

SmerteVejleder.dk

'Ta' kontrollen over dine smerter!

Behandling af **kroniske smerter**
minder mere om at tage et
kørekort end at tage en taxa!

- ✓ *Det virker **uoverskueligt** til at starte med*
- ✓ *Man skal **øve sig** for at blive god til det*
- ✓ *De fleste har **brug for hjælp** til at komme igang*
- ✓ *Vi følger de samme regler, men du ender med **din egen stil***
- ✓ *Alle kan lære det!*



Kilde: [Smertevejleder.dk](https://smertevejleder.dk) | [Ta' kontrollen over dine smerter – Tag kontrollen over dine smerter med SmerteVejleder.dk](https://smertevejleder.dk)

Smertevejleder forløb

Kørekortet til kroniske smerter

Hvad er kroniske smerter?

Med kroniske smerter, forstår vi smerter:

- der varer ved i mere end 3 måneder
- der er forbundet med væsentlig følelsesmæssig, funktionelle og social påvirkning, som begrænser dig i at leve det liv, du gerne vil leve

Derudover inddeles kroniske smerter i primære og sekundære:

- Hvis smerterne ikke kan forklares med en anden kronisk tilstand, så kaldes de for **kroniske primære smerter**.
- Med **kroniske sekundære smerter** forstår vi smerter, der er opstået som følge af anden kronisk sygdom (f.eks. cancer, nervesygdom, sygdom i indre organer, slidgigt mm.), operation eller traume.

Findes der en behandling, der kan helbrede kroniske smerter?

På trods af at der er blevet forsket i emnet gennem mange år, så ved vi stadig ikke hvordan (eller om) det er muligt helt at fjerne langvarige smerter i for eksempel ryg, nakke og led.

Virker led-manipulation, akupunktur og massage (osv) slet ikke på kroniske smerter?

Jo! De fleste oplever glimrende smertelindrende effekt, når de modtager traditionel **passiv** behandling hos bl.a. kiropraktorer og fysioterapeuter. Meget tyder dog på, at de passive behandlinger virker bedste i starten (typisk de første 3-6 gange) og så mindre og mindre over tid. Ofte "genvindes" effekten dog, hvis man tager en pause og så vender tilbage til behandlingen. Derfor anbefales det, at "gemme" de "traditionelle", passive behandlingsteknikker til når smerterne "blusser op".

Skal man så "lære at leve med" kroniske smerte?

Ja, men det kræver en uddybning: Ca. 20 % af den danske befolkning har ondt i for eksempel ryg, nakke og led på daglig basis. Mange af dem, måske også dig, er kommet i den situation, at de ikke længere kan kontrollere smerterne, så smerterne sætter grænser for, hvordan de *lever* deres liv. Smerterne påvirker deres livskvalitet. Men i modsætning til, hvad mange tror, så er det muligt for langt de fleste, at lære at få kontrol over smerterne, og hvad de gør ved dig (at komme til at "**leve igen**" med smerterne).

Så hvad skal der til, for at jeg kan få kontrol over smerterne?

Forskningen anbefaler, at behandlingen først og fremmest består af **aktive** behandlings teknikker (altså noget, du selv kan styre), der er rettet mod de funktionelle, emotionelle og/eller sociale begrænsninger, som smerterne måtte medføre. De teknikker, der anbefales er:

- Viden om smerter
- Fysisk aktivitet
- Kognitive teknikker

Det er en proces, der kræver en væsentlig indsats fra din side. Og lige så ofte kræver det, at du får støtte og vejledning til at finde ud af, hvilke strategier og muligheder, der kan være gode for dig.

Det er hér, din smertevejleder kommer ind i billedet.

Hvad er formålet med et smertevejleder forløb?

Formålet med smertevejleder forløbet er, at du får de **redskaber** og den **viden**, der skal til for at du bliver i stand til at **forstå, forklare og håndtere** dine smerter og til at **bearbejde** de funktionelle, sociale og/eller emotionelle **begrænsninger**, som smerterne måtte medføre.

Hvor behandling af akutte smerter (for eksempel akut hold i ryggen) kan sammenlignes med, at tage en taxa, hvor du "sætter dig ind på bagsædet (for eksempel modtager kiropraktisk manipulations behandling), betaler for turen og kommer af ved hoveddøren", så kan behandling af kroniske smerter bedre sammenlignes med en køreskole, hvor du selv skal lære, at køre bilen.

Din smertevejleder er din kørelærer, der hjælper, rådgiver, støtter og vejleder dig og sørger for, at du får passende udfordringer, så du gradvist bliver mere og mere tryk ved at køre bilen.

Hvordan ser et smertevejleder forløbe ud?

Forløbet tilrettelægges individuelt ud fra dine behov, men grundstenene er ens for alle forløb:

1. En eller flere indledende konsultation(er), hvor fokus er på

"Din historie"

- Forståelse, overbevisninger, forestillinger, idéer, frygt
- Adfærd, observationer
- Viden om din egen tilstand
- Forventninger og erfaringer

"Sammenhæng"

- Hvad fejler du og er det farligt?
- Hvad gør smerten ved dig?
- Hvilke mål har du?
- Hvad kan din smertevejleder gøre for dig?
- Hvad kan du selv gøre?

2. Vha. podcast, hjemmeopgaver og e-læring tilegner du dig:

- Viden om smerter, så du kan forstå og forklare dine smerter
- Kompetencer og redskaber til at kontrollere smerterne
- Kompetencer og redskaber til at bearbejder de begrænsninger, som smerterne måtte medføre

3. En eller flere opfølgende konsultationer(er) med fokus på

"Forståelse og forklaring"

- Hvordan **forstår** og **forklarer** du dine smerter?
- Hvordan kan du **håndtere** og **kontrollere** dine smerter?
- Hvordan kan du **bearbejde** de **begrænsninger**, som smerterne har medført?
- Hvilke **mål** har du sat dig?
- Hvordan ser din **plan** ud?
- Hvad gør du, hvis planen **ikke** holder?

4. Superviseret forløb:

De fleste har brug for yderligere hjælp, støtte og vejledning til at lære at anvende kompetencerne / redskaberne i praksis. Gælder det også dig, så kan et superviseret forløb med din smertevejleder være en mulighed. Der vil blive taget udgangspunkt i dine mål og arbejdet med en snæver dagsorden og små succeser.

Priser

Priserne for konsultationerne vil følge overenskomsten mellem Dansk Kiropraktor Forening og Regionernes Lønnings- og Taksævn: <https://www.hansenoghansen.dk/wp-content/uploads/2022/04/speciale-53-honorar-og-tilskud-pr-1-april-2022.pdf>

Prisen for e-forløbet er 499,-

Er du interesseret i et smertevejleder forløb eller vil du bare vide mere?

Send en e-mail til kiropraktor og smertevejleder, Rasmus Hansen på rh@kirohaderslev.dk

