

At leve med kroniske smerter



ABMSdanmark
Århus 26/9-18

Fysioterapeut Eva Hauge
Dip MDT, Master i Sundhedsantropologi
Specialist i Muskuloskeletal Fysioterapi

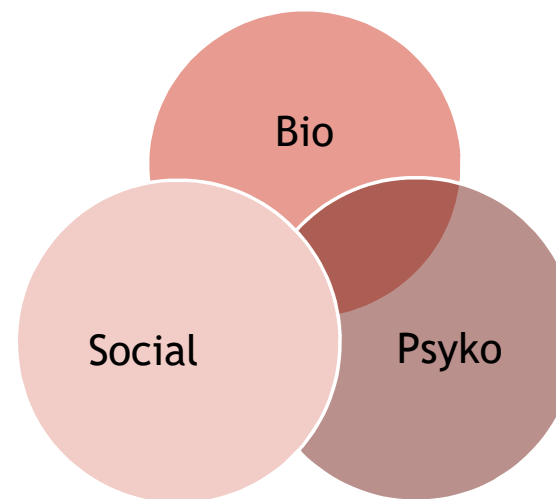
Indhold

- ▶ Præsentation
- ▶ Viden om smerte
- ▶ Emner fra Masterspeciale
 - ▶ Sociale relationer
 - ▶ Accept
- ▶ Smertehåndtering
- ▶ Opsamling
- ▶ En lille film

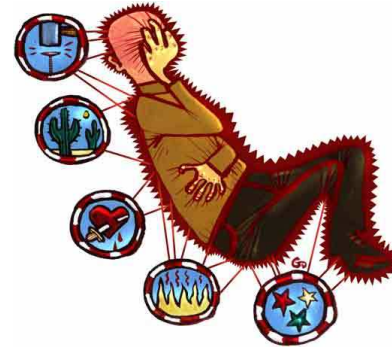


Viden om smerte

- ▶ 20% lever med kroniske smerter
- ▶ En mindre gruppe lever med kronisk komplekse smerter
- ▶ Hvad er smerte?
 - ▶ **SMERTE** er en subjektiv oplevelse
- et output / en reaktion fra hjernen
 - ▶ Smerte påvirkes af mange faktorer:
 - ▶ Fysiske
 - ▶ Psykiske
 - ▶ Sociale

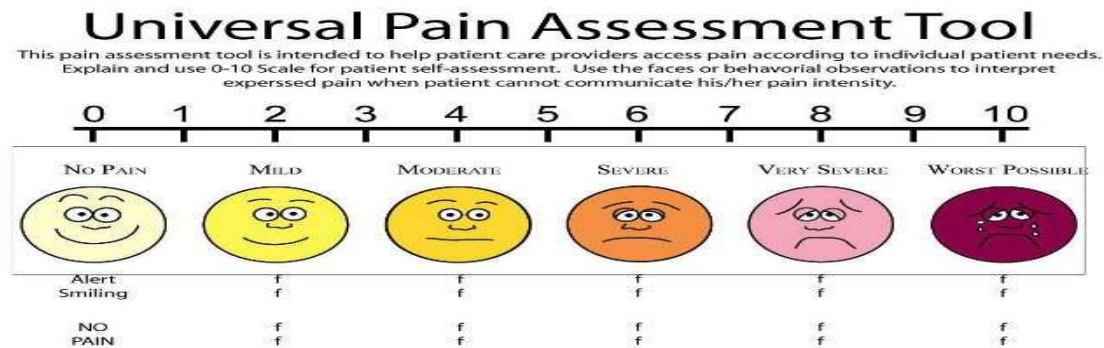


SMERTE



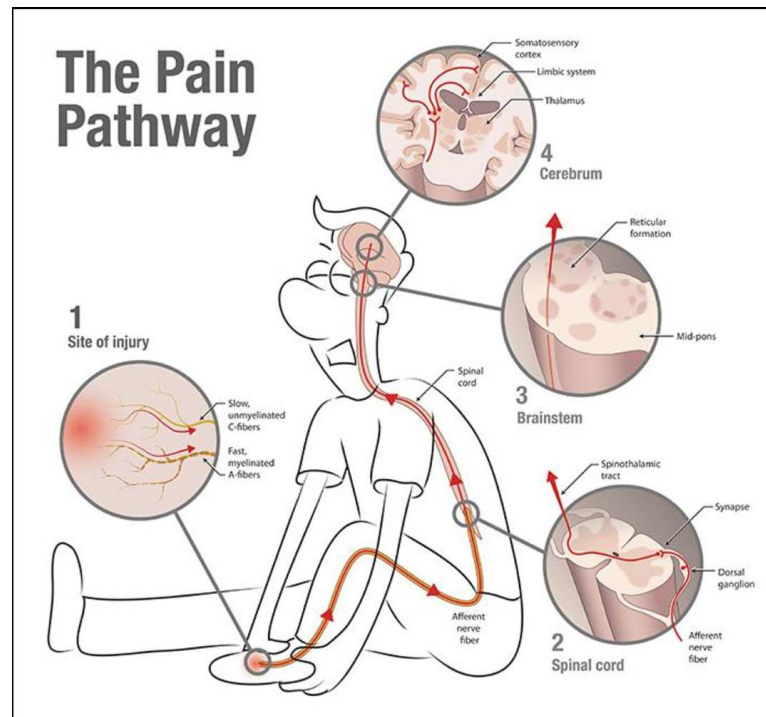
Smerte defineres som en ubehagelig sensorisk og emotionel oplevelse, som forbindes med aktuel eller mulig vævsskade, eller som beskrives i vendinger svarende til en sådan oplevelse.

IASP



Akut smerte og nervesystemet

- I kroppen er der smertereceptorer (nociceptorer) der opsporer potentielt farlige forandringer
- Smertereceptorer reagerer på tryk, temperatur og kemisk balance.
- En nociceptor udløser en impuls i den tilhørende nervetråd, som leder til centralnervesystemet, hvor impulsen via rygmærven ender i hjernen og bearbejdes som smerte
- Smertereceptorerne underretter hjernen som kan mobilisere mekanismer, som kan sætte gang i helingsprocessen



Akutte smerter

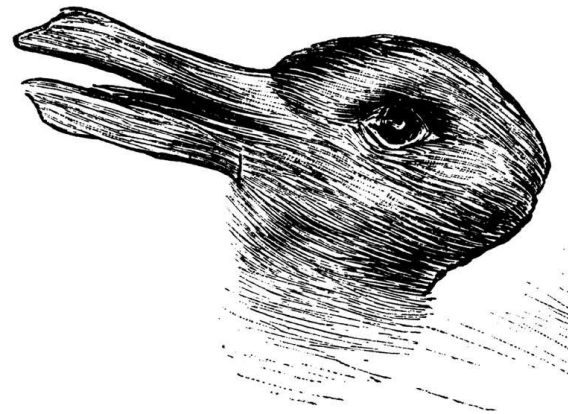
Ved akut smerte fungerer nervesystemet som et :

- Registrerings- / alarmsystem
- Advarselssystem
- Beskyttelsesmekanisme

Dette er yderst hensigtsmæssigt

MEN....

Ved kroniske smerter fortaber det
hensigtsmæssige sig



Smerte og hjernens funktion

- ▶ Hjernens vurderer, om der er fare på færde
- ▶ Hjernens fareevaluering er helt utrolig kompleks
- ▶ Hjernens kan "tænde for" og "skrue op" for smerten men også "skrue ned"
- ▶ Hvis hjernen vurderer, at der er fare på færde, bliver advarselssystemet mere sensitivt
- ▶ Hvis hjernen konkluderer, at faresituationen ikke er så farlig endda, bliver advarselssystemet mindre sensitivt



Kilde: *Lorimer Moseley*

Eva Hauge
2018

Er smerte = vævsskade?

Ikke ved vedvarende/kroniske smerter

Skade uden smerte

Smerte uden skade

Sensibilisering / sensitivering
Overfølsomhed

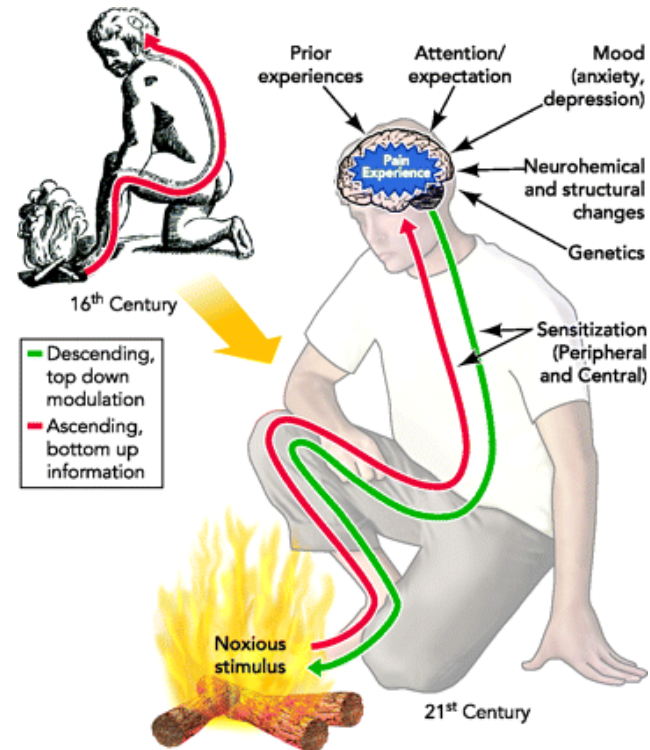
Vi kender mekanismerne omkring sensibilisering
men ikke årsagen hos den enkelte



Kroniske smerter

Skaden er helet..... så hvorfor fortsætter smerten?

- Smertesytemet undergår ofte forandringer når det udsættes for gentagne eller vedvarende stimulation
- Der kan ske ændringer i de perifere nerver, i rygmarv, hjernestamme og hjernen.
- Normalt inaktive fibre kan blive aktiveret og medvirke til forstærkning af smertesignalet i centralnervesystemet, hvilket medfører en øget smertefølsomhed

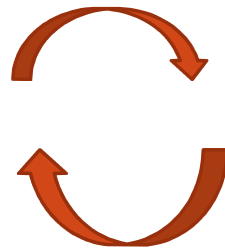


Kroniske smerter

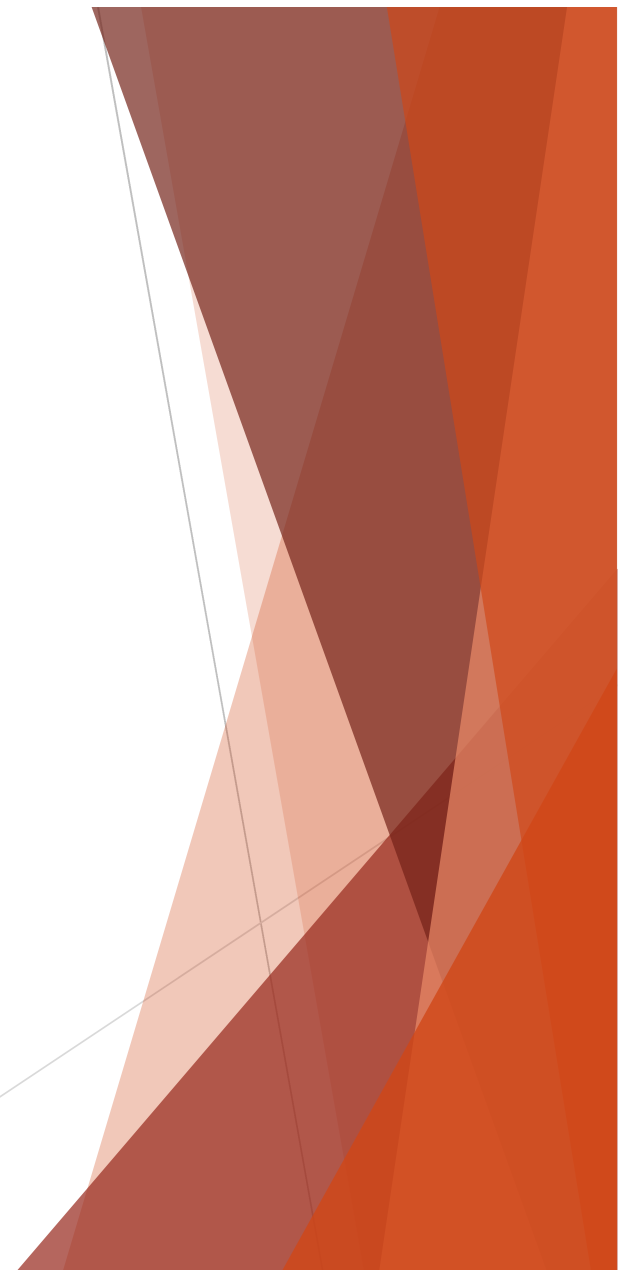
Hvad påvirker mekanismerne omkring sensitivering?

- ▶ Angst
 - ▶ Bekymring
 - ▶ Stress
 - ▶ Følelser
 - ▶ Negative tanker
 - ▶ Depression
 - ▶ Humør
- ▶ Adspredelse
 - ▶ Positive tanker
 - ▶ Tryghed
 - ▶ Glæde
 - ▶ Accept
 - ▶ Afklarethed
 - ▶ Meningsfuldhed

En alt i alt kompleks mekanisme



Masterspeciale



Emner fra Masterspeciale i sundhedsantropologi

Projektidé:

- ▶ Interesse for emnet smerte fra egen hverdagspraksis
- ▶ Kronisk smerte omgivet af stor kompleksitet
- ▶ Ønske om at sætte fokus på det personlige perspektiv/hverdagslivet
- ▶ Hvad har betydning for handlemuligheder hos de personer, der lever med kronisk smerte?

Temaer fra masterprojekt

”At leve med kroniske smerter”

Hverdagslivet

- ▶ Energikontoen
- ▶ Kognitive udfordringer (de gule sedler)
- ▶ Smerteforståelse

Sociale relationer

- ▶ Mistro / tillid
- ▶ Identitet / eksklusion/ anerkendelse

Liminalitet

- ▶ Ingenmandsland

Accept

- ▶ fremtid



Sociale relationer

Identitet

Identitet er vores egen forståelse af, hvem vi er og hvem andre mennesker er.

Identitet er ikke givet på forhånd men er et produkt af enighed og uenighed og står altid til forhandling

Socialantropolog R. Jenkins 2009

Identitet beror bl.a. på anerkendelse fra andre

Tillid er væsentlig for at kunne udnytte ressourcer

”Social smerte” - sproglige overlap ml smerte og relationer

”det gør ondt at miste”



Sociale relationer

Identitet

- ▶ Tab / tillid >< mistillid / fravalg ><tilvalg
føle sig stemplet/stigmatisering

"Det kan være svært at forstå for andre, at man ikke kan det man plejer, og det forstår jeg sådan set godt,...men det har sorteret nogle fra, der slet ikke forstår....Det var et problem i starten med færre venner, men ikke nu...nu har jeg dem, som er det værd"
(Anders, 41år)

"Jeg har nok mistet 95% af min omgangskreds...de holdt hurtigt op med at ringe, når jeg nu ikke kunne skifte radiatoren for dem mere eller kunne være med til det hele mere. Det er også sværere at skabe nye venskaber.....og så tænker jeg også, hvorfor rode sig ind i noget nyt...og risikere at blive såret" (Ebbe, 58 år).

Liminalitet

”At være fanget i ingenmandsland”



Liminalfasen er en overgangsfase i et ritual

Formål med et ritual: give personen ny status eller anerkendelse



”At være midt imellem
eller være hverken eller”

*”Jeg er stået af....toget [livet] kører stærkt og jeg er kørt ud på et sidespor.... Jeg har det bedre ved at være ude blandt andre mennesker, men det er meget svært at skabe nye relationer i min nuværende situation. Jeg er i **ingenmandsland**...man er ligesom sat i bås med sig selv” (Hans, 58 år)*

Liminalitet - Fastholdelse



Dilemmaer ved kronisk smerte:

Sygdom:	syg >	< rask
	manglende diagnose >	< diagnose
Behandling:	akut >	< kronisk tilstand
	social afklaring >	< behandling
Identitet:	"arbejdsidentitet" >	< ny identitet
	ny identitet >	< accept af ny identitet

Accept

”Smerten vil aldrig blive min ven, men jeg har lært, at det kan være bedre at invitere den indenfor fremfor at kæmpe imod og forsøge at holde den ude. Den er ikke velkommen, men kan komme ind i huset og stå i et hjørne eller sidde bagved på traileren (Michael, 41 år)

- ▶ Iflg ”den danske ordbog” betyder accept : at godkende, modtage, at affinde sig med noget
- ▶ For mange kan accept betyde et vendepunkt og en mulighed for at finde en ny mening med noget
- ▶ Accept have mange forskellige udtryk

Accept



- ▶ At lægge noget bag sig, komme videre, få det bedst ud af den givne situation
- ▶ En erkendelse af at der er noget (smerten), som ikke kan ændres
- ▶ Finde en mening og forstå sammenhæng
- ▶ Aldrig acceptere og være ligeglad (give op)
- ▶ Smide håndklædet i ringen (give op)
- ▶ Accept og forståelse fra andre vigtig (familie, venner, omverdenen)
- ▶ Accept og proces
- ▶ Accept af smerten men ikke ny livssituation

*“Man kan ikke få andres accept på noget, man ikke selv accepterer. Accept...den proces er igang men den er svær.... så skal jeg erkende, at det er sådan det er...og det vil jeg ikke....” hvad er der på den anden side af døren” ...jeg ved ikke, om jeg vil vide det...”
(Hanne, 51år).*

Accept



“Min accept er opnået ved at forstå sammenhænge, at det er lovligt at have ondt... man skal ikke tolke sig selv som hypokonder men vide, at der er noget galt...det var vigtigt at de andre accepterede [smertecenteret]. Når man selv forstår og accepterer, kan man lettere forstå, at det også er svært for andre at forstå...”

“Jeg er i gang med en proces - det går den rigtige vej nu - jeg accepterer, at jeg ikke længere er den samme person Min mening med livet er, at jeg skal udvikle mig...jeg ser det som en del af livet at udvikle sig og ikke kun på grund af arbejde. Det skal give værdi på det personlige plan...skabe en værdi, man kan tage med ud i livet.”

To vigtige ting for mig er : "accept og proces" (Anders,41 år).



Smertehåndtering

Hvad kan vi gøre?



- ▶ Evaluere: Hvad er prøvet? Hvordan er det gået? Hvad har det kostet?
- ▶ Flytte fokus fra smerte til funktion
- ▶ Energi- og aktivitetsregulering / -optimering
- ▶ Gode målsætninger
 - ▶ Realistiske mål
 - ▶ **Værdibaserede mål**
- ▶ Godt samarbejde med behandler

(udvælg behandling med omtanke og benyt hvis det virker)



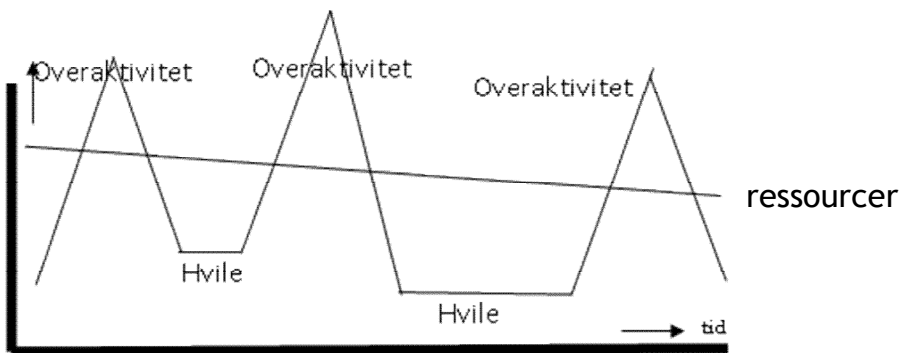
Smertehåndtering

- ▶ Reflektere over viden om smerte og de knapper, der kan skrues på
- ▶ Fokus på aktiviteter hvor du har kontrol
- ▶ Afspænding
- ▶ Mindfulness
- ▶ Yoga
- ▶ Træning
- ▶ Handle med ressourcer
- ▶ Bevidsthed om positive tanker og værdifulde aktiviteter
- ▶ Dyrk dine sociale relationer

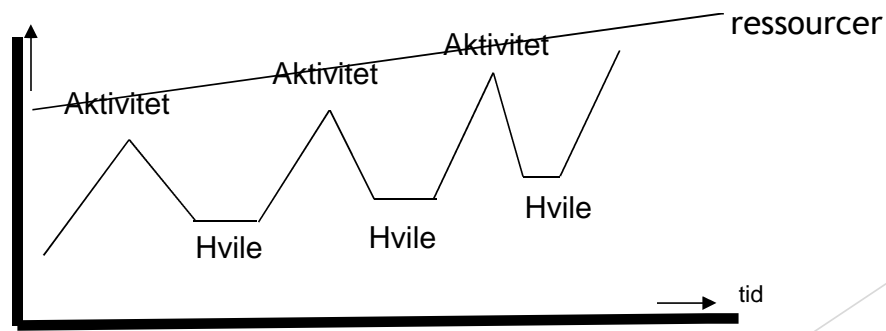


Kortlægning af energi- og ressourceniveau

Afklaring af ressourcer: Aktivitet/hvile-balance



“Det er svært at kende grænsen...når jeg ikke har ondt, glemmer jeg, at jeg får ondt. Der kommer værre dage efter øget aktivitet....f.eks hvis jeg passer børnebørnene, kan det koste tre dage i sengen. Det er det det koster....men med børnebørnene er det prisen værd, så det vil jeg ikke vælge fra.” (Ebbe, 58 år)



en god aktivitet/hvile-balance

Smertehåndtering

Førstehjælpskassen

Hvad vil du planlægge at gøre på en rigtig dårlig dag?

Hvad skal i din kasse?

Hvad virker for dig?

- ✓ Musik
- ✓ Bog
- ✓ AfspændingsCD
- ✓ Mindfulness
- ✓ Ringe til en god ven/veninde
- ✓ En "trøstepræmie"
- ✓
- ✓



Opsummering

- ▶ Kroniske smerter er komplekse
- ▶ Kroniske smerter påvirker den enkelte fysisk, psykisk og socialt og de samme faktorer påvirker smerten
- ▶ Smerten styres i hjernen, som kan skrue op og ned for smerten
- ▶ Øget smerte er ikke lig med ny vævsskade ved kroniske smertetilstande
- ▶ Accept kan være svær, men kan være et vendepunkt for nye muligheder
- ▶ Husk: Der er rigtig meget man kan gøre for at få det bedre, selv om smerten ikke går væk



Tak for opmærksomheden



Eva Hauge

www.aarslevfysioterapi.dk

Eva.hauge@nal-net.dk

<https://www.youtube.com/watch?v=ZUXPqphwp2U>