

Tryghed som smertelindring

Gitte Elmer har 25 års erfaring med at afhjælpe smerter som følge af osteoporotiske brud. Hun fokuserer på samspillet mellem krop og psyke, når der opstår fysiske problemer. Tanker og følelser kan nemlig sætte sig i kroppen som spændinger, der forstærker smerterne. Tryghed og en god kropsbevidsthed kan være vejen frem.

Sammenfald i ryggen er smertefuldt i sig selv – især i tiden lige efter bruddet eller hvis man har flere sammenfald. Men smerterne kan forstærkes, hvis man føler sig utryk ved situationen, ikke har god kontakt med sin krop og ikke har kontrol over, hvordan man skal forholde sig. Det kan nemlig betyde, at man spænder op i kroppen, fordi smerten fra rygsammenfaldet sender signal til hjernen om, "at der er fare på færde". Instinktivt prøver hjernen at beskytte kroppen, og man spænder op i musklerne, selvom det er uhenigtsmæssigt.

Derfor er det vigtigt at være fortløbig med sin krop og de signaler, den sender ud, så man kan berolige sin hjerne.

Krop og psyke spiller sammen

Gitte Elmer er psykomotorisk terapeut med 25 års erfaring med

at hjælpe sine patienter med at håndtere deres smerter bedre.

"Jeg ser på samspillet mellem krop og psyke, når der opstår problemer i kroppen. Jeg tager udgangspunkt i det fysiske, for jeg ønsker ikke at psykologisere alt, men min tilgang er holistisk. Jeg kigger på det hele menneske", fortæller Gitte Elmer.

At få stillet diagnosen knogleskørhed påvirker den enkelte meget forskelligt. Nogle er gode til at tackle den nye situation, mens andre får en følelse af stress og anspændthed, der sætter sig i kroppen.

"Smertesignaler gør mange utrykke. Man bliver bange for, om det er noget, der varer ved eller måske bliver værre. Hvis det er tilfældet, er det noget, man kan have gavn af at søge hjælp til at forholde sig til. Her er det ikke nok at få at vide, "at man skal træne sådan og så-

dan". Der skal være plads til en snak om den enkeltes livsvilkår, så man får kontrol over sin situation. I den proces adskiller den psykomotoriske terapeut sig fra fx en fysioterapeut", fortsætter hun.

” Smerterne kan forstærkes, hvis man føler sig utryk

Gitte Elmer tilbyder blandt andet osteoporosepatienter hensynstagende fysiopilates-undervisning i aftenskole-regi i Aarhus. Ikke alle deltagerne på holdene har brud, men 30 % har dagligt smerter, når de møder op. Med maksimalt syv deltagere per hold er der plads til individuel vejledning og en snak om de tanker og følelser, man har i



Psykomotorisk terapeut Gitte Elmer har 25 års erfaring med at hjælpe sine patienter med at håndtere deres smerter bedre. I processen fokuseres på individuel vejledning og samspillet mellem krop og psyke.
Foto: FO-Aarhus

forhold til sin diagnose. Den fysiske del af undervisningen fokuserer på øget bevægelighed, balancetræning, styrketræning og funktionel træning, som kan overføres til hverdagen.

“Det er blandt andet vigtigt at finde ud af, hvilke ressourcer man ikke får brugt, som kan aflaste kroppen. Det hjælper styrketræningen med til. Stærke muskler aflaster ikke alene de steder, hvor der er smerte, men også området omkring smertestedet; For eksempel kan et stærkt bækkens, en stærk mave og stærke ben lindre på smerter i lænden”, siger Gitte Elmer.

Det er forskelligt fra person til person, hvilken motionsform der giver den bedste smertelindring. Det afhænger blandt andet af, om man tidligere har dyrket motion. Har man det, bør man sammen med en fagperson, der ved noget om motion og knogleskørhed, afklare, om man kan

fortsætte med det, man er vant til, uden ændringer. Har man ikke tidligere dyrket motion, har man brug for hjælp til at finde frem til den motionsform og de øvelser, der vil virke bedst for en. Man kan altså ikke regne med, at alle passer ind i et færdigt program.

Skab fortrolighed

Smerter som følge af fx rygsammenfald kan skabe utryghed, der forværrer smerteoplevelsen. Det kan være begyndelsen til en negativ smertespiral.

“Vejen frem er at blive fortrolig med sin krop. At forstå, hvad den vil være med til og ikke være med til. Det vil gøre hjernen mere tryk, så den ikke sender så intense smertesignaler ud i kroppen. Det er nemmest, hvis man har været vant til at bruge sin krop – eller af anden grund er god til at sanse sig selv, så man er kropsbevidst på forhånd. Er man ikke det, kan man nem-

lig have tendens til at lukke af for de signaler, ens krop giver, og så risikerer man at overbelaste den endnu mere. Her skal man først lære at forstå, hvordan man yder omsorg for sig selv”, forklarer Gitte Elmer, der lægger vægt på at fokusere på den enkeltes muligheder frem for begrænsninger i sin undervisning og på at fortælle, hvad de enkelte øvelser gør godt for:

“Det handler i udgangspunktet om at bevæge kroppen langsomt og fornemme, hvor langt ud i bevægelserne man kan komme uden at få mere ondt. Det giver tryghed og kontrol – men også værdifuld viden om ens egen krops muligheder og de hensyn, man skal tage til den. Det øger motivationen for at bevæge sig, og så er grobunden lagt for at få løst op for de spændinger, der er opstået som følge af smertene. Smertecirklen er brudt.”