

Smerterne

har bidt sig fast

Kroniske smerter har afløst det gode liv som pensionist for 71-årige Annette Lind, der har effektiv smertelindring allerøverst på ønskesedlen.



Jeg har alt, hvad jeg har brug for. Hvis ikke det var for smerterne, ville jeg ikke kunne ønske mig en bedre tilværelse”, siger Annette Lind. Privatfoto.

For 6 år siden gik Annette Lind på pension. Hun glædede sig til at kunne nyde livet og hverdagen på fuldtid sammen med sin mand i hjemmet i Frederiksværk, tæt på Roskilde Fjord.

”De første par år var rigtig dejlige. Vi nød friheden og det, at vi pludselig havde masser af tid – blandt andet til at sejle havet tyndt i vores egen båd. Men de seneste 4 år har desværre ikke

været en dans på roser”, fortæller Annette.

” Når jeg er i form, får jeg tillid til, at jeg godt kan bevæge mig rundt, selvom det gør ondt

Omkring slutningen af 2015 blev Annette nemlig ramt af voldsomme nakkesmerter. Trods ad-

skillige undersøgelser kunne lægerne ikke finde årsagen til smerterne, og Annette blev derfor henvist til smerteklinikken i Herlev:

”Det eneste, jeg fik ud af det, var en anbefaling om at konsultere en psykolog og tage en snak med en socialrådgiver. Intet tilbud om smertebehandling. Jeg følte mig fuldstændig misforstået. Jeg kom ikke igen.”

Herpå fulgte konsultationer hos både en reumatolog en fysioterapeut. Og flere skanninger samt akupunktur-, massage- og laserbehandlinger. Årsagen blev aldrig afdækket, men i løbet af foråret 2016 forsvandt nakkesmerterne ligeså uventet, som de var opstået.

Rygsmærter ud af det blå

Glæden blev imidlertid kort. For – tilsyneladende helt ud af det blå – fik Annette nu pludselige og voldsomme smerter i ryggen. Og i kølvandet fulgte nye henvisninger – denne gang til røntgen, DXA-skanning og konsultationer hos en endokrinolog. Undersøgelsen, der fandt sted på Nordsjællands Hospital i Hillerød, afslørede 3 sammenfald på den nederste del af Annettes rygsøjle. Hun fik bevilget 24 måneders knogleopbyggende behandling med Forsteo og efterfølgende - siden foråret 2018 – bisfosfonatbehandling i form af årlige Aclasta-indsprøjtninger, der skal fastholde den øgede knoglemasse som følge af Forsteobehandlingen.

Behandlingerne har sat en stopper for bruddene. Men rygsmerterne har bidt sig fast.

“Der går ikke en dag, uden at jeg har smerter. Hvis jeg sidder helt stille, går det nogenlunde, men når jeg går eller står i længere tid, kan jeg næsten ikke holde det ud. Jeg prøver at holde mig i gang med gymnastik. Jeg går på et osteoporosehold hos en fysioterapeut i Frederiksværk 2 gange om ugen – nu snart i 2 ½ år. Jeg er heldig at have en fysioterapeut med indsigt i knogleskørhed i nærheden, for flere af de andre på holdet kommer langvejs fra for at være med. De andre dage laver jeg øvelser og cykler på min træningscykel derhjemme. Når jeg

er i form og styrker mine muskler og balanceevne får jeg tillid til, at jeg godt kan bevæge mig rundt, selvom det gør ondt”, forklarer Annette, som blandt andet forsøger at tøjle smerterne ved hjælp af en særlig rygstøtte med stivere, som hjælper med at holde ryggen rank.



“Den er god, for jeg har brug for hjælp til at holde ryggen oprejst. På grund af rygsammenfaldene er jeg sunket 6 centimeter i højden, og det mærker jeg, når jeg trækker vejret i oprejst stilling. Lungerne får ikke nok plads, og det besværer min vejtrækning”, uddyber hun.

” Hvis jeg sidder helt stille, går det nogenlunde

Annette tager dagligt Panodil, men har flere gange bedt sin praktiserende læge om en mere effektiv smertestillende medicin. En enkelt gang fik hun morfin i lave doser; det havde ingen virkning. Hun føler, at ansvaret for smertebehandling ikke er klart placeret.

“Min praktiserende læge siger, at jeg skal tale med endokrinologen om det, og endokrinologen siger, at jeg skal tale med min praktiserende læge. Men nu beder jeg min læge om at henvise mig til smerteklinikken i Hillerød, og så håber jeg, at de kan hjælpe, for jeg kan ikke holde ud at skulle leve med så mange smerter meget længe”, siger Annette.

Tilvalg og fravalg

Annette og hendes mand bor i hus med en stor, smuk have med masser af stauder og en græsplæne, som hun stædigt hjælper med at slå trods smerterne.

“Jeg vil bidrage, hvor jeg kan, og jeg vil have motion. Jeg nægter bare at sætte mig ned. Jeg river og fejer også, når der er brug for det.”

Hun kører stadig bil, men når parret skal ud at købe ind, er det hendes mand, der sidder bag rattet, for så kan han sætte Annette af foran butikken, så hun slipper for turen til og fra parkeringspladsen. Båden er solgt. Det samme er cyklen. Annette tør ikke længere bruge dem af frygt for, at der skal ske noget, så hun brækker sine knogler.

“Vores datter og svigersøn bor heldigvis i nærheden. De kommer ofte forbi og besøger os og gør i det hele taget meget for at hjælpe med at få mig ovenpå igen. Jeg er heldig, at jeg har sådan en dejlig familie omkring mig. En kærlig og hjælpsom mand og en omsorgsfuld datter og svigersøn. Jeg har alt, hvad jeg har brug for. Hvis ikke det var for smerterne, ville jeg ikke kunne ønske mig en bedre tilværelse”, slutter Annette.