



Et godt liv med kroniske smerter

Når smerter bliver kroniske, er smerten en sygdom i sig selv og skal behandles derefter. Det handler om at berolige det overaktive nervesystem.



Ifølge sygeplejerske Lis Laursen er det mest effektive til beroligelse af nervesystemet at arbejde målrettet med sine tanker, følelser, værdier og vejrtrækning. Foto: Regionshospitalet Silkeborg

Smerter, der varer 3-6 måneder længere end forventet, kategoriseres som kroniske. Kroniske smerter påvirker mange aspekter af ens liv og dagligdag, fx humøret, søvnen, seksualiteten og de sociale relationer. I mange tilfælde kan kroniske smerter føre en depression med sig.

”At skulle leve med smerter hver eneste dag er en dybt frustrerende situation for den, der er ramt. Mange går til den ene læge efter den anden og oplever, at der ikke kan gøres noget, og at den smertestillende medicin ikke har effekt. Men når medicinen ikke virker, er det fordi smerten er blevet en sygdom i sig selv”, fortæller sygeplejerske Lis Laursen

Holm fra Smerteklinikken på Regionshospitalet Silkeborg.

Er smerterne i sig selv blevet en sygdom, er der en ubalance

” Man skal økonomisere med de kræfter og ressourcer, man har

i nervesystemet, der gør, at ens evne til at registrere smerten på, er så overaktiv, at man har mistet evnen til at håndtere smerten konstruktivt.

Traditionel smertestillende medicin virker ikke

Får man et rygsammenfald som følge af knogleskørhed,



at indse og lære at leve med det faktum, at smerterne kan lindres, men aldrig forsvinde helt. Det handler om forventningsstyring.

Bekymringer er de kroniske smerters følgesvend. Spørgsmål som fx "Hvor længe kan jeg beholde mit job?", "Hvor lang tid går der, til min ægtefælle eller omgangskreds ikke længere kan holde mig ud?" melder sig. Men sådanne bekymringer fastholder et nervesystem ude af balance. Vores humør påvirker nemlig den måde, vi tackler smerte på.

"Derfor er det vigtigt at få sat ord og handling på alt det, der bekymrer. Man kan fx mødes med en socialrådgiver, der kan hjælpe med at give overblik over mulighederne, hvis

og at indse, at man fx ikke kan arbejde i sin have om formiddagen, hvis man skal til banko om eftermiddagen. Gør man det, har man bedre forudsætninger for at kunne fastholde et socialt liv."

"Mange vil desuden kunne have glæde af at tale med en psykolog om de identitetsmæssige udfordringer, der følger med kroniske smerter. Følelsen af ikke at slå til, ikke at kunne det, man tidligere kunne, følelsen af at være en belastning – den slags tanker er med til at forstærke billedet af sig selv i negativ retning. Og de påvirker nervesystemet. Her gælder det om at få styr på sine værdier igen. At finde frem til, hvilke værdiskabende aktiviteter, man kan have med i sit liv, som det er nu, så livskvaliteten styrkes. For man

kan ikke bare overføre de værdier man levede efter, dengang, man var rask", siger Lis Laursen Holm.

Arbejd med mindfulness

Også mindfulness kan gøre en stor positiv forskel i forhold til beroligelse af nervesystemet. Mindfulness handler om at få styr på sin vejtrækning, så man får ordentligt fodfæste, mærker sin krop og derigennem beroliger sig selv.

"Det kan virkelig anbefales at søge professionel hjælp, så man kan lære at arbejde med mindfulness, når man har kroniske smerter. Mindfulness kan praktiseres overalt, og patienter, der arbejder med mindfulness har en helt anden ro i sig selv."

"Krop og hoved hænger sammen, og jo mere styr man har på sin vejtrækning og sin psyke, jo bedre vil man kunne leve et godt liv med kroniske smerter", slutter Lis Laursen Holm.

” Krop og hoved hænger sammen

opstår der en akut smerte, der kan dæmpes med traditionel smertestillende medicin som fx Ibuprofen, Panodil eller morfinpræparater.

"Men har man et overaktivt nervesystem med langvarige smerter, virker denne type medicin ikke. Så er det præparater, som beroliger det overaktive nervesystem – de såkaldt sekundære analgetika - som fx gabapentin, der skal i spil. ", siger Lis Laursen Holm.

Også denne medicin vil dog kun fungere som en midlertidig løsning, da effekten ophører efter et stykke tid. Det vigtigste og mest langsigtede er derfor at finde strategier, som kan være med til at berolige nervesystemet.

Gode strategier

Det mest effektive til beroligelse af nervesystemet er at arbejde målrettet med sine tanker, følelser, værdier og vejtrækning. Og

indtægten falder. Og man skal tale med sine pårørende og sin omgangskreds om de bekymringer, man har i forhold til det sociale og håndtering af hverdagen. Man skal italesætte problemerne – og gør man det ikke selv, bør ens pårørende tage initiativ til det, for det at få sat ord på kan i sig selv give mere trykthed", fastslår Lis Laursen Holm.

En anden vigtig faktor til beroligelse af nervesystemet handler om aktivitetsregulering – altså om at økonomisere med de kræfter og ressourcer, man har:

"Vejen til bedring er at acceptere de fysiske begrænsninger, man lever med. Det er en vanskelig erkendelse for mange, for de fleste har jo haft et normalt liv, hvor man ikke har skullet forholde sig til, hvad man kan og ikke kan. Så rammes man af forhold, der giver fysiske begrænsninger, og alt det, man pludselig ikke kan, kommer til at fylde rigtig meget. Her gælder det om at erkende, hvad man kan lige nu