvikas för evigt

För dig som läsare

Det finns ett inbyggt "överskott" av information i den här boken. Många idéer överlappar genom de olika delarna.

För vårdgivare: varje Nyckelbudskap är inte relevant för din patient. Tänk över eventuella falska uppfattningar som de har om smärta eller ett hinder i vägen framåt och välj sedan det Nyckelbudskap som verkar mest relevant.

Kom ihåg, Nyckelbudskapen främjar hälsosamma beteendeförändringar. De fungerar tillsammans med andra behandlingsstrategier.





Smärta är ett alarm Som är till för att skydda dig

Gör något!

Det är syftet med ett alarm. Alarm är till för att få oss att göra något. Och det är den grundläggande orsaken till varför vi har smärta. Det är vårt särskilda sätt att få oss att göra något.

När din hand kommer nära en eld kommer du uppleva smärta och, ofta innan du ens käns smärtan, kommer din hand röra sig bort från elden. Alarmet slås på och försöker skydda dig.

Om du stukar din fot kommer du känna smärta när du rör på den. Till en början är alarmet ganska bra och det säger oss att minimera gående eller tung belastning på foten medan det börjar läka.

Tänk över följande frågor:

1. Kan ett röklarm säga dig om det brinner en eld?
2. Kan ett röklarm säga dig hur mycket rök det finns?
3. Kan alarm bli mer känsliga över tid (eller åtminstone de som måste sätta igång alarmet, som en vakt)?
4. Om ett alarm börjar ringa, säger det dig exakt vad problemet är?
5. Kan alarm börja ringa utan någon uppenbar anledning?

När du ser smärta som ett alarm hjälper det att förstå några av smärtans underliga sidor. På de kommande sidorna kommer vi lära oss några av de andra nyckelbudskapen som kopplar till hur smärta är ett alarm, hur alarm kan bli mer känsliga, vad smärta inte säger oss om kroppen och varför smärta kan kvarstå.





Smärta är dåligt kopplat till skada



Några fakta om skada och smärta

- 96 % av idrottare yngre än 22 har förändringar på MRT som vissa kallar "abnormala". Men eftersom att alla har dem, hur "abnormala kan de vara?" (Rajaswaran 2014)
- 37 % av 20 åringar UTAN SMÄRTA har diskdegeneration i sin ryggrad (Brinjilji 2015)
- 57 % av 20-50 åringar utan höftsmärta har brosk och ligamentskador (Tresch 2016)

Varför är det här viktigt för dig?

Om du har smärta är det troligt att du har fått höra att man hittat något på en undersökning, som exempelvis en röntgen. Någon slags ruptur, buktning, tendinopati eller degeneration. Saken är den att det är normalt. Det är vad som händer när du är människa, och de här förändringarna behöver inte göra ont. Ibland är de relevanta men inte alltid och de kan inte helt fullt förklara varför du har ont.

Förändringar i kroppen är bara en del av din smärta. För att hjälpa med din återhämtning bör du tänka över alla faktorer som kan göra dig känsligare och sedan se över alla saker du kan göra för att tolerera de faktorerna bättre.

Hur ont gör det att skära sig på ett papper?

När ett brutet ben är i ett gips, gör det fortfarande ont?

Har du någon gång märkt ett sår eller blåmärke och inte haft något minne av hur det uppstod?

När du har en svår huvudvärk, tror du då att ditt huvud är trasigt?

Hur många personer över 20 års ålder tror du visar "förlitningar", muskler eller ligament som är av på röntgen och magnetkameraundersökningar?

När det gäller nytilkommen smärta, är det bättre kopplat till skada, men även då säger det oss inte så mycket om skadan. Det är känt att man kan bryta ben, få ligament och muskler avslitna och inte ha någon smärta alls. Man kan också ha en väldigt liten skada eller överansträngning och vara sängliggande i flera dagar. Kom ihåg att smärta kan verka konstigt. Det är ett alarm som ofta är ur proportion till vad som hänt.

Den fysiska kroppen är viktig när det gäller smärta, men den är inte allt. Kom ihåg att vi har den här fantastiska förmågan att anpassa oss och öka vår tolerans. Det här innebär att en muskel kan slitas av, att det kan göra ont en kort period och sedan kan den läka eller så bygger du upp muskulaturen runtomkring och du besväras aldrig av det igen.

Samma sak kan ske med vad vi brukade kalla Tendinit. Dina sensorer kan långsamt påfrestas över tid och om du skulle se de på en MRT-undersökning skulle du kanske få höra att du har en Tendinopati. Men det är lika troligt att du inte har någon smärta där. Det är normalt att ha dessa förändringar i muskler, sensorer, ben och leder.

Degeneration är som RYNKOR PÅ INSIDAN





Smärta handlar mer om sensitivitet Mindre om skada

Vad sensitiserar dig?

Skada och förändringar i din kropp är inte helt irrelevanta. Men det finns några saker vi måste komma ihåg.

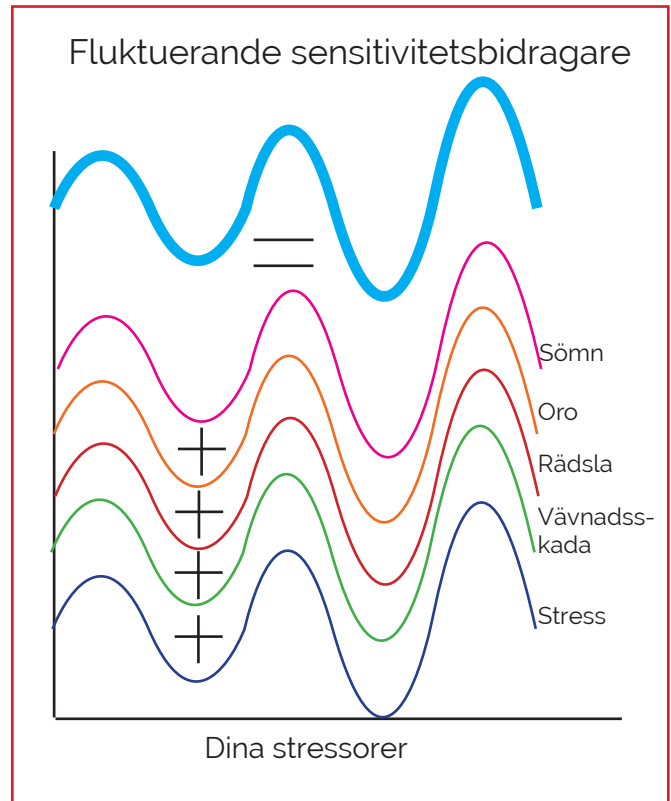
1. Smärta är dåligt kopplat till skada.
2. Du kan bli smärfri utan att ändra på dina strukturer
3. Skada eller "förslitning" kan interagera med andra saker i ditt liv som du har kontroll över.

Dessa fakta kopplar till Nyckelbudskapen att vi har möjligheten att anpassa oss och desensitiera (minska ned känsligheten). Du behöver inte ändra på en muskelförslitning, en tendonopati eller de normala ledförändringarna i din kropp. **Det du gör någonting åt är vad som helst som kan sensitisera dig (göra dig mer känslig)**

Titta på grafen på den här sidan. Den visar vår smärtröskel tillsammans med några av de möjliga stressorerna i våra liv som kan påverka hur sensitiva (känsliga) vi kan vara. Vi har två val när vi ska påverka smärta.

1. Minska ned stressorerna eller de saker som kan sensitisera eller bidra till smärta.
2. Bygg upp vår tolerans eller vår gräns för när vi uppfattar smärta.

Del IV av den här boken ser över sätt du kan använda som både förändrar dina stressorer eller bygger upp din tolerans.



Några frågor du kan ställa dig själv

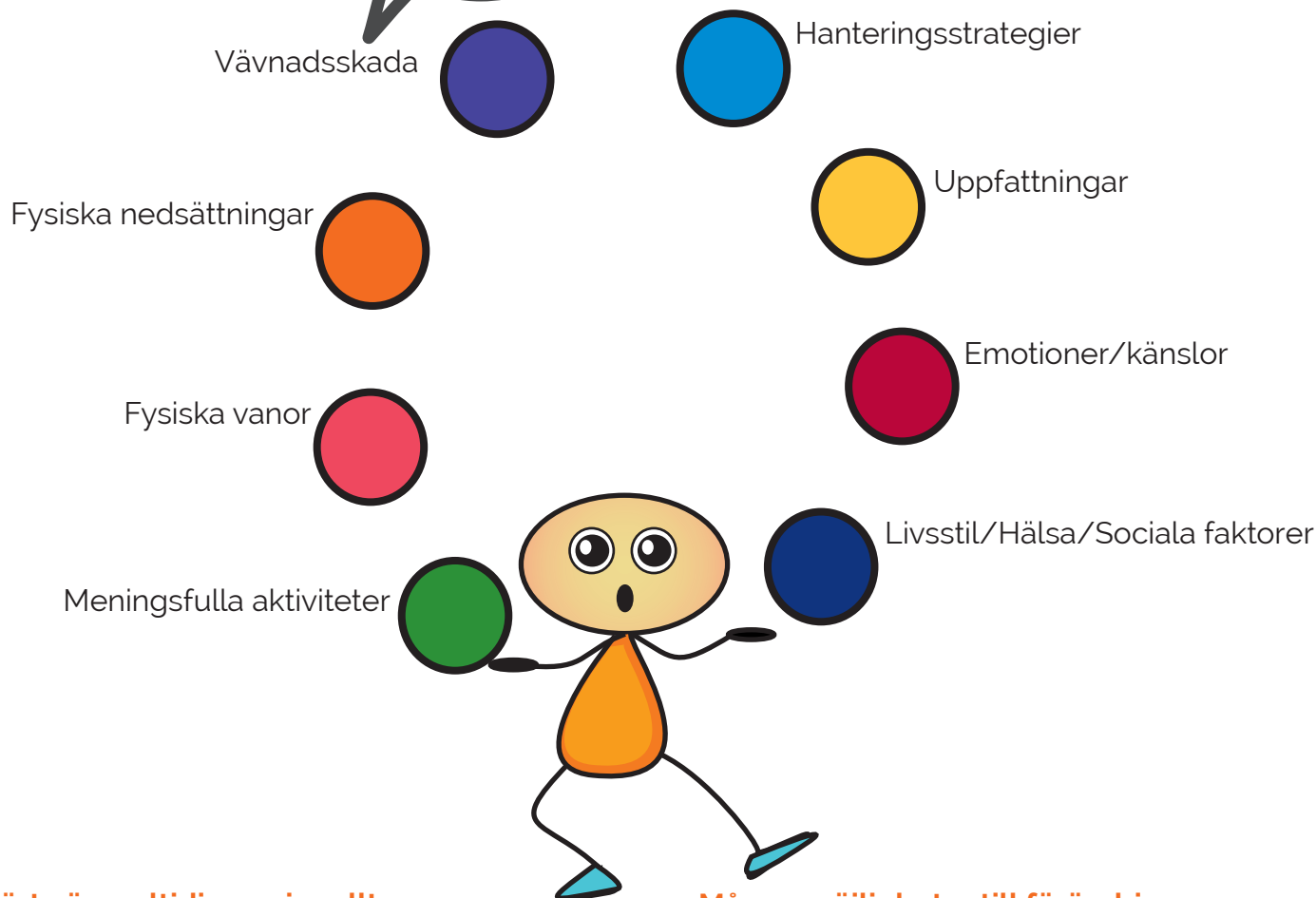
1. Verkar din smärta bli värre även när du gör mindre?
2. Är din smärta värre efter en stressig dag på arbetet, när du sovit sämre eller varit orolig?
3. Verkar din smärta ändra sig när saker runt om i livet förändras?

Det du kanske finner är att andra faktorer förutom skada eller fysisk belastning kan påverka din smärta. Det innebär att smärta kan kvarstå för att du blir mer sensitiserad (känsliggjord) även när din vävnad faktiskt läker.



Många faktorer kan påverka sensitivitet

Smärta är multidimensionellt



Smärta är multidimensionellt

Vilken information som helst som övertygar du och din hjärna att du kan behöva skydd eller som gör ditt varningsalarm känsligare kan bidra till din smärta. Det är därför vi säger att smärta handlar mer om sensitivitet än skada. Ja, skada kan absolut vara en faktor när det gäller smärta men det är inte den enda faktorn. Och du behöver inte ha skadat dig för att ha långvarig smärta. Du och ditt skydssystem kan bli känsligare och den här känsligheten kan komma från ett stort antal områden i ditt liv. Depression, ångest, ältande, rädsla för rörelse, brist på kontroll, förlust av meningsfulla aktiviteter eller dåliga hanteringsstrategier är faktorer som kan påverka din smärta.

Många möjligheter till förändring

Att ett antal faktorer kan göra dig känsligare innebär också att vi har ett antal sätt att minska ned din känslighet. Ibland kan det handla om specifika faktorer så som rädsla för rörelse eller att ändra på ett rörelsemönster. Eller så kan det handla om mer generella hälsofrämjade åtgärder. Träning, återuppta en gammal hobby, bli mer fysiskt aktiv eller att umgås med vänner kan vara generella strategier som kan minska ned känsligheten. Det handlar om att skruva ned volymen på det alarmsystem som är smärta. **Del IV: Återhämtningsstrategier** kan hjälpa dig göra en självgranskning för att hitta några av de faktorerna som kan bidra till din sensitivitet (känslighet).





Skyddet kan bli förstärkt Kvarstår längre än nödvändigt

Jag önskar att det fanns en snooze-knapp.



Vi bör se på smärta som ett alarm. Alarm är till för att få dig att göra något för att skydda dig själv. Hur högt alarmet är eller hur många alarm som ringer är inte bra indikatorer på hur mycket skydd som behövs. När det gäller människor gör vi två saker som kan verka konstiga::

1. Förstärker våra skyddande instinkter

och

2. fortsätter att tro vi behöver det där alarmet långt längre än vad som är nödvändigt.

Förstärkningen eller överreaktionen när det gäller människor är ganska vanlig. Tänk på allergiska reaktioner eller bisticck. Till en början är en liten mängd av den reaktionen av godo. Men hos vissa människor blir det kraftigt förstärkt. Samma sak gäller med brutna ben. När ett ben läker skapar vi extra ben runt frakturen. Samma sak sker med normala förändringar i ben och leder med åldern. När någon har bränt sig producerar de extra hudvävnad, alltså ett ärr, och hos vissa människor bildas för mycket ärrvävnad - en keloid.

Samma sak sker med långvarig smärta. Kroppen och hjärnan överreagerar hos vissa. Det är som att vi kan bli bättre på att producera smärta. Det blir ett inlärt svar och vi blir bättre på det. När smärta kvarstår längre än nödvändigt är det inte längre hjälpsamt och smärtan i sig blir ett eget problem. Medan smärtan är hjälpsam till en början så fyller den inte längre sitt eget syfte. Den kvarstår långt förbi läkningen och det är som att brandalarmet fortfarande ringer långt efter att brandmännen har släckt elden och åkt hem.

Det här verkar knasigt men det är så människor fungerar. Alternativet är att vi får ett för litet svar på möjliga faror och hot i våra liv. Och det kan få ödesdigra konsekvenser. Om du inte känner någon smärta, kanske du har handen kvar på en het spisplatta utan att känna av det. Så att ha ett känsligt alarmsystem kan hjälpa oss till en början men i det långa loppet förlorar det sitt värde.





Smärta är normalt Men kan verka konstigt

Gå och peta dina vänner på skuldran!

Du vet vilken punkt det gäller. Det är den där punkten i dina skuldror när nacken möter axeln. Du tänker förmodligen att den är stel och smärtande. Du kanske längtar efter en massage och vill ha bort "knutorna". Saken är den att alla är ömma där. Det är normalt. Det börjar hos barn redan i 2-3 års ålder. Det är inte konstigt att ha ont och det är inte konstigt att vara öm.

De flesta upplever smärta vid något tillfälle i sitt liv. Det kan till och med vara en ansevärd mängd smärta, skarp och konstig smärta som inte verkar rimlig. Har du någon gång gått i en trappa och fått en skärande, intensiv smärta i knäskålen? Har du någon gång vridit på huvudet och känt en skarp smärta i nacken? Eller haft smärta i ryggen som kanske hållit i sig några minuter eller till och med några dagar? Alla dessa saker är normala. Om du gör mer än du är van vid, om du är mer stressad på arbetet, om din hälsa inte är vad den brukade vara, är det normalt att känna mer smärta. Vi bör inte förvänta oss att vara smärtfria 100 % av tiden.

Om du känner dig stel, öm eller spänd är det också normalt.

Det som kan vara ett problem är hur vi reagerar på de här normala sakerna. Ibland kan vi få lite normal smärta men sedan får höra att en viss muskel inte fungerar, att hållningen är dålig, att ryggen är sned eller att det är farligt eller dåligt att ha dessa normala smärtor och krämpor. De här sekundära sakerna kan förvärra våra vanliga smärtor och krämpor och förstärka dem. Det är så smärta kan kvarstå och visar på att smärta är multidimensionellt.

Och när smärta kvarstår kan den verka konstig. Du kan känna att smärtan sprider sig, flyttar på sig, kommer och går, blir bättre eller sämre av ingen märkbar anledning. Din kropp kan kännas skev eller att saker som en gång kändes OK nu är outhärdliga. Det här är den konstiga delen av smärta. Men vi kan nu förklara dessa fenomen. Det verkar bara knasigt om du tänker att smärta bara handlar om vävnadsskada. Men eftersom att smärta handlar om sensitivitet (känslighet), vårt immunsystem och vårt nervsystem kan vi se hur "konstiga" smärtupplevelser kan förklaras.





Du är stark och anpassningsbar Hitta rätt stimulus

Du är i grund och botten stark och stabil.

Visste du att den genomsnittliga ryggraden kan stå emot mer än 9000g tryck?

Visste du att den genomsnittliga ryggraden är stabil och kan tåla enorma mängder böjningar och påfrestningar?

Visste du att de flesta fysiska saker vi gör är långt under den maximala gräns där vävnader kan skadas?

Ändå har de flesta med smärta fått höra att de är svaga, spända, sköra eller instabila. Och för den stora majoriteten människor, är detta inte sant, och om det är delvis sant är det troligtvis inte så relevant för den smärta du har.

Smärta beror troligtvis inte på hur stark du är. Människor är i grund och botten anpassningsbara. Du har genomgått anpassningar som har gjort att du har fått ont, och du har genomgått anpassningar som tar dig ur smärtan.

Alla människor har denna inneboende förmåga att anpassa sig. **Så länge du lever kan du anpassa dig.**

Träning, fysisk aktivitet och saker som kan göra dig starkare kan hjälpa om du har smärta. Men, de hjälper oftast av andra anledningar än att de påverkar styrka.

Att ändra på hur du ser på din kropp, från att se den som svag eller skör till att vara anpassningsbar och stark, kan hjälpa om du har smärta.

Du kan förändras

Även om du är skadad. Även om du har smärta. Du kan förändras.



När du har smärta kan din tolerans för fysisk aktivitet eller andra påfrestande aktiviteter förändras. Du blir sensitiserad (känsliggjord) och aktiviteter som en gång var enkla kan nu vara svåra att utföra och smärtande. För många blir det värre av att vila eller att undvika de påfrestande situationerna. Din smärtröskel och tröskel för stresstolerans blir lägre. Din "bägare" blir mindre.

För att bygga upp din tolerans för provocerande aktiviteter

vill vi ofta börja påfresta dig igen. Långsamt bygga upp din tålighet. Sänka ned dina trösklar igen.

Bygg en större bägare. Du kan göra det här eftersom att du har förmågan att anpassa dig. Kom ihåg att du fortfarande lever. Vi vet att du lever eftersom att du läser den här boken.

Att träna, röra dig, att återuppta meningsfulla aktiviteter, att lära dig mer om smärta och se över provocerande faktorer i ditt liv - allt detta innebär stressorer som hjälper dig att förändras. Och du har den förändringsförmågan.

Kom bara ihåg att anpassning kan ta tid. Om du har haft smärta lång tid, har du långsamt anpassat dig under årens lopp. Att ha tålamod och veta att framsteg både kan ta kort och lång tid är viktigt.





Vill du att jag ska börja påfresta min kropp? Du är galen!

När du har ont kan det verka konstigt att höra att återuppta aktiviteter är viktigt för återhämtning. Men att svara på påfrestningar är något som människor är bra på. Här är några exempel av när påfrestningar på kroppen och personen är viktiga för läkning och återhämtning:

- efter en höft- eller knäplastikoperation är de opererade uppe och går samma dag som operationen skett. Det finns fortfarande mycket skadat kring leden men det är dessa lättare rörelser som hjälper mot smärta och stimulerar läkningen.

- efter en hjärtoperation består en otroligt stor del av återhämtningen av träning. Det är ett måste för dessa patienter. Träning påfrestar hjärtat och hjärtat svarar positivt på detta. Det läker, blir starkare och friskare.

- de med osteoporos (försvagning av benen) behöver träna, styrketräna och påfresta sina ben. De vilar sig inte i form. Det är påfrestningen på benen som gör att de anpassar sig och blir starka.



Det är ofta samma sak med smärta. Det handlar inte bara om att bli starkare, men principen är densamma. Vi lägger till olika typer av påfrestningar, fysiska, arbetsrelaterade eller känslomässiga, och vi anpassar oss långsamt efter dem. Över tid kan vi lugna ner smärtalarmet eftersom att påfrestningarna blir mindre av ett hot.

En sak som människor har gemensamt är att vi anpassar oss efter de påfrestningar som ställs på oss. Smärta innefattar flera förändringar i kroppens många system. Ett sätt att skapa förändringar i dessa system är att påfresta dig själv på positiva sätt.

Om du exempelvis vill memorera en inhandlingslista eller dikt behöver du påfresta din hjärna. Du fortsätter upprepa listan och orden (stressorerna) och sedan anpassar du dig och skapar minnen.

Om du vill bli starkare måste du påfresta dina muskler, sensor och nervsystem genom att göra mer än vad du är van vid. Dessa nya påfrestningar skapar anpassningar i din kropp.

Om du vill vandra 20 dagar i bergen måste du långsamt börja bygga upp din tolerans till vandring och klättring. Om du påfrestar dig själv på det här sättet, kommer du anpassa dig och bygga en större motståndskraft.

Om du har ett stressigt arbete, kanske du märker att det som en gång stressade dig för 10 år sedan verkar lätt nu. Du har anpassat dig till dina stressorer på arbetet.





Förändrad funktion Dåligt kopplat till smärta

Smärta förändrar allt

genetik benlängdsskillnad
ledförslitningar knän som går ihop
dålig hållning svag bål
stela muskler svaga höftmuskler
vävnadsskada ångest plattfotad
förändrade rörelsemönster triggerpunkter

I princip varje system i din kropp påverkas av smärta. När du har smärta rör du dig annorlunda, du kanske känner dig stel, att dina leder sitter fel, du kanske är svagare, din balans kan förändras och hur du tänker kan förändras.

Du har också säkert fått höra att du har:

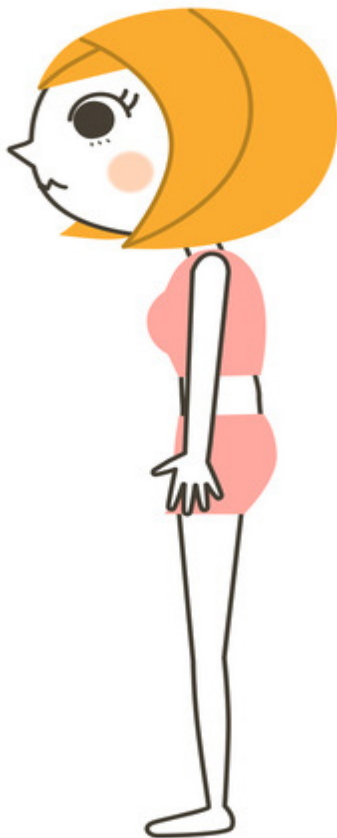
- dålig hållning
- svaga sätesmuskler
- stela höfter
- förändrade aktiveringsmönster i musklerna
- ben/leder som sitter fel
- muskelknutar eller ärrvävnad
- obalans mellan muskler

...och du har förmodligen jobbat hårt på att försöka fixa dessa saker. Det kan hjälpa för många. Men, mycket av det som hjälper en viss person **behöver inte ha något att göra med en annan persons smärta.**

Många av de vanliga biomedicinska förklaringarna av smärta, även de du läst om på internet, har en väldigt dålig koppling till smärta och har förbluffande lite vetenskaplig evidens bakom sig. De är inte alltid irrelevanta men rollen de spelar kan vara begränsat till en liten grupp människor.

Kom ihåg, i princip varje antagen "dysfunktion"/felaktighet (hållning, stelhet, svaghet, struktur, degeneration) kan finnas hos människor utan smärta.

Vi kommer till slut till en punkt när vi får släppa de här sakerna och se över andra sätt att behandla och hantera smärta. Att fortsätta tro att dessa faktorer (så som hållning, anatomi) ligger bakom din smärta kan till och med hindra återhämtning och rehabilitering. Du kan ofta inte förändra dessa faktorer och det blir upplagt för misslyckande när du tror att det är nödvändigt.



det är OK att
stå såhär!



Du behöver inte fixas Inga rörelser bör undvikas för evigt

Försök att hitta vad som bidrar, men...

Det här är ytterligare en fantastisk sak med människor. I den här arbetsboken försöker vi hitta dina specifika multidimensionella bidragande faktorer till din smärta. Vi gör det av två huvudsakliga skäl:

- 1. För att förstå din smärta eftersom att mer kunskap om smärta kan hjälpa.**
- 2. För att förändra några av de bidragande faktorerna som är relevanta för din smärta.**

Något som kan uppmuntra är att vi inte alltid behöver ändra allt. Det kan hjälpa men det behöver inte vara nödvändigt. Du kan ha rörelserädsla och vi kan kanske koppla det till din smärta. Men du kan bli smärtfri och fortfarande vara lite rädd och orolig att skada dig eller få ett bakslag. Det vi lärt oss, är att ibland är det förändringsprocessen i som hjälper, utan att du helt och hållet behöver ta bort det som gör dig känsligare.



Du behöver inte fixas för att börja göra!

Vanligtvis när du haft ont lång lång tid, har du träffat många olika vårdgivare och förmodligen hört en massa olika förklaringar till smärtan. Dessa kommer att variera beroende på vårdgivaren, deras bakgrund och yrkestillhörighet. Du har förmodligen fått motsägande råd och det kan vara frustrerande. Men, en sak som brukar vara genomgående är att du har fått höra saker om din kropp som inte låter så trevliga och som får dig att framstå som att du är ganska illa där. Du kanske hört att din rygg är sned, att dina muskler inte fungerar normalt, att din hållning är dålig, att dina diskar är trasiga och att du har en svag bål. Den föreslagna behandlingen handlar om att "fixa" alla dessa saker och inte föränn du har "fixat" dessa saker kan du inte bli dig själv och bli smärtfri.

Det den här arbetsboken föreslår är att de flesta av dessa saker inte är så viktiga. De kan vara viktiga i vissa fall men inte för de flesta. **Det vi påstår är att långvarig smärta vanligtvis är ett problem med just det, långvarig smärta.** Ditt alarm är för bra. Det ringer för tidigt, för lätt och för mycket. Du slutar göra saker du tycker om och din smärta handlar mer om att säga "nej" till saker du en gång ville göra.

Ett annorlunda sätt att närma sig detta är att hitta sakerna med dig som är bra. Vi vet att du kan anpassa dig och att långsamt börja göra saker igen är en del av behandlingen. Och oftast finns det inget som du behöver undvika. Vi är varsamma med hur mycket du gör, hur snabbt du börjar göra nya saker, vad du tror och tänker om meningsfulla aktiviteter och hur du hanterar situationen.

Om du vill börja springa, vandra eller spela bowling igen så kan du och din terapeut hitta ett sätt att börja göra detta. Du kan ha alla sakerna som står uppradade på förra bilden men inga av dessa kopplar väl till smärta och de behöver inte ändras för att du ska få mindre ont och börja göra viktiga och meningsfulla saker igen.





Självreflektion Nyckelbudskap för dig?

Efter att ha läst om Nyckelbudskapen, finns det några som verkar relevanta för dig?

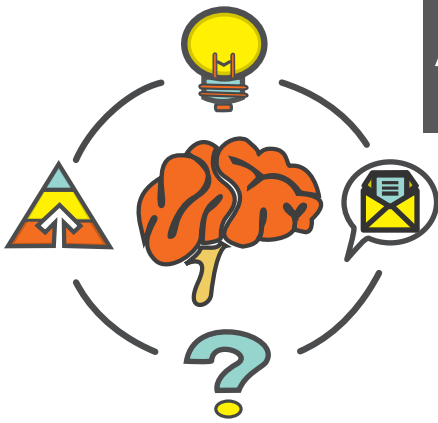
Vi fokuserar ofta på det som är fel med oss. Kan du skriva ner några saker som du är nöjd med när det kommer till din kropp, vad du klarar av att göra och din situation?

Kan du se hur du kan börja bygga vidare och förbättras utifrån det?



Återhämtningstrategier

- Del III: bidragande faktorer till smärta -



Vad finner du här?

1. Smärta är ett multidimensionellt fenomen: bägaren som svämmer över
2. Fysisk belastning och dess roll: för mycket för snabbt
3. Degeneration, artros och muskellrupturer: dina inre rynkor
4. Styrka och rörlighet: när är de viktiga?
5. Fysisk skevhet: hållning, sittande och strukturer
6. Anpassningen är begränsad: livets stressorer kan förstärka våra försvar
7. Återhämtning är nyckeln: stress och sömn
8. Att röra sig annorlunda med smärta: hur vanor kan vidmakthålla smärta
9. Det sitter inte i huvudet på dig: vårt känsliga och skyddande ekosystem
10. Känslor och psykologiska faktorer: katastroftankar och rädsla
11. Våra ohjälpsamma hanteringsstrategier: härdar du ut eller undviker du?
12. Livet i paus-läge: att sakna de meningsfulla sakerna i livet
13. Peta på smärtan: när kan smärtan vara din guide?
14. Tilltro till egen förmåga, tolerans och adaptation: du behöver inte "fixas"
15. Socialt liv, livsstilsrelaterat och allmän hälsa: andra dimensioner kopplat till smärta





Bidragande faktorer till smärta

Hur du använder den här delen

Till patienten och vårdgivaren

Den här delen förstärker de två tidigare delarna av den här boken. Den går igenom många av de bidragande faktorerna till smärta och skada. När du läser det här kan du fundera på om du ser exempel på saker du tror kan bidra till din smärta. Försök också att komma på saker du kan göra åt det. Du kan också komma att märka att du har någon av dessa bidragande faktorer men att det inte behöver vara relevant för din smärta. Det är här det kan hjälpa att arbeta tillsammans med en vårdgivare.

Och kom ihåg, inte allting behöver eller kan göras något åt. Det är härifrån idén om att bygga en större bägare (mer i del IV om det). Många av dina bidragande faktorer kan vara svåra att ändra. Men du kan känna dig optimistisk eftersom att du kan anpassa dig till dem, tolerera dem och ändå kunna minska ner smärta och funktionsnedsättning.

Efter att ha läst den här delen är du redo att börja med Del IV: Återhämtningsstrategier. I den delen kommer du använda din nya kunskap om smärta och börja skapa en plan (antingen ensam eller tillsammans med din vårdgivare) för att förbättra ditt tillstånd..





Smärta är ett multidimensionellt fenomen Bägaren som rinner över

När smärta kvarstår handlar den oftast mindre om vävnadsförändringar och mer om vad som helst i ditt liv som kan göra dig mer känslig. Kom ihåg att smärta är normalt men det som sker när den kvarstår är att vi blir bättre på att få smärta. På ett sätt har vi ett överreagerande skyddssystem. Det är enklare för smärtan att "triggas igång" och många saker i ditt liv kan bidra till detta. Det handlar inte bara om muskler, senor och leder (även om de ibland är viktiga). Det handlar om allt i våra liv. Exempelvis har stora, starka fotbollsspelare större risk att skada sig när de har mycket fysisk/mekanisk påfrestning. Det är vad de flesta förväntar sig. Men de har också större risk att skada sig när de har mer studierelaterad stress. Starka dansare har större risk att skada sig när de har dålig sömn eller höga nivåer av ilska.

Se på smärta som en bägare som svämmar över. Många saker bidrar till vad som finns i bägaren. Du kan ha många fysiska, mekaniska, känslomässiga och sociala påfrestningar och vara smärtfri. Men vid en viss gräns kan en plötslig ökning i någon av dessa påfrestningar eller en ny påfrestning få bägaren att svämma över och du får smärta. Folk får oftare ont när någon av påfrestningarna i deras liv ändras. Det är bristen på anpassning till den nya påfrestningen som bidrar till smärtan, inte nödvändigtvis hur mycket påfrestning du har i ditt liv.

Smärta uppstår när vi inte lyckas tolerera och anpassa oss till alla påfrestningar i vårt liv. Generellt sett kan vi säga att koppen fylls upp av de BIO-PSYKO-SOCIALA faktorerna i våra liv (bio betyder liv). Med andra ord, alla delar av våra liv.

Vi behöver hindra bägaren för att svämma över för att hålla oss smärtfria.

fysisk påfrestning
rörelserädsla
ledförändringar
ångest
depression
arbetsrelaterad stress
ilska
social isolering
frustration
brist på stöd
ohjälpsamma uppfattningar

Du inbillar dig inte!

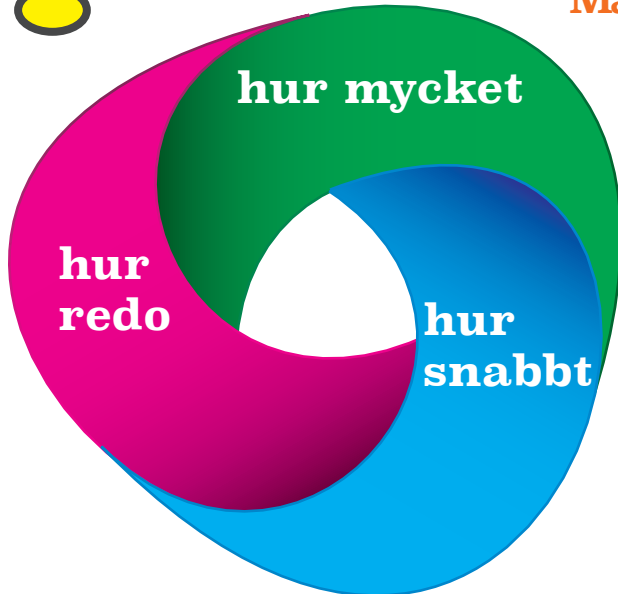
Även vårdpersonal rör till det här ibland. Så snart folk börjar prata om känslor, psykologiska faktorer eller hjärnan antas det att vi säger att smärtan är inbillad. Bara för att psykologiska faktorer eller hjärnan är inblandad innebär inte att kroppen inte är viktig eller att smärtan är inbillad. Det är faktiskt så att psykologiska faktorer kan förstärka smärta, och de är en naturlig del av allt vi upplever. Du kan klara av att sitta en hel dag på en hård pall och bara vara lite "öm i baken". Men om du är stressad och sitter någonstans där du är oroad kommer du ofta känna mer ömhet i baken. Det är inte inbillning. Om du är i en situation där du MÅSTE lyfta ett nedfallet träd för att rädda din älskade kommer du klara att lyfta MYCKET MER än om du skulle vara på gymmet. Det är inte "psykologiskt" och du inbillar dig inte. Du skulle faktiskt vara starkare och den styrkan är inte inbillad..Samma sak gäller smärta. **Smärta är verkligt och aldrig inbillat.**

Det som är bra med "Bägaren" är att vi har många alternativ att hjälpa dig med din smärta och din sensitivitet/känslighet. Och sällan är det en sak som MÅSTE "fixas". Många saker kan hjälpa dig bli bättre och du kan anpassa dig till många av dessa saker.





Fysisk belastning För mycket för snabbt



Belastning, skada och smärta

Kom ihåg Nyckelbudskapet: Vi svarar positivt på påfrestningar. Nyckeln är att hitta rätt mängd påfrestning/stress. Om du var cyklist för 20 år sedan men inte cyklat sedan dess är det inte så smart att börja cykla lika snabbt och långt som du brukade. Du kanske kan komma dit igen men du får bygga på långsamt över tid.

Vi får smärta eller skada när vi gör för mycket för snabbt vid en given tidpunkt. Och vad som är "för mycket för snabbt" är något som förändras. Vi bygger upp en tolerans för en aktivitet över tid. Det är så vi fungerar.

När du letar efter bidragande faktorer till din smärta är det bra om du reflekterar över om du gör för mycket för snabbt för vad du är redo för. Det finns tre saker att tänka på eller överväga att ändra på:

1. Hur mycket du gör
2. Hur snabbt du har stegrat på det
3. Vad du just nu är redo för

#3 är väldigt intressant. Om du är ängslig, tvekan eller tror att du inte kan anpassa dig så kommer du att vara mindre redo, eftersom att det påverkar hur mycket som är för mycket.



Del III: Bidragande faktorer till smärta

Människor anpassar sig fantastiskt väl

Kroppen är skapt att svara på de fysiska påfrestningar vi utsätter den för och blir mer stark och tålig. Fysiska påfrestningar (träning, trädgårdsarbete, att lyfta vikter) skapar långsamma förändringar hos människor som möjliggör att de klarar av mer.

Men, vi får ofta ont eller blir skadade när vi gör mer än vi är redo för.

De flesta börjar inte klättra världens högsta berg utan att förbereda sig. De bygger långsamt upp sin förmåga att klättra och vandra lång tid. Vi har lättare att skada oss när vi gör För Mycket För Snabbt. Det innebär inte att de aktiviteterna är förbjudna, utan bara att vi behöver börja långsamt. Vi försöker balansen att göra tillräckligt för att skapa anpassningar men inte så mycket att vi överbelastar våra system, blir känsliggjorda/sensitiserade och får smärta eller skador. **Vi förbereder oss för att tåla framtida påfrestningar.**





Degeneration, artros och muskelrupturer Dina rynkor på insidan



Du har förmodligen hört att du har smärta på grund av bensporrar, förslitningar i leder eller buktande diskar. Eller så fick du en röntgenundersökning gjord på din axel och där såg man en ruptur på 5mm. De här sakerna låter läskiga och det sägs ofta att de är väldigt viktiga när det gäller smärta. Men den enkla sanningen är att de ofta är **HELT IRRELEVANTA**. Ingen talar om att ALLA har de här förändringarna i sina kroppar. Det vi kallar abnormaliteter är förmodligen bara normaliteter. En normal förändring i vävnaden när vi åldras. Att tappa hår, att få rynkor på huden är också typer av "degeneration". Rynkorna på insidan kan vara relevanta men bidrar ofta inte starkt till våra smärtproblem.

Kom ihåg att människor är fantastiska på att anpassa sig och tolerera saker. Du kan ha långt gången knäartros och vara smärfri. Du kan ha diskbuktningar utan smärta. Du kan ha en muskelbristning utan att veta om det. Ett bra sätt att se på dessa förändringar är att under vissa omständigheter kan ge förutsättning för smärta. Det vi gör för att få dig mer hälsosam och smärfri är att behandla det som gör dig mer känslig/sensitiserad. Du kan inte ändra på artros men du kan ändra på det i ditt liv som gör dig mer känslig. Kom ihåg nyckelbudskapet:

Smärta handlar mer om sensitivitet/känslighet än skada

Du kan tänka på dina rynkor på insidan som tändmaterial för en eld. Tändmaterialet är små flisor och papper. Det är exempelvis som din normala degeneration och muskelrupturer. Det räcker inte för att tända en brasa eller för att ge smärta. Så hur skapar vi en eld? Vi behöver en gnista. Vi behöver något som gör oss mer känsliga/sensitiva för att få smärta. Och här, åter igen, är där smärtan blir mer komplicerad och multidimensionell.

Så vad i ditt liv kan gör dig mer känslig? Vi behöver tänka på stress, för mycket (eller för lite!) fysisk påfrestning, att inte lyssna på kroppens signaler, att undvika meningsfulla aktiviteter, dålig sömn, negativa uppfattningar om kroppen, emotionell hälsa... nästan allt. För att minska din smärta har vi ett antal alternativ för att göra dig mindre känslig. Du kan antingen minska ner påfrestningarna/stressorerna i ditt liv eller bygga upp din kapacitet att hantera dessa påfrestningar/stressorer. Men du behöver inte ändra på de degenerativa förändringarna, alltså de normala saker vi ser på olika undersökningar.





Styrka och rörlighet När är det viktigt?

Det är inte ovanligt att människor med smärta skyller på sig själva. De tänker "min rygg gör ont för att min bål är svag" eller "jag kan inte längre springa för jag stretchade inte tillräckligt och mina senor skadades". Dessa tankar är ganska vanliga men överraskande nog håller de inte för närmare granskning. Det är bra att träna, styrketräna och stretcha och det kan till och med hjälpa mot smärta. Men, för de flesta människor uppstår inte smärta på grund av svaghet eller stelhet.

Muskelstyrka är viktigt om du försöker göra saker som kräver mycket styrka eller kraft och där dina vävnader kan utsättas för mer än vad de tål. Plötsliga muskelrupturer kan uppstå. Men kom ihåg, smärta handlar inte främst om skada. Och de flesta gör inte saker som påfrestar kroppen så mycket. **Din rygg är i grund och botten stark och stabil. Det kräver inte mycket muskelkraft att hålla den stark och stabil i de flesta aktiviteter.** Vid promenader, arbete i trädgården, sittande, stående och i de flesta vanliga dagliga aktiviteter är de flesta långt ifrån vad deras muskler faktiskt klarar av. Så att påstå att människor har ont för att de är svaga är inte rimligt och saknar grund.

Samma sak gäller för rörlighet. Rörlighet är helt enkelt inte så väl kopplat till smärta. Människor kan vara stela och smärtfria, eller vara rörliga smärtfria. Och vice versa.

Om du gör aktiviteter som kräver att du är rörlig är det förmodligen värt att öka din rörlighet. Men om du inte behöver vara i ytterlägen när det gäller rörelse finns det ingen ökad risk för skada eller smärta.

Ett annat exempel på när styrka och rörlighet kan vara viktigt är om ett hinder/funktionsnedsättning i ett område inte tillåter att du rör dig på ett sätt som får ditt system att lugna ned sig. Exempelvis om du har ont i ryggen och är känslig för framåtböjning. Ett sätt att behandla detta är att undvika att böja dig framåt under en kort (!) period. Men vissa kan vara stela i baksidan av låret eller ha dålig kroppskontroll som inte tillåter rörelse som undviker framåtböjning. De fortsätter "peta på den sovande björnen" och björnen blir irriterad. De fortsätter alltså göra det som framkallar smärtan. Det finns inget fel med att böja sig framåt men i just det här fallet kan det hjälpa att undvika framåtböjning under en kort period för att se om det hjälper att "lugna ner ryggen". I det här fallet är bristen på rörlighet eller kontroll ett hinder.

Men vänta! Säger du att det inte är bra att bli starkare eller att stretcha?

Inte alls. Träning, styrketräning och stretching kan göra att du känner dig bättre. De påverkar allmänhälsan positivt och kan lindra smärta. Träning ger smärtlindring.

Det hjälper mot smärta.

Träning kan lugna ner saker och ting.

Träning förbättrar din hälsa. Och att vara stark kan till och med minska risken för exempelvis höftfrakturer. Vi borde alla träna, men de flesta har inte ont för att de är svaga. Träning hjälper mot smärta av andra anledningar. Och att bara träna för att få mindre ont kanske inte räcker. Det är en del av ett större pussel.



Del III: Bidragande faktorer till smärta





Fysiska egenheter Hållning, sittande och strukturer



Du har förmodligen fått höra att du har ont för att du har "dålig" hållning, för att du sitter för mycket eller på grund av ojämnheter i din kropp. Det verkar ju rimligt om människan är som en bil eller bro. Över tid kan bilen/bron slitas ner och slitaget blir värre om saker sitter fel.

Men kroppen är som ett ekosystem. Den är inte en som en bil. Sittande och hållning har om och om igen visat sig vara dåligt kopplat till smärta. Ja, ibland när vi sitter för lång tid kan vi få ont och då behöver vi röra på oss.

Men det finns inte en enda perfekt hållning som gör att du kan sitta smärtfritt. Du kanske tänker att ihopsjunket sittande är dåligt, eller att sidoskildnad i axlarnas höjd kan ge smärta. **Men detta är normalt.** Människor kan sitta ihopsjunket och ha olika höjd på axlarna utan smärta. I forskning visar sig dessa idéer vara dåligt kopplade till smärta. Kom ihåg ett Nyckelbudskap: Vi är byggda för rörelse. Vi är byggda för att anpassa oss. **Låt oss titta på saker du kan göra åt detta:**

Påstått Problem: Du har avvikelser i dina strukturer eller en asymmetri (benlängdsskillnad, kyfos, skolios etc)

Svar: Inga svårigheter här. Oroa dig inte. Tänk på de du känner som är smärtfria. De är alla lite skeva. Alla har asymmetrier. Skolios, en krökning av ryggraden, är inte förutsäggande för ryggsmärta. Dra en linje i ditt ansikte längs mittlinjen. Du kommer att se att du är asymmetrisk. Gör dig själv tjänsten att inte oroa dig över detta. Saker som skolios, kyfos, benlängdsskillnad, plattfotet, knän som går ihop, breda höfter, olika höjd på axlarna har alla påståtts vara kopplade till smärta. Inget av det är sant. Det är normalvariationer. Smärta är inte så enkelt, och det finns i princip inga belägg som stödjer påståendet att dessa skillnader är ett stort problem. Visste du att den första personen som lyfte mer än 5 gånger sin kroppsvikt hade en STOR skolios? Eller att flera olympiska simmare har samma "problem". Eller att flera världsrekordhållare i Marathon har plattfotet? Oroa dig inte!

Påstått Problem: Du har fått höra att du har dålig hållning när du sitter och står.

Svar: Om det gör ont när du sitter och du mår bättre av att röra dig borde du röra på dig. Du borde resa dig och gå runt lite. Du borde också slappna av och sjunka ihop om det känns bättre. Eller luta dig bakåt om det är skönare. Det finns ingen rätt hållning. Det som är bra att ha är rörelsefrihet och flera alternativ. **Fastna inte i tanken att det finns något rätt sätt för rörelse, stående eller sittande.** Det finns inga rätta sätt. Vi är utvecklade för att ha en stor variation i hur vi rör på oss. Hitta det sätt som känns bra för dig. Du bör också tänka över om sittande ens har något att göra med din smärta. Se över alla de möjliga bidragande faktorerna till din smärta.

Påstått Problem: Du har fått höra att sittande är dåligt för din rygg, och du har ont i ryggen men måste sitta hela dagen.

Svar: Det här är ett exempel på dåliga råd som sätter upp förväntningar som vi inte kan lyckas nå. Om du fått höra att sittande orsakar din smärta och du måste sitta större delen av tiden kan den här uppfattningen göra dig mer känslig. Det är inte ovanligt att det värker när vi sitter mycket. Smärta fungerar på det sättet att normal värk kan förstärkas på grund av dina uppfattningar eller andra känsliggörande faktorer. En lösning, tillsammans med att sitta på nya sätt och att ta pauser, är att se över alla saker i ditt liv som kan göra dig mer känslig. Eller att fråga dig själv "Hur kan jag vara mer hälsosam?" Du kan antingen ändra på sakerna som gör dig mer känslig eller bygga upp din kapacitet att tolerera de sakerna. Del IV går igenom ett antal strategier som kan hjälpa. Några enkla svar är att förstå smärta, bli mer hälsosam, bli mer fysiskt aktiv, återuppta meningsfulla aktiviteter och att få hjälp med känslomässiga stressorer i ditt liv. Istället för att tänka att sittandet är problemet kan du bygga upp din kapacitet genom att "bygga en större bägare" och påverka vad som helst som kan bidra till din känslighet/sensitivitet. Sittande behöver inte vara problemet. Det gör helt enkelt bara ont när du sitter.





Återhämtning är nyckeln Vikten av stress och sömn

“Stress är inte nödvändigtvis negativt”

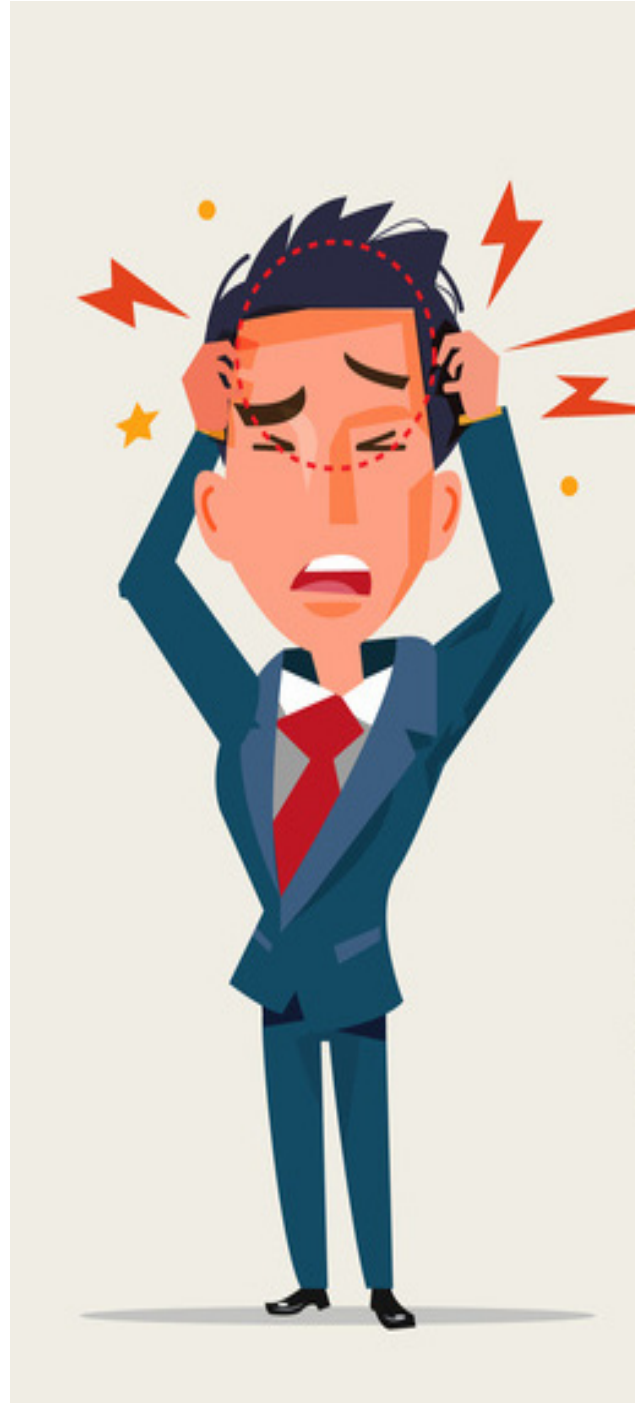
På samma sätt som vi vet att smärta är normalt är också stress normalt. Det är inte stressen i sig som är dålig utan hur vi reagerar på den som kan vara dåligt. Om din stress ökar mycket eller något i ditt liv förändras som gör att du hanterar stress sämre kan det öka din känslighet/sensitivitet och kan öka risken för smärta.

Stress (och stresstolerans) är inte bara kopplat till långvarig smärta utan även återhämtning. Höga stressnivåer kan påverka vår återhämtning från fysiskt krävande delar av våra liv.

Smärta kan ibland börja med en stressande händelse. Den stressen och de kemikalier som är kopplade till det kan göra att framtida stressorer kan trigga igång smärta. Det är som ett minne som triggas igång av en sång eller en doft. Det innebär inte att du är svagare eller har skadat dig igen, utan det innebär att du är känsliggjord/sensitiserad, och det är lättare för normala stressorer att trigga smärta.

Sömn skyddar. Sömn hjälper vår läkning och återhämtning. Sömn gör oss mindre känsliga och hjälper oss bygga vår tolerans mot saker som kan göra oss mer känsliga. Sömnbrist (mindre än 7 timmar för vissa) eller störd sömn kan göra dig mer känslig. Så kanske din smärta borde kännas som 1/10 men att konsekvent få för lite sömn kan förstärka den smärtan till 4/10.

Dålig sömn har kopplats till en ökning av skador (exempelvis stressfrakturer hos idrottare eller militärer) och en ökning av smärta kopplat till förändringar i neuroimmunsystemets (skydssystems) känslighet.





Att inte låta stressorerna hopa sig

Kom ihåg, smärta och skada är multidimensionella fenomen. Vår respons på fysisk belastning och huruvida vi blir skadade eller inte beror inte bara på hur fysiskt redo vi är. Det påverkas också av allt annat i livet. Din sömn, mentala hälsa, kost och stress påverkar hur vi svarar på fysiska stressorer i livet.

Fysisk aktivitet är bra och det är viktigt att du utsätter dig för sådant du är redo för. Men det är lika viktigt att du vet om att andra faktorer påverkar hur du reagerar.

Exempelvis är det inte så smart att lägga till extra eller mer intensiv fysisk påfrestning om du har en stressig vecka eller två på jobbet. Håll dig ändå aktiv men gör lite mindre eller minska ner intensiteten något.

Se på livets stressorer som normala. Nästan helt oundvikliga. Du kommer att känna stress på arbetet, du behöver lyfta saker, gå i trappor och vara fysisk aktiv. Depression eller ångest är också relativt vanligt, likaså rädsla för smärta eller skada. Ångest och oro kan till en början vara hjälpsamma. Det är därför vi upplever det. Det är bättre att känna den rädslan 2 sekunder innan det blir farligt än 2 sekunder efteråt.

Dessa bidragande faktorer till smärta är normala och ofta oundvikliga. Smärta i sig är normalt och oundvikligt. Kläm och känn på musklerna hos dina nära och kära, och du kommer märka att de flesta har ömma punkter. Det är normalt.

Du bör också veta om att det är normalt att uppleva till synes slumpmässiga smärtor. Du kan gå i en trappa och få en svår smärta i knäskålen. Eller vrida dig i bilsätet och känna en "kniv i ryggen". Allt detta är normalt och behöver inte betyda att du är skadad.

Det som ofta är det större problemet är vår respons/vårt svar på livets normala stressorer och normal smärta. För att återkoppla till liknelsen med Bägaren Som Rinner Över kan vi antingen minska ner på några av livets stressorer eller bygga vår tolerans för de stressorerna.

Bisticket

Att bli stucken av ett bi gör oftast ont under en kort period. Det är normalt. Men vissa får en enorm reaktion på bisticket. De svullnar upp, blir kraftigt inflammerade och hela systemet överreagerar. Det är inte bisticket som är farligt, utan vår respons på det.

Vi kan se på smärta på samma vis. Det är normalt med lite smärta. Det är normalt att ha degeneration och lite muskelskada. Men på samma sätt som vissa får en stor reaktion på ett bistic får vissa en stor skyddande smärtreaktion. Denna överbeskyddande reaktion påverkas av flera faktorer som går igenom i den här delen. **Så det vi egentligen behandlar är allt som leder till det här överbeskyddandet.** Allt som skulle kunna göra dig mer känslig.

Kom ihåg att stress kan vara positivt. Det hjälper oss att anpassa oss (adaptera). Men vår anpassningsbarhet är begränsad och påverkas av ett antal saker i våra liv. Det är där vi hittar balansen mellan stress och återhämtning. Och den balansen ändras över tid. Du kanske behöver undvika något under ett par månader men du behöver inte fortsätta undvika för evigt.





Att röra sig annorlunda med smärta

Hur vanor kan vidmakthålla smärta

En av de vanligaste aspekterna med smärta är att vi rör oss annorlunda. Om du stukar din fot kommer du förmodligen halta. Det är en normal skyddande respons som hjälper läkningen. Ibland sker det utan att vi tänker på det. Att du haltar kan också kommunicera till andra att du behöver hjälp.

Samma sak kan ske med ländryggssmärta. När folk har akut (plötsligt tillkommen) ryggsmärta, vilket de flesta av oss får någon/några gånger i våra liv, minskar vi ofta ner rörligheten i det smärtande området. Logiken går: om det gör ont, så gör det inte. Det är helt och hållet rimligt på kort sikt. Som tur är sätter de flesta efter ett tag igång med normal, tanklös rörelse utan rädsla igen.

Men ibland kan råd, menade att hjälpa, istället skapa problem genom att bibehålla rörelsevanor som inte längre hjälper och som till och med kan skapa problem.

I många år var vila, medicinering och undvikande av aktivitet standardrådet för artros, ländryggssmärta, muskelrupturer, benskörhet eller senrelaterad smärta. Särskilt när det gäller ryggen fanns (och finns!) det mycket regler för saker man inte skulle göra. Du har säkerligen hört:

"Böj inte på ryggen, lyft med benen", eller "stärk upp magmuskulerna för att göra bålen mer styv". Det här är som att fortsätta "halta" även när det inte finns något behov av det.

På samma sätt som smärta är multidimensionellt på det sättet att många olika saker kan fylla upp din bägare, så är sättet du rör dig på också multidimensionellt. Om du tror att det är farligt att böja din rygg eller lyfta saker ovanför axelhöjd kommer du bli mer vaksam, försiktig och mer medveten om hur du rör på dig. Du kanske tänker att det finns ett rätt sätt att göra en rörelse på, istället för oändliga variationer där de flesta, om inte alla, är acceptabla.

Med långvarig smärta tappar vi ofta rörelsevariationen och vi börjar röra oss på samma sätt nästan hela tiden. Det är den vanan som vid en tidpunkt var hjälpsam men som nu är sammankopplad med smärta. Det är den rörelsevanan som triggar ditt smärtalarmsystem. Och kom ihåg, vi blir ofta bättre på att skydda oss själva och bättre på att framkalla smärta så rörelsevanorna gör att vi lättare får ont.



Del III: Bidragande faktorer till smärta

Så fungerar smärta som en vana

Dina vanor triggas ofta av många saker. Om du känner någon som röker brukar de ofta uppge att de känner röksuget antingen tillsammans med vissa personer eller vissa miljöer. Kontext (sammanhang), miljöer, känslor och tankar kan trigga igång vanor. Människor med alkoholproblem försöker ofta undvika miljöerna eller personerna som triggar deras drickande.

Vi kan se på smärta på samma sätt. När det gäller rörelse så kan smärta börja sammankopplas med rörelse om du alltid rör dig på samma sätt, med samma tankar om din kropp. Det är nästan som att smärtan blir inlärd. Det hjälper att röra sig annorlunda för att bryta vanan, och att börja tänka annorlunda kring rörelser (mindre rädsla och försiktighet) kan också hjälpa.



Vad kan du göra åt det?

Börja med att förstå dina uppfattningar om din smärta och få insikt i hur de kan bidra till dina rörelsevanor. Sedan kan du börja utforska rörelse. Vanligtvis är inga rörelser förbjudna, utan det handlar om att bygga upp en tolerans för dem. Din kropp är utvecklad för att röra sig på många olika sätt. Utforska dem.

Se Del IV om att utforska rörelse, träning och målsättning.

“smärta kan verka knasigt”



Det sitter inte i huvudet på dig
Vårt känsliga och skyddande ekosystem

Smärta kan verka knasigt om du lärt dig att det bara är ett symptom på skada i vävnaden. Om du tänker att smärta bara handlar om vävnadsskada verkar det inte rimligt att smärtan kan röra sig runt i kroppen, eller att din arm/axel helt enkelt känns konstig eller fel.

Eller att din smärta blir värre utan någon tydlig anledning under några dagar, när veckan innan var mycket bättre. Det sämmer, det blir verkligen knasigt om smärta bara handlar om skada.

Men kom ihåg, det är inte så smärta fungerar.

Vi är ett ekosystem.

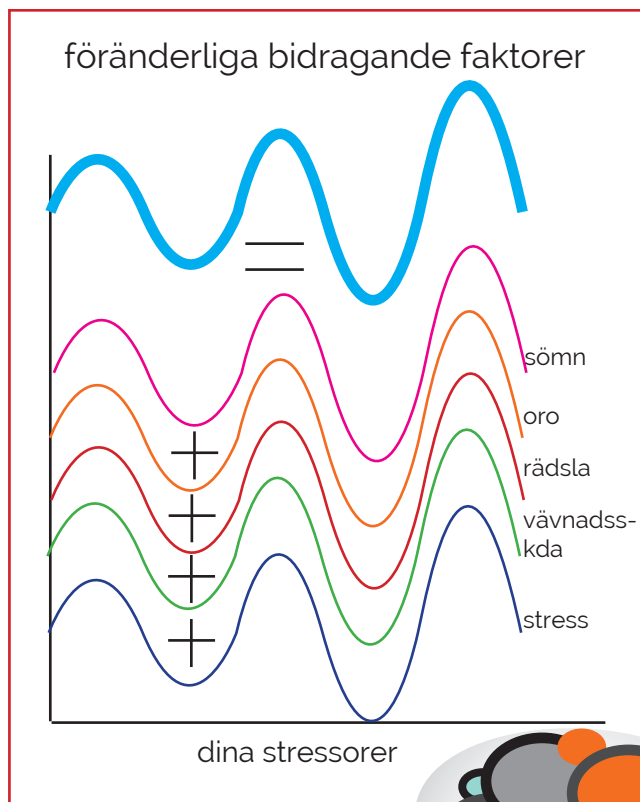
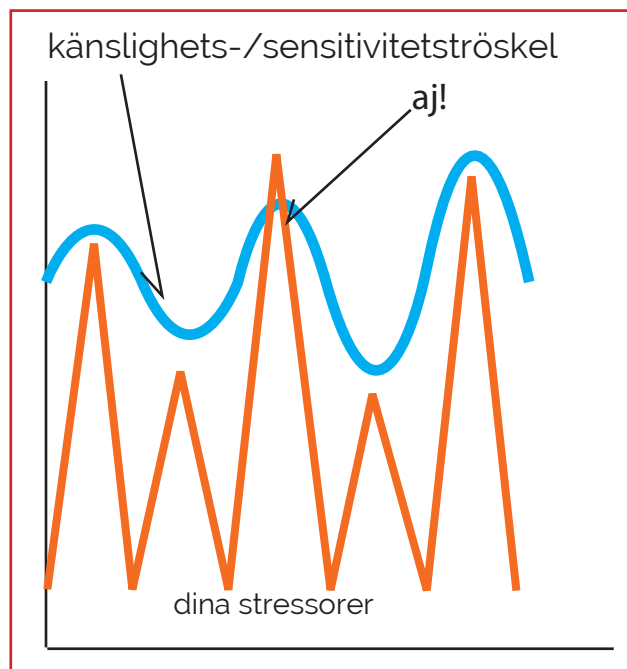
Smärta är ekosystemets alarm som påverkas av ett stort antal faktorer och de skiljer sig från person till person. Innehållet i din Bägare skiljer sig från någon annans. Fysiska stressorer är bara en del av de belastningar som vi anpassar oss till. Alla livets stressorer, och hur du reagerar på dem, påverkar din smärta och skaderisk.

Din tolerans och känslighet/sensitivitet kan ändras från dag till dag, från vecka till vecka. Du märker av förändringar i ditt mående och hur lätt du kan få ont.

Det här kan verka som att smärta "sitter i huvudet på dig". Det stämmer inte. Din hjärna är definitivt inblandad, men det är den i allting du gör och upplever. Du och din hjärna samlar in mängder av information som du, undermedvetet, granskar och "bestämmer" om du behöver skydd eller inte. Om vägningen av all information säger att du behöver skydd så kan du få ont. Om du tidigare haft smärta kan det också innebära att du är känsliggjord och då är det lättare att få ont.

En del av den informationen som du undermedvetet bearbetar är från nerverna runt hud, leder, muskler och sensor. Det är nociceptionen (varningssignaler) som tidigare nämnts. Annan information består av dina tankar om smärtan, dina rädslor, din "inre miljö", din oro och dina stressorer. Smärtan kan bli värre när behovet av skydd ökar. Det kan betyda mer spända muskler, stelhet eller en ökad känslighet för nerverna i vävnaden.

Så hjärnan är ALLTID inblandad, i ALLT vi upplever och ALL psykologi är en del av vår biologi. ALLT DETTA är en del av vårt ekosystem.





Känslor och psykologiska faktorer

Katastroftankar och rädsla

När vi ska förstå vad som bidrar till din smärta är det bra att komma ihåg att smärtan troligtvis uppstår för att ett antal faktorer "samverkar". Du kan förmodligen sträcka en muskel utan att ha mycket smärta. Eller så kan du ha ett anlag för att lättare få ont men faktiskt vara smärtfri. Det är som att blanda vinäger och bakpulver. För sig själva sker ingenting men blandas de ihop kan det ske en reaktion, som en vulkan som bubblar över.

Om du hör din vårdgivare prata om vad vi kallar psykosociala faktorer är det bra att börja fundera över hur de interagerar med allting som är du.

Två vanliga psykosociala faktorer kopplade till smärta är Katastroftankar och Kinesiofobi. Likt många andra faktorer är de i grund och botten skyddande och rimliga. På lång sikt hjälper de inte och de gör dig mer känslig, och smärtan blir överbeskyddande.

Vi tittar på dessa två variabler så kan du se om du tycker de verkar stämma för dig.

Katastroftankar:

"tendensen att förstora hotvärdet av ett smärtstimuli och känna sig hjälplös när det gäller smärta, och en relativ oförmåga att hindra smärtrelaterade tankar innan, under eller efter en smärtande situation".

Med andra ord katastrofierar vi genom att föreställa oss det värsta tänkbara och genom att älta eller tänka på smärtan i stor utsträckning. Att vara oroad är normalt, och hjälper oss att skydda oss själva. Men med katastroftankar oroar vi oss för mycket och detta gör oss mer känsliga, vilket gör att vi känner mer smärta.



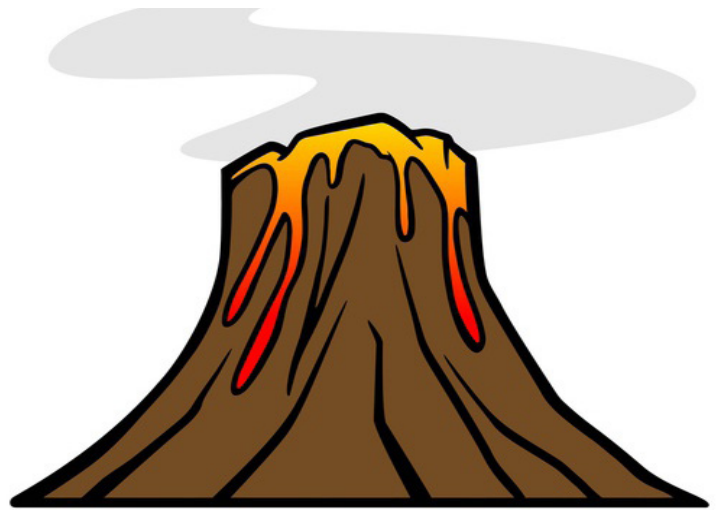
Del III: Bidragande faktorer till smärta

40

Kinesiofobi

är rädslan för rörelse. Du har ont, rör på dig och din smärta kan öka. Ibland är det bra att inte röra sig så mycket, när det finns en skada och vila hjälper oss att läka. Men efter ett tag hjälper rörelse för läkningen. Om du fortfarande är rädd för och undviker rörelse har du Kinesiofobi - rörelserädsla.

Precis som med katastroftankar är detta något positivt till en början. Men efter ett tag kan bristen på rörelse och/eller rädslan för rörelse göra oss mer känsliga och öka volymen på **SMÄRTALARMET**. Vi får en överdriven reaktion, och har kvar ett känsliggjort system som inte längre hjälper oss så väl.



Vad kan vi göra?

1. Få insikt i att dessa faktorer spelar roll
2. Se över dina uppfattningar eller vad du lärt dig om din smärta. Ofta har du fått dåliga råd, menade att hjälpa, som kan bidra till dessa faktorer
3. Arbeta tillsammans med din vårdgivare. Du kan börja utforska rörelser som du oroar dig för. Att långsamt utsätta dig för dessa kan minska rädslan och minska känsligheten
4. Sätta upp små mål kring aktiviteter, och börja lyckas med att göra rörelser och meningsfulla aktiviteter. Övertyga dig själv om att det finns hopp, att du kan hantera situationen och är mer stark och robust än du tidigare trott.

Del IV har en guide där du kan få hjälp med att sätta upp mål.

www.greglehman.ca



Undvika



Om du har ont är undvikande av smärta eller skada är normalt och hjälpsamt till en början. Om du sträcker en muskel är det till en början smart att undvika kraftigt ansträngande rörelser som orsakar mycket smärta. Likt många andra bidragande faktorer är undvikande till en början hjälpsamt men när det kvarstår kan det leda till ihållande smärta eller mer smärta.

Om du oroar dig för att skada dig om du höjer armen ovanför huvudet eller tar längre promenader så kan det leda till att du undviker dessa saker. Men du kan börja bli oroad/rädd och mer känsliggjord för dessa aktiviteter/rörelser, eftersom att du anpassar dig till de krav som ställs på dig. Din rädsla och ditt undvikande "triggar" din smärta även fast du inte orsakar någon skada.

Att undvika meningsfulla aktiviteter, så som en hobby eller tid med vänner, kan öka din känslighet genom att göra att du drar dig undan från sociala situationer, blir nedstämd/deprimerad eller hela tiden känner dig på helspänn. Det innebär att du inte längre litar på dig själv och din kropp, du känner dig inte lika robust och behovet av skydd ökad. Och kom ihåg vad smärta handlar om. Det handlar om det uppfattade behovet av skydd.

Tror du att du undviker att göra vissa aktiviteter eller rörelser? Om så är fallet, fråga dig själv:

1. Vilka rörelser är jag rädd/oroad för?
2. Finns det rörelser eller aktiviteter som kan orsaka skada eller smärta?
3. Varför tror du att de rörelserna gör ont eller skadar dig?
4. Vad tror du skulle ske om du började göra dessa?



Härda ut

- "no pain no gain"
- "smärta är svaghet som lämnar kroppen"
- "bit ihop och kör på"
- "ignorera och pusha igenom"



Dessa är strategier och tankar som innebär att köra på trots smärta. De kan till en början hjälpa. Det är normalt att ha smärta och ibland kan det vara viktigt att pressa på genom smärtan och fortsätta göra saker som är viktiga för oss. Men eftersom att vi blir bättre på smärta ju längre tid vi har det (sensitisering och inläring) vet vi att det kan vara viktigt att backa ifrån lite grann och låta saker och ting lugna ner sig.

Uthärdande kan uppstå när vi fått felaktiga råd. Om du har ont i knät kanske du har fått höra att du behöver spänna dina rumpmuskler, pressa ut knäna och spänna benmuskulerna när du står eller går. Det kan hjälpa vissa men om det smärtar och du fortsätter att göra det kan den strategien bli "ihopkopplad" med smärta, och till slut trigga igång smärta. Samma sak sker med ryggraden. Du kanske tänker att du behöver spänna bålen och undvika rörelse, och därigenom fortsätter du göra det som irriterar strukturerna.

De som handskas med smärta genom att härda ut tar ofta bra saker (rörelse, aktivitet) och gör för mycket av det. Likt mycket annat är det viktigt att vi hittar rätt balans mellan undvikande (skydd) och uthärdande (att exponera sig).

Om du arbetar med din vårdgivare kanske du finner att du har rörelsevanor som fortsätter göra dig känslig, som du kanske inte ens är medveten om.

Du kan peta på björnen men du behöver inte banka den i huvudet





Livet i paus-läge När du inte är den du var

Att sakna de meningsfulla sakerna i livet

Det som ofta är kopplat till undvikande hantering av smärta är attt "Livet är i paus-läge". Sakerna du en gång gjorde fattas dig nu på grund utav din smärta, rädslan för att göra smärtan värre, eller saker som skuld och skam över smärtan. Du kanske fått höra att du måste sluta vandra, arbeta i trädgården eller springa, eftersom att det kan skada dig. Sakta men säkert finner du att livet blivit mer och mer begränsat och du har förlorat saker som är viktiga för dig.

En känsla av skuld eller skam kan framträda, eftersom att du inte kan delta i de sakerna som familjen eller vännerna gör. Eller så kanske du känner att dina nära och kära inte förstår smärtan du känner.

Ett Nyckelbudskap i den här arbetsboken är att du långsamt kan börja göra saker som är viktiga för dig.

Inget med dig behöver "fixas" innan du börjar göra.

En av de mest grundläggande och vitkiga frågor du kan ställa dig själv är:

"Vad skulle jag göra om smärtan var mindre av ett problem för mig?"

Då säger vi helt enkelt till dig "börja då göra just det!". För en del är det så enkelt men för andra behöver vi se över eventuella hinder som kan hålla dig från att återuppta de aktiviteter du tycker är viktiga. Del IV av den är boken erbjuder **Återhämtningsstrategier** som kan hjälpa dig hitta dessa barrärer och börja planera återgång till aktiviteter. Nu när du kommit en bit i den här boken, vad för något tror du är barrärer för dig? Har dina tankar ändrats något angående viktiga aktiviteter?

Här nedan står några vanliga barrärer nedskrivna. Verkar någon/ några gälla för dig?

- när jag börjar göra saker har jag mer ont i flera dagar
- jag kan inte göra något tills min rygg/höft/knä är fixad
- jag har fått råd att vila
- det gör för ont att göra saker tillsammans med mina vänner och de förstår inte
- jag är rädd att jag ska orsakar mer skada



Känner du dig osäker? Fråga dig själv:

Kommer den här aktiviteten skada mig?

Kommer det straffa sig efteråt?





Peta på smärtan

När kan smärtan vara din vägvisare?



Är smärta lika med skada?

Om du kan svara på ovanstående fråga är det mycket lättare att avgöra om smärtan någonsin bör vara din vägvisare. Traditionellt sett har det sagts att man ska sluta direkt när det börjar göra ont, annars kan man skada sig. Men det finns stunder då detta stämmer och stunder då vi kan strunta i råd som detta. Vad svaret är beror på vad smärtan försöker säga dig. Vi tittar på några exempel när smärtan kan vara en bra vägvisare och när smärtan kan leda oss på villovägar.

Tveksam? Tala med din vårdgivare!

När du kan lyssna på smärtan

För människor som normalt sett inte har ont som börjar göra något smärtsamt, som för stora rörelser eller att lyfta ovana vikter, kan det vara bra att lyssna lite på smärtan. Smärta i dessa plötsliga situationer säger oss något om risken för skada. **Det är bra att utvärdera vad den smärtan innebär.**

Gör de smärtande rörelserna men kanske lite annorlunda, och se om smärtan minskar. För lättare smärta, prova att fortsätta 3-5 minuter och se om smärtan förändras. Om den ökar, och känns mer som måttlig smärta eller blir värre i några dagar, då är det bra att lyssna på smärtan. Gör lite mindre och bygg sedan långsamt upp din tolerans för den aktiviteten/rörelsen.

Kom ihåg att inte ens akut (plötslig) smärta behöver innebära skada, och det är därför du utvärderar efteråt och ser om smärtan förändras. **Om du hör en smäll i köket på natten undviker du inte köket för evigt.** Du går och undersöker. Smärta i vissa fall innebär risk för skada och att ta det lugnare en period är hjälpsamt. Men detta gäller inte i alla fall. Nu tittar vi på när smärta är en dålig vägvisare.



När smärtan är en dålig vägvisare

Om du nu haft ont en lång tid så handlar smärtan oftast **mer om känsligheten i ditt alarmsystem** än att smärtan är en bra mätare på mängden skada i kroppen. Det gäller exempelvis när smärtan är helt ur proportion till hur mycket du påfrestat kroppen. Då skulle vi säga att **"smärta INTE är lika med skada"**. Smärtan du känner handlar mer om känslighet/sensitivitet än vävnadsskada.

Det är i sådana fall vi vill se över de smärtande rörelserna och se om det finns sätt att göra rörelse med mindre smärta, men också att det är okej att göra saker som gör lite ont. Att förstå att **smärta inte är lika med skada** hjälper oss att tolerera och anpassa oss. Att "peta lite" på denna smärta och göra saker som är meningsfulla för oss minskar ner känsligheten i alarmsystemet. När vi undviker och blir rädda för smärta, när vi tror att vi skadar oss själva, eller bara "kör på" utan vila ökar vi känsligheten i alarmer och till slut har vi svårt att göra sådant som är viktigt och meningsfullt för oss.

Generellt sett är det bra att börja med att "peta på smärtan" under några få rörelser eller några minuter. Ett tecken på att du gör rätt är att du inte har jättemycket mer smärta nästa dag. Du kan ju råka göra för mycket. Om det händer, ta lärdomar från detta, och hitta en balans mellan hur mycket du uthärdar och hur mycket du undviker. Den balansen kommer att ändra sig över tid.

Att arbeta tillsammans med en vårdgivare kan hjälpa dig få reda på när du kan "köra på" och när du behöver göra mindre. Se det tidigare avsnittet om hanterande via undvikande jämfört med hanterande via att härda ut.





Tilltro till egen förmåga, tolerans och adaptation Du behöver inte "fixas"

Tilltro till egen förmåga...



...är tron på din egen förmåga att klara av specifika situationer eller uppgifter. Om du minns liknelsen med Bägaren Som Rinner Över kan du lite grovhugget se på hantering av smärta och skada på två olika sätt. Du kan bygga en större bägare eller minska ner på allt som hamnar i bägaren. Problemet är att det ibland är svårt att minska ner på livets alla stressorer. I dessa fall är det viktigaste att bygga en större bägare och lära sig tolerera och anpassa sig (adaptera). Tilltro till din egna förmåga är något som hjälper dig BYGGA EN STÖRRE BÄGARE.

Låg tilltro till egen förmåga kommer ofta naturligt när du känner att någon annan behöver "fixa dig". Eller att det finns en speciell behandling som kommer lösa allt och innan du fått den behandlingen så kan du inte bli bättre.

Ett av målen med den här arbetsboken är att hjälpa dig lära dig mer om smärta, utveckla färdigheter som gör att du kan behandla och hantera din egen smärta.

Du är den viktigaste delen av din egen rehabilitering. Din vårdgivare är en vägvisare och en "facilitator" och ni kan tillsammans jobba för att hitta strategierna som funkar för just dig. Det här förstärker Nyckelbudskapet att du inte behöver "fixas" innan du börjar göra.



Du behöver inte bli fixad

Det här är ett koncept som kan vara svårt att tro på. Vad det innebär är att vi människor har en enorm motståndskraft, kan hantera en mängd olika saker och har en fantastisk förmåga att anpassa oss. Du kan ha ledförändringar eller muskelrupturer utan smärta. Du kan sitta en hel dag, skriva och arbeta utan smärta. Du kan ha benlängdsskillnad, ha en skev ryggrad och fortfarande inte ha smärta. Ängest och depression kan vara en del av ditt liv utan att du behöver ha ont. Stela och svaga muskler behöver inte leda till smärta och svårigheter.

Många av de ovan nämnda sakerna är fortfarande viktiga att göra något åt. De finns allihop i Bägaren men de behöver inte ändras. Det är en fantastisk sak när det gäller människor. Exempelvis är stress i sig inte något negativt. Det är vår respons på stressen som kan leda till problem. Tilltro till egen förmåga och att bygga en större tolerans mot alla stressorer är det som gör att vi anpassar/adapterar.

Genom att långsamt börja göra, att ändra på hur du ser på din kropp, din smärta, dina röntgenbilder och vad du tror att du klarar av, så ändrar du din tolerans. När du börjar göra mer och lär att du kan göra annorlunda kan du börja få mer tilltro till din egna förmåga.

När den tilltron ökad och du märker framgångar kommer dina beteenden och tankar inte bara bygga en större bägare, utan de kan faktiskt förändra vad som finns i bägaren. Precis som långvarig smärta kan ses som en nedåtgående spiral med bidragande faktorer som samspelar kan din återhämtning vara en uppåtgående spiral som gör att du kommer framåt. Tilltro till egen förmåga är ett bra sätt att "sätta snöbollen i rullning".



Del III: Bidragande faktorer till smärta



Smärta är komplext

Smärta påverkas av ett stort antal faktorer och ingen kan säga exakt hur varje faktor påverkar din smärta. Men vi vet att det handlar om mer än vävnadsskada.

Sociala faktorer

En sak som bidrar till smärta är sociala faktorer. Saker så som stressorer i livet, hur du svarar på dessa stressorer, ekonomiska bekymmer, arbetssituationen, frustration, försäkringsfrågor, eller stödet från din familj och dina vänner. Även kulturella faktorer kan påverka hur smärtan upplevs.

Livsstilsfaktorer

Tidigare diskuterades sömnens roll, vilken hör till livsstilsfaktorena. Men även andra saker kan påverka din smärta. Du kanske arbetar väldigt intensivt och lägger för lite tid på andra hälsosamma beteenden. Din kost kanske är dålig. Alla dessa faktorer kan påverka sensitiviteten/känsligheten i ditt neuroimmunsystem (skyddssystem), och därmed din smärta.

Allmän hälsa

Andra hälsobesvär kan påverka din känslighet och din smärta. Exempelvis kan metabola sjukdomar, som diabetes typ II, innebära en ökad risk för senrelaterade besvär eller Frozen Shoulder.

För att se över och påverka alla dessa områden är det bra att ställa sig frågan:

Hur kan jag bli mer hälsoam?

...och när du tänker på vad Hälsa innebär kan du behöva tänka brett, mer än bara fysisk aktivitet och kost. Tänk på både din fysiska och psykiska, känslomässiga eller spirituella hälsa. Tänk över dina hanteringsstrategier på arbetet. Tänk över dina fritidsintressen som du kanske slutat med. Tänk över ditt sociala engagemang och ditt förhållande med vänner och familj.

Ingen är perfekt och ingen behöver vara perfekt. Det är orättvist att påstå att du måste förändra alla saker som inte är "perfekta" när det gäller din hälsa. Vi behöver inte göra helt rätt hela tiden.

Tillsammans med din vårdgivare kan du prioritera vad du tror att du behöver göra för att börja bli mer hälsoam. Små steg framåt skapar ibland stora förändringar, vilket kan göra att du kan ta större steg framåt. Tänk också på att välja sådant som är viktigt för just dig.





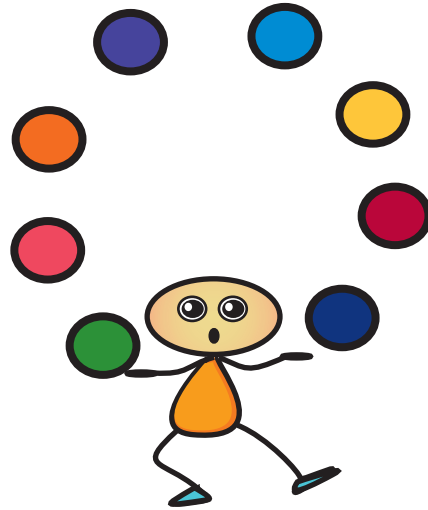
Bidragande faktorer till smärta

Vad som kan finnas i bägaren

Vävnadsskada

Har du fått höra att du har artros, tendinopati eller muskelrupturer? Dessa faktorer, eller liknande förändringar, kan bidra till din smärta. Eller så spelar de inte roll alls. Tillsammans med din vårdgivare kan du försöka utvärdera om de är viktiga.

Tänk över om vävnadernas tillstånd påverkar din smärta. Att påverka detta, genom att göra de mindre känsliga, kan hjälpa, tillsammans med att se över alla andra saker som kan bidra till ökad känslighet/sensitivitet.



Fysiska vanor

Det är fel att säga att någon har dålig hållning eller rör sig på fel sätt. Men ibland faller vi in i rörelsevanor som gör oss mer känsliga. Du kanske hela tiden spänner bälten eller håller nacken på ett visst sätt, och ditt skyddssystem får aldrig vila. Ibland behöver vi variation i rörelse för att minska ner på smärta.

Tänk över om du brukar göra samma typer av rörelse om och om igen, och om detta, eller vissa hållningsmönster, kan göra dig mer sensitiv/känslig.

Fysiska nedsättningar

För de flesta människor som har ont är styrka och rörlighet inte så relevant. Ibland kan de vara det. Tänk exempelvis på dina fysiska rörelsevanor. Säg att du fortsätter röra dig på ett sätt som fortsätter att irritera. Men när du ska försöka röra dig annorlunda märker du att det är svårt. Det kanske beror på dålig styrka, balans, kroppskännetid eller rörlighet. I dessa fall kan vi säga att de fysiska nedsättningarna är relevanta för att de hindrar dig från att göra rörelsen annorlunda. Du fortsätter göra det som gör ont. Du kan få mindre ont genom att påverka detta, tillsammans med att påverka annat som gör dig mer känslig/sensitiserad.

Meningsfulla aktiviteter

När du har smärta är du ofta inte den du brukade vara!

Du slutar göra saker som är meningsfulla och viktiga för dig. Att undvika aktivitet, att dra sig undan socialt, vara borta från arbete och tappa kontakt med familj och vänner kan öka din känslighet/sensitivitet.

Tänk över vad du saknar. Tänk över hur detta kan påverka ditt fysiska och mentala välbefinnande.

Emotionella/Psykologiska Faktorer

Rädsla, katastroftänkar, depression, ångest, åltande och ilska kan alla bidra till din känslighet/sensitivitet.

Får du hjälp med detta? Tror du att du behöver hjälp?

Livsstil/Hälsa, Sociala Faktorer

På vilka sätt kan du vara mer hälsosam?

Tänk:

- sömn
- stress
- arbete/fritids-balansen
- övervikt/undervikt
- allmänna hälsosfaktorer
- rökning

Känslighet/sensitivitet kan påverkas av ett stort antal faktorer. Tänk över vad du kan ändra på.

Hanteringsstrategier

Undviker du eller uthärdar du?

De som undviker slutar göra saker som är viktiga för dem, eller undviker vissa rörelser. Detta undvikande leder till ökad känslighet.

De som uthärdar fortsätter göra det som irriterar och ger sig aldrig en chans till återhämtning

Hitta balansen!

Föreställningar

Varför tror du att du har smärta? Många falska uppfattningar om smärta kan bidra till att ditt skyddssystem är känsligtgjort. Om du tror att rörelse och belastning är dåligt och gör att du skadar dig så kommer du troligtvis undvika aktiviteter även om de är bra för dig. Dina uppfattningar kan göra att du tar dåliga beslut om din smärta.



Återhämtningsstrategier

- Del IV: Återhämtningsstrategier -

Vad finner du här?

1. Smärta är multidimensionellt: Bägaren Som Rinner Över
2. Bidragande faktorer till smärta: Vad kan finnas i bägar-
en?

Självgranskning

1. Självgranskning: Vad finns i din kopp?
2. Självgranskning: Vävnadsskada?
3. Självgranskning: Fysiska vanor?
4. Självgranskning: Fysiska nedsättningar?
5. Självgranskning: Meningsfulla aktiviteter
6. Självgranskning: Livsstil, socialt liv och hälsofaktorer
7. Självgranskning: Hantering - undvikande eller hårda
ut?
8. Självgranskning: Känslomässiga och psykologiska
faktorer
9. Självgranskning: Föreställningar om smärta
10. Självgranskning: Sammanfatta dina bidragande fak-
torer

Återhämtningsstrategier

1. Återhämtningsstrategi: Bygga en större kopp
2. Återhämtningsstrategi: Hur du kan bli mer hälsosam
3. Återhämtningsstrategi: Återuppta meningsfulla akti-
viteter
4. Återhämtningsstrategi: Hinder som står i vägen för
aktivitet
5. Återhämtningsstrategi: Att komma dit du vill
6. Återhämtningsstrategi: Veckovisa målsättningar
7. Återhämtningsstrategi: Ta hand om skador





Smärta är multidimensionellt

Bägaren som rinner över

När smärta består längre tid så börjar den handla mindre om vävnadsskada och mer om andra saker i ditt liv eller så kan det vara något särskilt med dig som gör dig mer känslig. Kom ihåg, smärta är normalt men det som händer när det kvarstår är att vi blir bättre på att ha ont. På ett sätt så har vi ett överreaktivt och överbeskyddande system. Det blir lättare för smärtan att "triggas" och flertalet saker i våra liv kan bidra till detta.

Det handlar inte bara om dina muskler, senor eller leder (fastän de ibland är viktiga). Det handlar om allt i våra liv. Till exempel, stora tuffa amerikanska fotbollsspelare blir lättare skadade om de har mycket fysisk/mekanisk stress. Det kan de flesta förvänta sig och förstå. Men de blir även lättare skadade när de samtidigt har det stressigt i skolan. Professionella dansare har också lättare att skada sig om de sover dåligt eller har högre nivåer av ilska/fientlighet.

Föreställ dig smärta likt en bägare som rinner över. Du har kanske hört om samma metafor när man pratar om stress. Smärta är på många sätt likadant. Många saker bidrar till att fylla bägaren. Du kan ha massor av fysiska, mekaniska, emotionella och sociala saker som stressar dig utan att ha smärta. Men det finns en gräns för vilken någon utav dessa stressorer, eller kanske en helt ny stressor, tippas dig precis över kanten där bägaren rinner över och nu har du plötsligt ont. Vanligtvis har folk mer smärta när förändringar sker gällande de olika stressorna i deras liv. Det är svårigheten eller kanske oförmågan att anpassa sig till förändringen eller den nya stressorn som bidrar till smärtan och inte nödvändigtvis mängden av stressorer.

Smärta uppstår när vi inte klarar att tolerera och anpassa oss till alla de stressorer vi har i livet. Det är inte stressen i sig – Det är den ohanterliga stressen.

Vi måste se till att bägaren inte rinner över!



Massor av möjligheter till Förändring

Smärtans multidimensionella natur innebär att det finns massor av saker som kan hjälpa dig med smärtan.

Du kan exempelvis identifiera och minska på en bidragande faktor eller kanske ta itu med fler bidragande faktorer. Men vad du också kan göra är att BYGGA EN STÖRRA BÄGARE. Detta innebär att du över tid kan bygga upp motståndskraft hos dig själv och strategier av hantering som tillåter dig att tolerera alla de olika stressorerna i ditt liv. De flesta människor kan inte helt plötsligt springa ett maraton idag, men de kan långsamt bygga upp sin tolerans mot den fysiska stress som löpning innebär och sen genomföra ett maraton.

Återhämtning från smärta och bemästrande av smärta följer samma principer. Du kan både minska på stressorerna i ditt liv men du kan också bygga upp toleransen mot samma stressorer.

Vad är det som är så fantastiskt med alla dessa faktorer och den här komplexiteten?

Du kan tolerera alla dessa faktorer. Du börjar med att ta itu med de som är viktiga för dig men det är inte sannolikt att en av dom MÅSTE förändras för att du ska komma ur smärtan. Att förbättra en eller två av dessa faktorer är gott nog för att skapa en stor förändring. Bara att ha kunskap om och förstå att dessa faktorer är viktiga kan hjälpa.



Bidragande faktorer till smärta

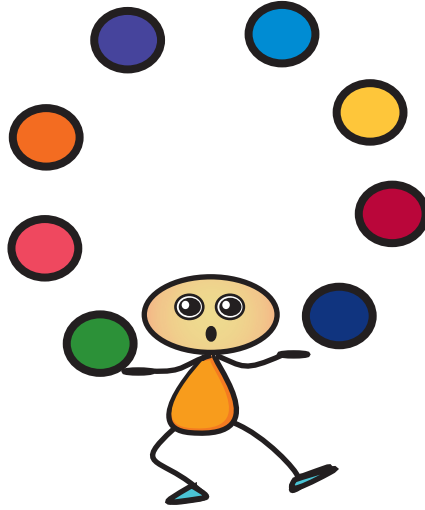
Vad som kan finnas i bägaren



Vävnadsskada

Har du fått höra att du har artros, tendinopati eller muskelrupturer? Dessa faktorer, eller liknande förändringar, kan bidra till din smärta. Eller så spelar de inte roll alls. Tillsammans med din vårdgivare kan du försöka utröna om de är viktiga.

Tänk över om vävnadernas tillstånd påverkar din smärta. Att påverka detta, genom att göra de mindre känsliga, kan hjälpa, tillsammans med att se över alla andra saker som kan bidra till ökad känslighet/sensitivitet.



Fysiska vanor

Det är fel att säga att någon har dålig hållning eller rör sig på fel sätt. Men ibland faller vi in i rörelsevanor som gör oss mer känsliga. Du kanske hela tiden spänner bålen eller håller nacken på ett visst sätt, och ditt skyddssystem får aldrig vila. Ibland behöver vi variation i rörelse för att minska ner på smärta.

Tänk över om du brukar göra samma typer av rörelse om och om igen, och om detta, eller vissa hållningsmönster, kan göra dig mer sensitiv/känslig.

Fysiska nedsättningar

För de flesta människor som har ont är styrka och rörlighet inte så relevant. Ibland kan de vara det. Tänk exempelvis på dina fysiska rörelsevanor. Säg att du fortsätter röra dig på ett sätt som fortsätter att irritera. Men när du ska försöka röra dig annorlunda märker du att det är svårt. Det kanske beror på dålig styrka, balans, kroppskänedom eller rörlighet. I dessa fall kan vi säga att de fysiska nedsättningarna är relevanta för att de hindrar dig från att göra rörelsen annorlunda. Du fortsätter göra det som gör ont. Du kan få mindre ont genom att påverka detta, tillsammans med att påverka annat som gör dig mer känslig/sensitiserad.

Meningsfulla aktiviteter

När du har smärta är du ofta inte den du brukade vara!

Du slutar göra saker som är meningsfulla och viktiga för dig. Att undvika aktivitet, att dra sig undan socialt, vara borta från arbete och tappa kontakt med familj och vänner kan öka din känslighet/sensitivitet.

Tänk över vad du saknar. Tänk över hur detta kan påverka ditt fysiska och mentala välmående.

Föreställningar

Varför tror du att du har smärta? Många falska uppfattningar om smärta kan bidra till att ditt skyddssystem är känsliggjort. Om du tror att rörelse och belastning är dåligt och gör att du skadar dig så kommer du troligtvis undvika aktiviteter även om de är bra för dig. Dina uppfattningar kan göra att du tar dåliga beslut om din smärta.

Livsstil/Hälsa, Sociala Faktorer

På vilka sätt kan du vara mer hälsosam?

Tänk:

- sömn
- stress
- arbete/fritids-balansen
- övervikt/undervikt
- allmänna hälsfaktorer
- rökning

Känslighet/sensitivitet kan påverkas av att stort antal faktorer. Tänk över vad du kan ändra på.

Hanteringsstrategier

Undviker du eller uthärdar du?

De som undviker slutar göra saker som är viktiga för dem, eller undviker vissa rörelser. Detta undvikande leder till ökad känslighet.

De som uthärdar fortsätter göra det som irriterar och ger sig aldrig en chans till återhämtning

Hitta balansen!

Emotionella/Psykologiska Faktorer

Rädsla, katastroftankar, depression, ångest, ältande och ilska kan alla bidra till din känslighet/sensitivitet.

Får du hjälp med detta? Tror du att du behöver hjälp?





Självgranskning

Hur mycket har du i din bägare?

Innan vi går in på mer specifika frågor så reflektera lite över du nyss har läst. Här nedan kan du skriva ner några av de saker som du tror kan bidra till din smärta. Efter att du gått igenom sektionen och frågorna om faktorer som bidrar till smärta så lägg gärna till fler saker.

Vi har precis fokuserat på de saker som kanske gör dig känsligare. Men vi behöver se över de positiva sakerna! Vad finns det för saker som gör din bägare större? Vad finns det som verkar hjälpa? Vad tror du att du kan göra för få din bägare större och rymma mer?

***Tips: Det är ingen dum idé att skriva ner 3 saker varje dag som visar på dina styrkor, vad du gjort bra eller något du är stolt över!**



Självgranskning

Vävnadsskada eller vävnadsförändringar

Här nedan kan du lista de skador eller vävnadsförändringar som du tror kan påverka din smärta.
Exempel: Det gör ont på utsidan av min höft och jag har fått höra att jag har trochanterit och inflammation i en slemsäck.

Om du tar i beaktande vad du hittills har läst och några utav Nyckel Budskapen om smärta, vad tror du att du kan göra?

Är det här någonting som behöver få vila eller är det något du behöver "stressa"/påfresta så det anpassar sig eller blir mindre känsligt?

Är det något som kanske finns där men inte kanske är hela orsaken till din smärta? Finns det andra saker som kanske gör dig känsligare?

Kryssa för den här rutan om du tror att detta kan vara en faktor



Del IV: Återhämtningsstrategier





Självgranskning Fysiska vanor

Har du några vanor i rörelser som kan vara faktorer som fortsätter att hålla dig känslig?

T.ex John brukar alltid spänna magen och hålla andan när han lyfter något, sätter sig ner/reser sig upp även fast det oftast känns bättre att vara avslappnad, inte spänna sig och inte alls tänka på ryggen.

Här kan du lista några av de rörelser som provocerar din smärta

Gör du de här sakerna kanske utan att du tänker på det?

Gör du de här sakerna för att du blivit tillsagd att man ska göra så (t.ex sitta rakt för att ryggen och nackens skull)?

... kom ihåg att det finns undantag och att detta ibland inte är relevant

Samtidigt som vi vill hitta mindre smärtsamma eller smärtfria sätt att röra på sig så är det inte alltid nödvändigt och ibland heller inte möjligt. Ibland är den här faktorn inte relevant och du kan ha ont av andra anledningar. Så vi måste vara försiktiga här och varsamma med att försöka finna smärtfria rörelser då det kan va så att de inte finns. Istället så arbetar vi med att hitta andra faktorer som gör dig känslig eller bygger upp din tolerans och att du därefter kan sitta, stå, gå eller röra på dig på vilket sätt du vill.

Kryssa för den här rutan om du tror att detta kan vara en faktor





Självgranskning Fysiska nedsättningar

Har du några fysiska nedsättningar som verkligen behöver hanteras för att hjälpa dig att bli mindre känslig?

T.ex. Sanna har ont i knäna men hon måste ofta böja på dom. Hon har märkt att det känns bättre när hennes knän får passera tårna när hon gör en knäböj men det är svårt för henne att göra det för att hennes fotleder är så strama och stela. Det här är ett exempel på en fysisk nedsättning som gör att Sanna inte kan böja sina knän på ett sätt så det känns bra. Terapeuter är väldigt bra på att hjälpa till att hitta denna typen av nedsättningar. Arbeta tillsammans för att se om den fysiska nedsättningen är relevant i din problematik. Och kom ihåg, ibland är det bara faktumet att du arbetar med nedsättningen som kan hjälpa till med smärtan!

Kryssa för den här rutan om du tror att detta kan vara en faktor



Del IV: Återhämningsstrategier





Självgranskning Meningsfulla aktiviteter

Vad brukade du göra innan du fick ont som du inte gör längre, men önskar att du kunde?



Märker du att du undviker aktiviteter som du tidigare tyckte om att göra?

Märker du att undvikandet av de aktiviteter som du tidigare tyckt om kan bidra till din smärta, din allmänna hälsa eller helt enkelt ditt välmående i livet?

Kryssa för den här rutan om du tror att detta kan vara en faktor





Självgranskning

Livsstil, socialt och hälsfaktorer

Hur är din sömn? Hur mycket sover du och hur är kvalitén på sömnen?

Är din smärta värre om du sovit dåligt?

Går du och lägger dig och vaknar på samma tider regelbundet?

Brukar du dricka koffeinhaltiga drycker fram emot mot kvällen?

Brukar du träna eller spendera tid på telefon/surfplatta/dator strax innan du går och lägger dig?

Har du haft någon större förändring i någon av de stressorer som vanligtvis förekommer i ditt liv (jobbet, socialt, vänner/familj eller emotionellt)? Vad har hänt?

Har du några andra medicinska diagnoser? Får du hjälp med dessa?



Kryssa för den här rutan om du tror att detta kan vara en faktor



Del IV: Återhämningsstrategier





Självgranskning

Hantering - Undvika eller härda ut?

Märker du att du undviker att göra smärtsamma rörelser?

Är du orolig för att skada dig?

Känner du att smärtan talar om för dig att det finns en skada och att du måste stoppa?

Brukar du fortsätta och köra igenom smärta?

Tänker du att smärta kan ignoreras och om du härdar ut så kommer smärtan gå bort?

Kryssa för den här rutan om du tror att detta kan vara en faktor





Lider du av ångest eller depression?

Om du gör det, är det under kontroll och hanterbart? Om inte, tror du att du kan behöva hjälp med detta?

Spelar rädsla för rörelser eller aktiviteter en stor roll i dina tankar eller påverkar vad du gör?

Tänker du att du kan eller kommer skada dig om du gör vissa rörelser?

Tror du att smärta innebär att du gör skada och därför måste avbryta?

Hur sannolikt tror du att det är att du kan återhämta dig och ha mycket mindre smärta?

Kryssa för den här rutan om du tror att detta kan vara en faktor



Del IV: Återhämtningsstrategier





Självgranskning

Föreställningar om smärta

Här kan du behöva ta lite tid och se över sektionen om 'Faktorer som bidrar till smärta'. I den sektionen så utforskade vi massor av missuppfattningar kring smärta. Att faktiskt göra något åt de felaktiga uppfattningar är en viktig bit av återhämtning. Eftersom smärta influeras av så mycket mer än bara dina vävnader. Det är precis som den optiska illusionen här till vänster. I den första övre bilden så ser du två linjer som är i samma längd. Men i den andra, undre bilden, så har det lagts till ett par pilar till linjerna och helt plötsligt så ser de annorlunda ut! Vi vill att du börjar se annorlunda på din smärta och att ta tag i de felaktiga uppfattningarna är det första steget.

Skriv upp några felaktiga uppfattningar som du kan ha haft kring din smärta här nedanför. Skriv även upp hur du tänker att förändringen av dessa uppfattningar kan hjälpa dig i din återhämtning och väg tillbaks.

Till exempel: Tom har fått veta att han har degenerativa förändringar i ryggen och trodde därför att den var sliten, skadad och svag. Detta gjorde att han slutade spela hockey, började tänka på att spänna magen ofta och oroade sig för hur hans rygg skulle hålla i framtiden och vad som skulle hända.

Kryssa för den här rutan om du tror att detta kan vara en faktor



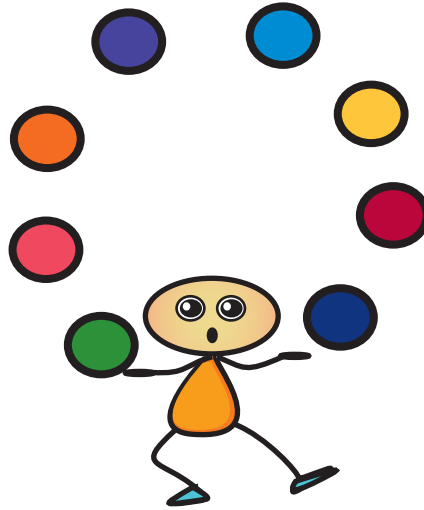
Självgranskning

Sammanfatta dina bidragande faktorer



Vävnadsskada

Fysiska vanor



Fysiska nedsättningar

Meningsfulla aktiviteter

Emotionella/Psykologiska faktorer

Livsstil, hälsa och sociala faktorer

Bemästringsstrategier

Föreställningar

Del IV: Återhämningsstrategier

59

www.greglehman.ca





Återhämtningsstrategi

Skapa en större bågare!

I sektion III så försökte vi ta reda på de faktorer som kanske gör dig mer känslig. Att arbeta med din vårdgivare är ett bra sätt att avgöra vilka sätt som är bäst för att börja ta itu med de här faktorerna. Den här boken förser dig med något att börja med. Den är designad för att lära sig mer om smärta och tänka om och förändra hur vi ser på smärta och skador. Det kan hjälpa några av de osanningar många bär med sig kring smärta och se till att påbörja processen av minska ned känsligheten (desensitisering). Vi vill också att du bygger en större bågare med saker du kan och klarar. Vi kan göra bågaren större på två sätt:

1. Bygga tolerans gentemot alla dina stressorer
2. Ta itu med, förstå och förändra de saker du har i den här bågaren

Efter att du läst den här arbetsboken, har du kommit på några saker som du tror du kan göra för att bygga tolerans mot dina stressorer? Skriv upp det här!

Efter att du läst den här boken och svarat på några utav frågorna, har några av dina sätt att se på smärta och hur du kan hjälpa dig själv förändrats? Finn det nu saker du tror du skulle kunna göra annorlunda eller redan kan göra annorlunda? Skriv upp dina tankar här!



Återhämtningsstrategi

Hur kan du bli mer hälsosam?

Som tur är så är det ungefär samma saker som kan minska alla de bidragande faktorer till din smärta som även bygger upp din bågare av tolerans för livets stressorer.

Saker såsom:

- Generell motion eller fysisk aktivitet
- Återuppta hobbies eller meningsfulla aktiviteter
- Arbeta tillsammans med någon som erbjuder rådgivande för stresshantering
- Komma igång med ett regelbundet sömnschema
- Ge din kropp tillåtelse att röra på sig och utforska alla rörelser. Rörelser ska utföras utan rädsla och vi är designade för rörelse
- Förändra din kost
- Nästan vad som helst som gör dig gladare
- Fokusera på dina framgångar!

Lista här nedanför några av de saker som du kan, borde eller vill börja göra för att bli hälsosammare. Vilka steg behöver du ta för att börja göra de här sakerna?

De kommande sidorna innehåller en guide för målsättningar för att börja göra de saker som är meningsfulla för dig

Del IV: Återhämtningsstrategier

61

www.greglehman.ca





Återhämtningsstrategi

Återuppta meningsfulla aktiviteter

Vad skulle du göra om smärtan var mindre av ett problem för dig?

Målet och syftet med den här strategin är att hitta de saker som är viktiga för Dig. Smärta betyder inte nödvändigtvis att du måste sluta göra saker i ditt liv. Kom ihåg, långvarig smärta betyder att du har ett överkänsligt alarmsystem (försvarssystem) och att det handlar mindre om skada men mer om behovet av försvar eller skydd. Problemet är att vi kör över försvaret. Vi måste successivt övertyga dig, din kropp och din hjärna att du inte är i behov av det försvaret längre. Det finns inget hos dig som måste "fixas först" innan du kan börja göra saker!

Att börja göra är det som fixar

Ett exempel:

Marie har haft ont i ryggen i 6 år. Det började en gång på våren när hon böjde sig fram då hon gjorde trädgårdsarbete och började känna av en lätt värk i ryggen. Smärtan blev successivt värre så hon var till doktorn och fick göra en röntgen som visade degeneration ("förslitningar") och buktande diskar. Marie var 47 år då och visste inte om att de här förändringarna man såg på röntgen är ganska vanligt hos friska personer i hennes ålder och att hon sannolikt haft förändringarna redan i flera år. Marie slutade utföra sin vanliga träning, slutade vara ute i trädgården och kände att hennes rygg höll på att falla i bitar. Hon hade fått höra att hennes sätesmuskler inte fungerade, att hennes baksida lår var stela och att hennes bål var instabil och svag. Hon hade fått höra att om hon inte fixade till alla de här sakerna så skulle hon inte kunna träna eller utföra trädgårdsarbete igen. Problemet är bara det... att allt hon fått höra är helt fel. Hon kanske har alla de här sakerna, men de är inte nödvändigtvis relevanta för hennes smärta. Att vara i trädgården är något som kan hjälpa Marie. Det är viktigt för henne och att röra sig, och det är bra för ryggraden. Trädgårdsarbete skadar inte. Nu efter att du läst den här boken så vet du att svaghet, stramhet, stabilitet och alla de sakerna är väldigt dåligt kopplade till smärta. Röntgen- eller magnetkameraundersökningar, förutom när det exempelvis finns en fraktur, är inte alltid så särskilt hjälpsamma. Så en sak som kommer att hjälpa Marie är att faktiskt börja jobba i trädgården igen, eller ta tag i vad som helst annat som får henne hälsosammare och gladare. Tricket är att starta långsamt, då kommer kroppen och försvarssystemen, därigenom smärta, att anpassa sig. Bakslag brukar kunna uppkomma, men det innebär bara att du har en kvar en känslighet. Du och Marie kan sakteligen börja göra saker igen.

Här nedan kan du skriva ner några av de saker som du skulle vilja börja göra igen.





Återhämtningsstrategi

Se över dina hinder

På förra sidan så skrev du ner de saker som du vill börja göra igen. Saker som du saknat. Saker som du tror kan hjälpa din återhämtning.

Men vad är det som håller dig tillbaka? På den här sidan kan du skriva ner vad du oroar dig för eller tänker kan hända om du skulle sätta igång med de här aktiviteterna igen. Att vara orolig eller tveksam är helt normalt. Det här kan vara ett bra ställe att börja ägna sig åt se över de här bitarna, gärna tillsammans med din terapeut eller vårdgivare.

Om du har identifierat några aktiviteter du vill börja göra igen så kan du försöka avgöra om du är redo genom att ställa dig själv de här frågorna:

1. Kommer det skada mig om jag gör de här aktiviteterna?
2. Kommer jag få "sota för det" senare om jag gör de här aktiviteterna?

Om du svarat "Nej" på båda då är du redo att sätta igång. Om svaret är ja, kan du modifiera utförandet av aktiviteten?

Skriv nu ner vad du tror kommer behövas för att du ska kunna sätta igång och/eller de saker du känner hindrar dig. Vad är du tveksam inför och vad oroar dig? Hur kan du hantera detta?

Den här sidan är väldigt bra att ta med sig till din terapeut. De kan hjälpa dig modifiera aktiviteten eller övningen/rörelsen för att stegvis få dig beredd eller kunna tolerera det och börja hitta en början till att göra dessa saker igen tillsammans med din nyvunna kunskap.





Återhämtningsstrategi

Att komma dit du vill

Du har identifierat vissa saker som du vill börja göra. På den här sidan kan du skriva ner hur mycket du tror du kan göra just nu eller hur mycket du gjort den senaste veckan och sen skriva ner vad du vill kunna göra om 3 månader i den högra kolumnen.

VART DU ÄR NU

DÄR DU VILL VARA





Återhämtningsstrategi

Veckovisa målsättningar

Lista dina dagliga eller veckovisa mål (vad och hur mycket)

- 1.Exempelvis 10 minuter promenad efter middagen
- 2.Ta en kaffe med sambon eller en kompis vid 2 tillfällen i veckan

Lista dina dagliga eller veckovisa prestationer du klarat av

Skriv ut och återanvänd den här sidan som du känner behövs. Kolla tillbaka och se din process





Återhämtningsstrategi

Ta itu med skador och vävnadsproblem

Har du fått höra att du har en specifik vävnad som bidrar till din smärta? Exempelvis som en sena, muskel eller känslig knäled (man brukar få höra om förslitningar eller artros). Vanligtvis när man har dessa fysiska vävnader som bidrar till besväret så behöver alltid en bit av behandlingen vara fysisk. Vilket betyder att fysisk aktivitet är oftast är hjälpsamt. Det här skulle vara i kombination med att ta hand om andra faktorer som bidrar till din känslighet. Kom ihåg, det kan finnas en fysisk komponent i din smärta men den kan förstärkas (eller modifieras) av andra faktorer i ditt liv. Försök att påverka allting, eller åtminstone de saker som är viktigast för dig eller som är mest relevanta.

Vad kan Du göra för att hantera de fysiska komponenterna av din smärta och funktion? Vad har din terapeut rekommenderat? Här nedan kan du lista eller rita detta!



Återhämtningsstrategi

Ta itu med rörelsevanor och nedsättningar

Är fysiska vanor relevanta för din smärta? Har du och din terapeut identifierat att du fortsätter göra samma sak som besvärar dig men att ni hittat nya sätt för dig att röra på dig (nya rörelsestrategier) som hjälper dig med smärtan?

Vilka är dina vanor och vilka nya rörelsestrategier har du för att ta hand om dem? Lista dem här nedan. Du kan till och med rita bilder eller få din terapeut att rita bilder eller instruktioner!

****att arbeta med en vårdgivare är oftast ett väldigt bra sätt att hitta dina hinder och dysfunktioner och lära dig nya sätt att röra på dig**





Återhämtningsstrategi

Kom igång och rör på dig

Varför fysisk aktivitet?

Du har säkert hört det hela flera gånger förut, men generell rörelse och fysisk aktivitet har massor av fantastiska effekter på hälsa – för hjärtat, lungor, skelett, förebyggande av cancer, förbättrad mental kapacitet – försök kom på något i kroppen som det inte förbättrar! Men att komma igång kan vara lite skrämmande. Du måste inte nödvändigtvis dra på dig benvärmarna och de gamla färgglada tightsen och sätta igång med några galna övningar som du inte gjort sedan högstadiet eller helt plötsligt gå ut och springa.

Fysisk aktivitet är så mycket mer än bara ”träning”

Fysisk aktivitet kan vara nästan vad som helst som du gillar förutsatt att du rör på dig lite mer än vad du brukar göra. Som att gå en promenad i skogen, plocka i trädgården eller leka med barnen räknas alla in som fysisk aktivitet. **Den viktigaste övningen du kan göra är den du faktiskt kommer att göra!**

Fysiskt aktivitet hjälper vid smärta

De flesta har inte ont bara för att de inte är i bra fysisk form eller för att de är svaga. Fysiskt aktivitet hjälper mot smärta på en mängd andra sätt. Bara att få upp pulsen lite kan vissa personer smärtlindring. Hos andra så kan lite styrketräning hjälpa lindra smärtan på lång sikt. **Fysisk aktivitet är en av de saker som BYGGER EN STÖRRE BÄGARE.** Det är en metod för att generellt minska känsligheten och förbättrar toleransen för alla typer av stressorer. När du kombinerar fysisk aktivitet med att lära dig mer om och förstå smärta, förändra ohjälpsamma beteenden, återta aktiviteter som är meningsfulla för dig och förändra ohjälpsamma uppfattningar och föreställningar så kan alltihop se till att låta dig ta tillbaks ditt liv och bort från smärtan.

Fysisk aktivitet kan även minska mängden av de ämnen i kroppen som ökar känsligheten i leder vid artros, i nerver vid känsliga nervbesvär och liknande. Kom ihåg, att vi stressar/påfrestar oss i gradvis mån är hur vi anpassar oss. Fysisk aktivitet kan vara med en sådan stressor.

Komma igång

- 1.Hitta en aktivitet som du vill göra
- 2.Få bekräftat av en medicinsk vårdgivare att det är medicinskt säkert att påbörja aktiviteten.
- 3.Jobba tillsammans med din vårdgivare för att hitta den mängd av aktivitet som du kan börja göra idag och vara säker på att du inte skadar dig eller får ett bakslag.
- 4.Du kan använda formuläret "Veckans aktivitetsmål" för att påbörja och följa din egen process.



Tips och alternativ

- 1.Att göra 1-2 minuters promenad, knäböjningar eller gå i trappor varje timme räknas!
- 2.Gå med i en nybörjarkurs för något
- 3.Väldigt sällan är något förbjudet för dig att göra – känn dig fri att experimentera och se hur du reagerar!



Återhämningsstrategi

Lev hälsosamt och lyckligt med smärta

Det här är den dolda hemligheten som vårdgivare och experter på smärta inte talar om särskilt mycket när det kommer till återhämtning och behandling av smärta. Vi har nu listat ut att smärta är normalt, att smärta är underligt och påverkas av flertal olika faktorer. Det är komplicerat helt enkelt. Vi måste också inse att smärta är en del av livet, för vissa mer, för andra mindre. Att alltid vara smärtfri är omöjligt. Till exempel, om du tränar regelbundet så är det inte ovanligt att du känner att knän eller ryggen är lite stela och ömma på morgonen. Om du har artros i höften är det helt ok och fullkomligt normalt att det känns stelt och gör ont om du inte rört på dig på ett tag. Majoriteten av människor har ont då och då och vissa har ont hela tiden.

För många av oss kommer våra målsättningar behöva att ändras.

Istället för att förvänta sig att smärta kommer att fullkomligt försvinna för evigt så borde vi fokusera på vad vi kan göra för att få oss att vara hälsosamma och glada, det vill säga må bra. Smärta kan fortfarande existera, men det behöver inte vara ett hinder för sakerna som är viktiga och meningsfulla för dig.

Tidigare i den här delen av Återhämningsstrategier så gavs en översikt på ett enkelt tillvägagångssätt för att sätta upp mål för meningsfulla aktiviteter igen. Medan detta kan vara hjälpsamt för att minska smärta så kan det även ses som ett avslut i sig självt. Det viktigaste är att göra saker och att leva igen.

Det är inte så att smärta är irrelevant eller ska ignoreras. Det kan fortfarande minskas men istället är huvudfokuset på vad du kan vill göra.

Därför ägnar vi oss inte hela tiden åt att mäta din smärta, utan det riktiga fokuset är på aktivitet, målsättningar och att följa och analysera processen.

Vi tar även i hänseende att du kan ha tuffa bakslag med din smärta. Det här är normalt och är en del av återhämtningen och att leva väl igen. Vi kan inte anta att vi helt kan undvika bakslagen, utan istället lära sig att hantera dem, minska mängden av dem och fortsätta göra vad som är viktigt.



Vad skulle du göra annorlunda om smärtan var mindre av ett problem för dig?





Återhämtningsstrategi

Gradvis exponering till rörelse

Om du är rädd för insekter så är det svårt att undvika dem för evigt. Att undvika dem kan till och med göra dig mer rädd och vidare känslig för dem. För att ta tag i dina rädslor behöver du långsamt börja exponera dig (utsätta dig för) för insekter. Du kan anpassa dig, vänja dig och ändra på din respons till insekter. Ibland kan vi göra precis samma sak med smärta.

Det kan vara så att du undviker de rörelser eller aktiviteter som du upplever eller föreställer dig som smärtsamma, farliga eller riskfyllda, läskiga eller obehagliga. Det är ibland det rätta att göra, men efter ett tag kan undvikandet av rörelserna göra dig mer känslig och mer rädd. Ibland behöver du konfrontera dessa rörelsemönster du blivit känslig för, för att kunna vänja dig vid dem igen och **skruva ner ditt alarmsystem**. Nedan följer ett par steg i det här tillvägagångssättet, graderad exponering, för att minska känsligheten för rörelser. Det finns olika sätt att göra detta och det här är bara ett utav många.

- 1.Hitta en rörelse/aktivitet som du upplever som känslig, kanske även som du är lite rädd för men någonting som du vill göra.
- 2.Reflektera över vad som har gjort att du undvikat rörelsen/aktiviteten. Är det något i den här boken som har ändrat hur du tänker eller känner?
- 3.Nu ska vi börja att i lugn takt göra rörelsen/aktiviteten. Här har du några alternativ:

Alternativ 1: Utforska

- i.Börja långsamt utföra rörelsen/aktiviteten tills precis till gränsen för obehag.
 - ii.Avsluta och utvärdera hur du känner dig
 - iii.Återgå till gränsen för obehaget och vänta. Reflektera över vad du känner
 - iv.Andas, spänn eller slappna av i dina muskler när du är vid gränsen av obehaget
 - v.Minskar obehaget?
 - vi.Upprepa i 1-3 minuter men försök att göra det här varje timme
 - vii.Fortsätt att göra det även om du inte får några större bakslag
 - viii.In och fortsätt utforska och peta i obehaget i längre perioder
- "du kanske upptäcker att du har en vana av att röra dig på ett särskilt sätt här. Exempelvis genom att spänna dig, eller hålla andan i förväntan att det ska göra ont. Försök att undvika att gissa eller anta vad som kommer att hända eller hur du BORDE röra dig. Försök bara att röra dig och se hur det går. Försök sen röra dig annorlunda vilket leder till Alternativ 2: Modifiera. **Terapeuter – Kolla in Edgework för att få reda på mer.***

Alternativ 2: Modifiera

- i.Ändra rörelsen/aktiviteten som gör ont på något sätt
 - ii.Till exempel, om det gör ont att böja ryggen framåt i stående, börja då att göra det i liggande eller kanske sittande
 - iii. Lägg till andra modifieringar såsom att öka muskelspänning eller minska spänning genom att försöka vara mjuk och avslappnad
 - iv.Modifiera på vilket sätt du vill och se om det förändrar smärtan
 - v.Om smärtan förändras så försök gör rörelsen/aktiviteten utan modifikationen
 - vi.Börja med 1-2 minuter varje timme och gör långsamt mer
 - vii.Kombinera med Alternativ 1
 - viii.Du kan försöka röra dig med mindre smärta (efter modifiering) eller så kan du röra dig med smärta men det känns mindre farligt eller läskigt för dig. En framgång här skulle kunna vara att röra på dig med smärta och märka att du inte får ett stort bakslag dagen efter
- "försök att inte fastna i att röra dig på "rätt sätt". Det finns många olika sätt att röra sig på, och du hittar sätt som du kanske tolererar vilket kan föra med sig minskad känslighet både för läskiga/obehagliga och smärtande rörelser."*



Ibland är det svårt att minska känsligheten genom exponering. Fortsätt att jobba med din terapeut men om det verkar bli värre efter 3-6 veckor så kan du behöva undvika rörelsemönstret en kortare period och arbeta på andra saker som kan hjälpa till att minska känsligheten hos dig. Sen efter ett par veckor kan du påbörja att minska ner känsligheten igen genom att gradvis exponera dig igen.



Återhämtningsstrategi

Lära sig mer

Historier från personer med smärta om smärta (på engelska)

1. pain-ed.com
2. www.mycuppajo.com
3. healthskills.wordpress.com
4. paintoolkit.org

Tekniska aspekter utav smärta och viss hjälp (på engelska)

1. bodyinmind.org
2. painscience.com
3. fmperplex.com (Fibromyalgi-fokuserat)
4. paininmotion.be
5. retrainpain.org

Bra bloggar om smärta, hållning och funktion

1. bettermovement.org
2. painscience.com
3. pain-ed.com
4. specialistpainphysio.com
5. [Edgework - forwardmotionpt.com](http://Edgework-forwardmotionpt.com)
6. [Talking About Pain - talkingaboutpainblog.wordpress.com](http://TalkingAboutPain-talkingaboutpainblog.wordpress.com) (på svenska)

Andra böcker om smärta och återhämtning (på engelska)

1. Explain Pain
2. The Protectometer
3. Graded Motor Imagery Handbook
4. Explain Pain Supercharged (mer för terapeuter)

