



Kristian Kristensen nyder at køre ture på sin cykel, men så snart han står af, er smerterne tilbage igen. Foto: Privat

Årelang jagt på smertelindring

Kristian Kristensen fra Odense har levet med daglige smerter igennem mange år. Det sætter sit præg på hverdagen, og selvom Kristian gør en stor indsats for at lindre på smerterne med motion, har han ikke opgivet at finde frem til en effektiv løsning til lindring af smerterne.

· Af Lone Drejet

Da 79-årige Kristian Kristensen for 19 år siden forlod sit job som bager og konditor på grund af rygsmerter, fik han konstateret slitage og en lille skævhed i ryggen. Behandlingen lød på at tage det roligt og nyde livet derhjemme.

Den strategi hjalp imidlertid ikke, og gradvist tog smerterne til i styrke. De første år var de til at holde ud, men snart blev de så voldsomme, at Kristian måtte ty

til smertestillende depot-tabletter og lade sig henvise til røntgenundersøgelse. Billederne afslørede to sammenfald på ryghvirvlerne i den øvre del af rygsøjlen, og Kristian blev efterfølgende sendt til udredning for knogleskørhed.

Efter at have fået stillet diagnosen gennemgik han et forløb på en osteoporoseskole og har siden taget sin osteoporosemedi-

” **Min situation påvirker vores liv en del”**

cin og fulgt eksperternes anbefalinger til en knoglevenlig livsstil til punkt og prikke. Behandlingen har givet positiv effekt på knoglemineralindholdet, men smerterne er stadig en fast følgesvend for Kristian.

Påvirker hverdagen

”Jeg har ikke smerter, når jeg sidder eller ligger ned i min seng, og det er jeg taknemmelig for, for det betyder, at jeg sover godt om natten. Men lige så snart jeg vågner og svinger benene ud over sengekanten, gør det ondt,” fortæller han.

Smerterne påvirker ikke alene fysikken.

”Når jeg har ondt, bliver jeg simpelt hen så træt, at det er lige før, jeg kan falde i søvn over morgenkaffen. Det er meget frustrerende.”

Kristian gør ellers en flittig indsats for at reducere sine smerter med motion. Hver eneste morgen gennemfører han et motionsprogram hjemme på stuegulvet, før han går ned og laver morgenmad til sin kone. Og når alt ikke er lukket ned på grund af corona, går han mandag til styrketræning, onsdag til yoga og fredag til svømning. Under nedlukningen har han kunnet følge yogaundervisningen på internet, men de øvrige aktiviteter har

han ikke kunnet holde fast i, og det er noget, han kan mærke. I løbet af et seneste år har smertene taget til, og han har fået konstateret endnu et sammenfald på rygsøjlen.

”**Jeg bliver ved med at håbe, at der findes en løsning, der virker for mig**”

”Min situation påvirker mit og min kones liv en del. Jeg har for eksempel ikke lyst til at tage på rejser mere, for man kan dårligt rejse uden at skulle gå, og det kan jeg ikke holde til. Det er også slut med at gå lange ture ved vores sommerhus ved Vesterhavet. Rygsmerterne betyder nemlig, at jeg spænder så meget op i maven, at det gør vanvittigt ondt, når jeg går. Til gengæld kan jeg cykle uden problemer. Lige til jeg skal stå af igen,” påpeger han.

Håber på at finde en løsning

Siden han forlod arbejdsmarke-

det for 19 år siden, har Kristian forsøgt at lindre sine smerter med smertestillende depottabletter og smerteplastre. Da effekten imidlertid aftog efterhånden, ophørte Kristian for halvandet år siden helt med at tage smertestillende medicin. Han oplever, at det er svært at få hjælp til at håndtere smerterne hos de specialister, han har konsulteret:

”Jeg føler, at jeg bliver kastet frem og tilbage fra den ene læge til den anden, men det er som om, at lægerne ikke ved, hvad de skal stille op, selvom de alle er flinke og imødekommende og prøver at hjælpe mig, så godt de kan. Det bedste råd, de kunne give mig, ville måske være at fortælle mig, at det bare er noget, jeg må lære at leve med. Så ville jeg være tvunget til at forlige mig med min situation. Men det er der ingen, der har sagt, og derfor bliver jeg ved med at håbe, at der kan findes en løsning, der virker for mig, et sted. Jeg har bare ikke fundet den endnu.”

Hjælp til smertehåndtering

Hvad kan lindre mine smerter? Hvordan prioriterer jeg de kræfter, jeg har?

Hvad gør jeg, når smerterne påvirker samliv og sexliv?

Det er blot nogle få af de mange spørgsmål, som en ny webside, www.smerteinfo.dk, tilbyder svar på. Smertecenter Syd på Odense Universitetshospital står bag den nye webside, som er målrettet mennesker med kroniske smerter og deres pårørende. 1,3 millioner danskere lever med kroniske smerter. De kæmper for at få en hverdag med familieliv, fritidsaktiviteter og sociale arrangementer med videre til at hænge sammen, og mange er i vildrede om, hvordan de skal håndtere deres situation.

www.smerteinfo.dk er udviklet af smertespecialister i samspil med smertepatienter og deres pårørende og indeholder den nyeste evidensbaserede viden om kroniske smerter. Forfattergruppen bag artiklerne omfatter læger, psykologer, fysioterapeuter, socialrådgivere og sygeplejersker, som alle har en specialuddannelse og mange års erfaring med at behandle mennesker med kroniske smerter. Brug af websiden kan ikke erstatte rådgivning eller behandling af en læge.