

Hvad skal vi tale om?



Hvad er smerter?

Hvorfor oplever vi smerter?

Hvordan håndterer vi bedst vores smerter



Hvad er smerter?

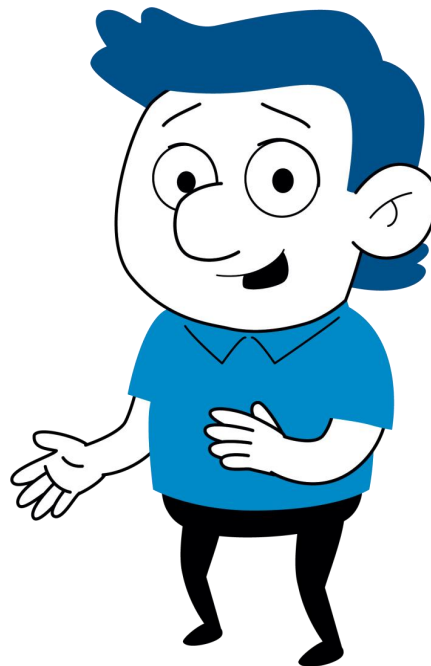


Hvad er smerter?

”Smerter er sjældent på grund af en skade”

”Smerter er sjældent tegn til alvorlig sygdom

”MR-skanninger viser strukturer, men ikke smerter”



”Vi ved at selvom kroppen ser sund og rask ud, kan man sagtens have smerter”

”Vi ved mennesker med mange og til tider udtalte forandringer på fx skanninger og røntgenbilleder ofte ingen smerter har”

”Mange ting har indflydelse på smerter”

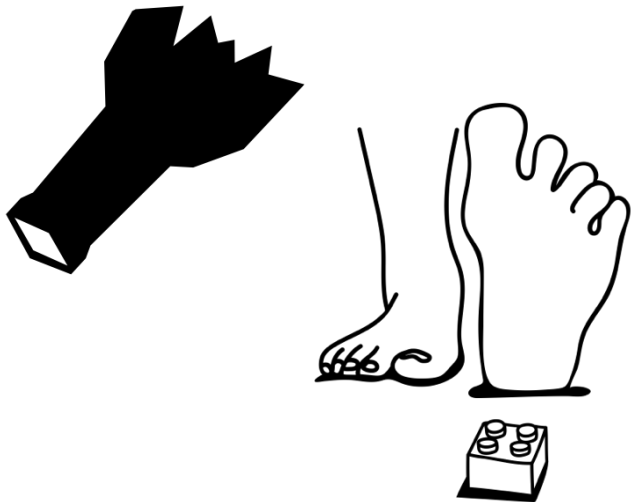
”Smerter kan have stor indflydelse på dit liv”

Hvad er smerter?



Akutte

Varer i kortere tid, typisk minutter, timer eller dage.

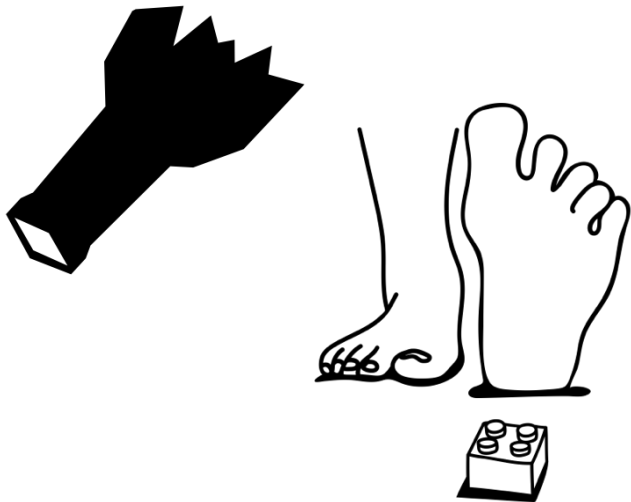


Hvad er smerter?



Akutte

Varer i kortere tid, typisk minutter, timer eller dage.



Simple Kroniske

Varer i mere end tre måneder.

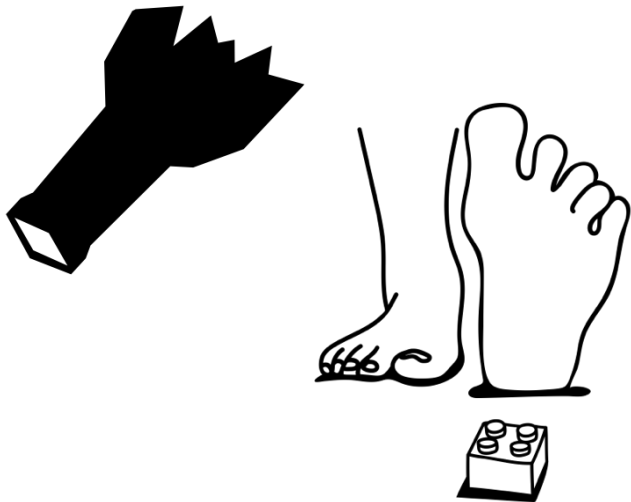


Hvad er smerter?



Akutte

Varer i kortere tid, typisk minutter, timer eller dage.



Simple Kroniske

Varer i mere end tre måneder.



Komplekse Kroniske

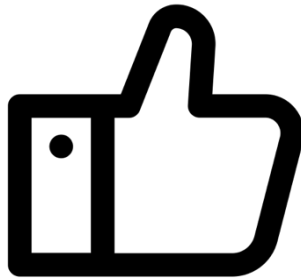
Komplekse kroniske smerter, defineres som kroniske smerter, der har væsentlige konsekvenser for arbejdsliv og/eller hverdagsliv de fleste dage eller hver dag de seneste 3 måneder.



Smerte er en vigtig kropsfunktion



Det er godt at kunne opleve smerte.



Smerte = Signal til at handle for at undgå skade



Røgalarmen = Signal om at være opmærksom på mulig brænd



Sult = Signal til at spise for at undgå energitab og død



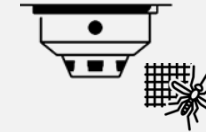
Smerte er en vigtig kropsfunktion



Men hvorfor bliver vi så sultne for sjo?



Og hvorfor går røgalarmen nogle gange i gang, uden røg?



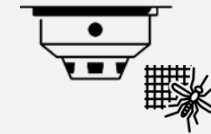
Smerte er en vigtig kropsfunktion



Men hvorfor bliver vi så sultne for sjov?



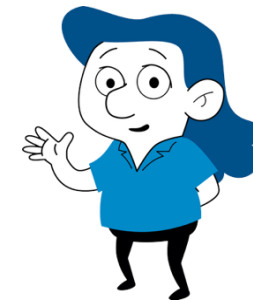
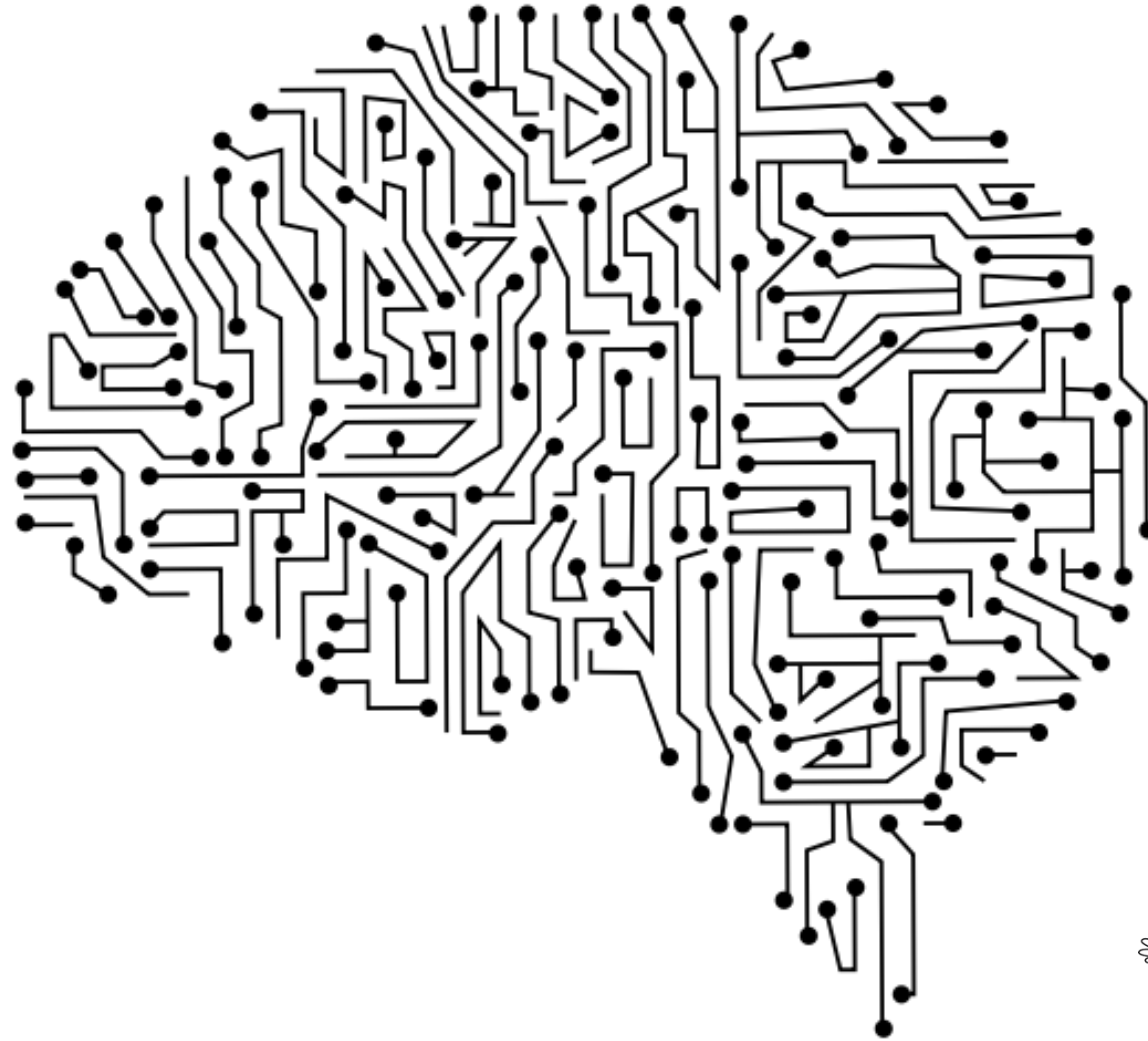
Og hvorfor går røgalarmen nogle gange i gang, uden røg?



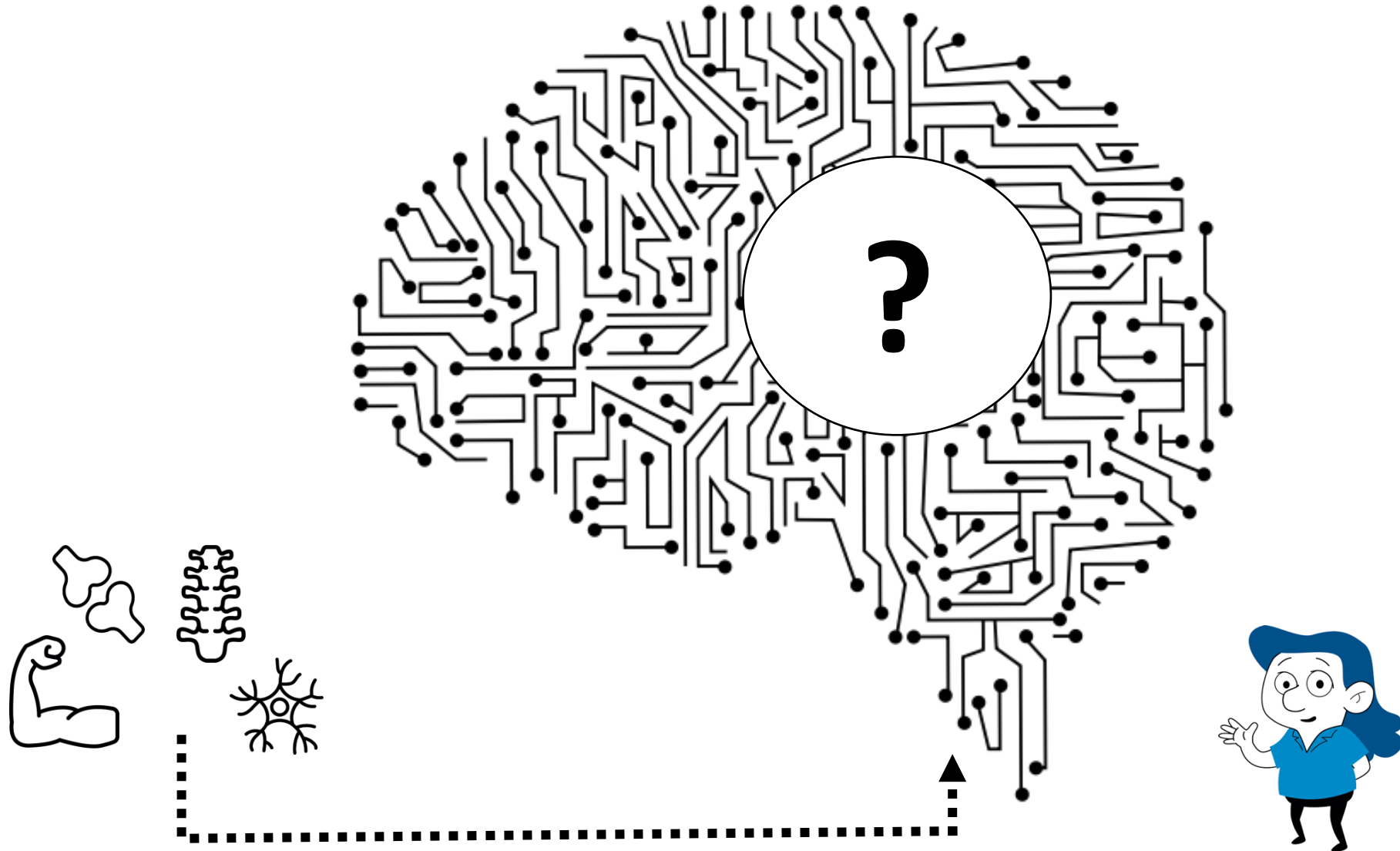
Vores alarmberedskab er også kompliceret og heller ikke perfekt



Vores alarmberedskab er kompliceret og heller ikke perfekt

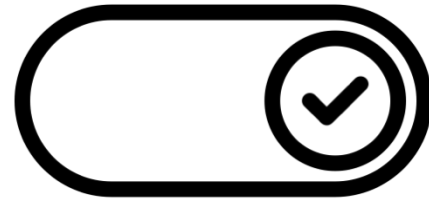


Vores alarmberedskab er kompliceret og heller ikke perfekt

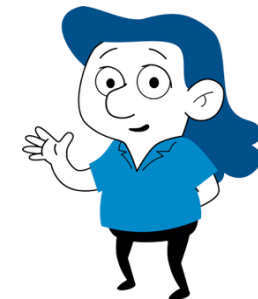
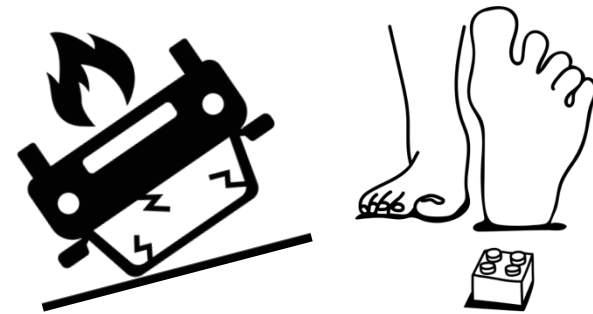
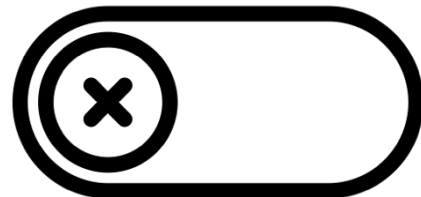


Vores alarmberedskab er kompliceret og heller ikke perfekt

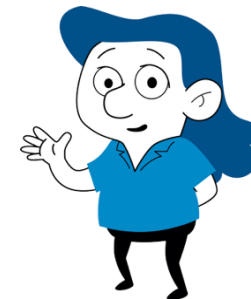
Hvis din alarmcentral blot mistænker en mulighed for fare, kan den sætte alarmen i gang....

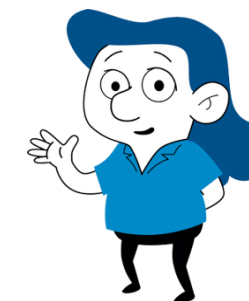
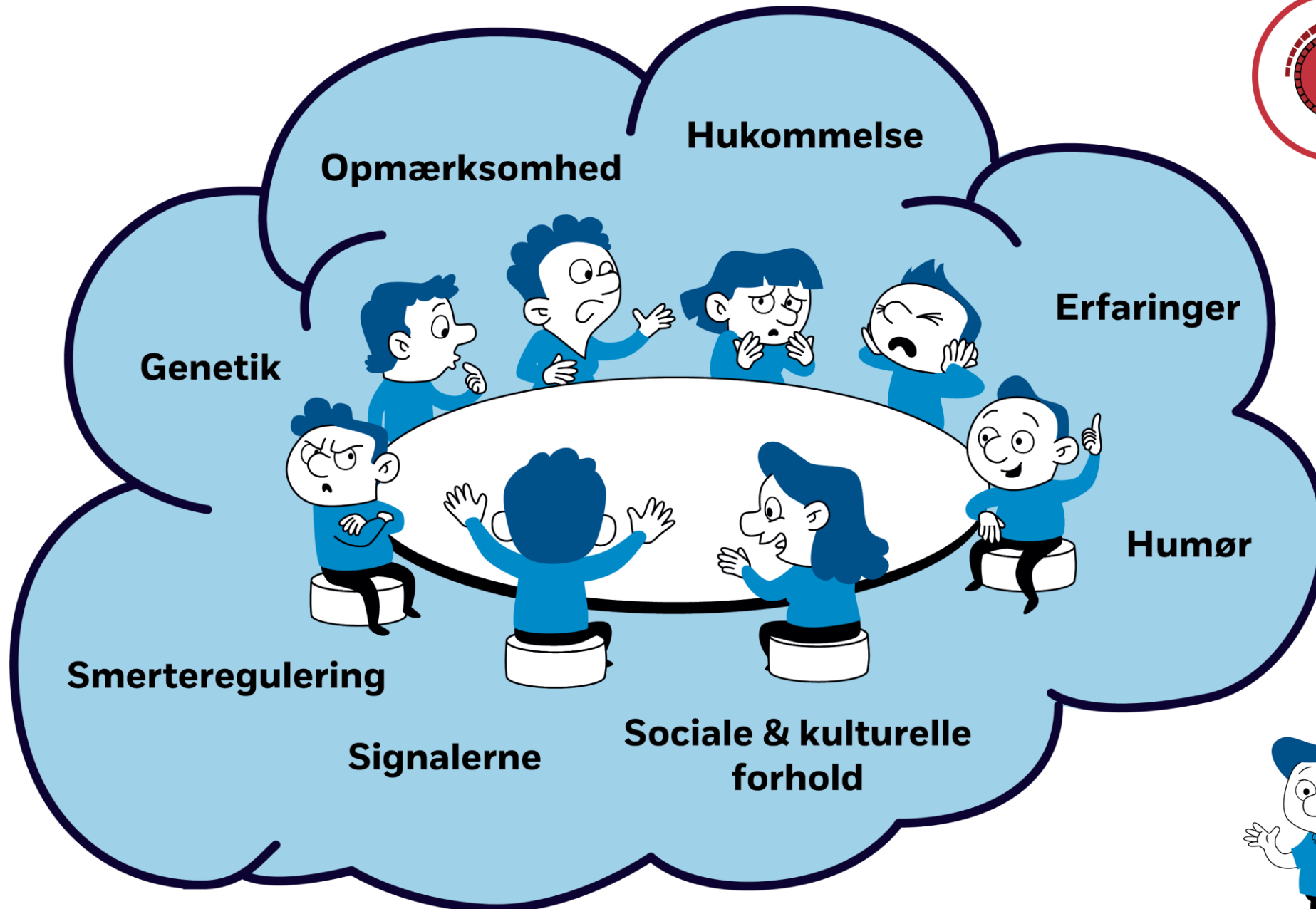
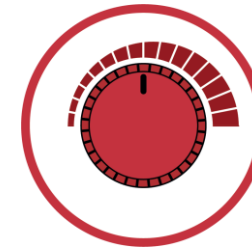


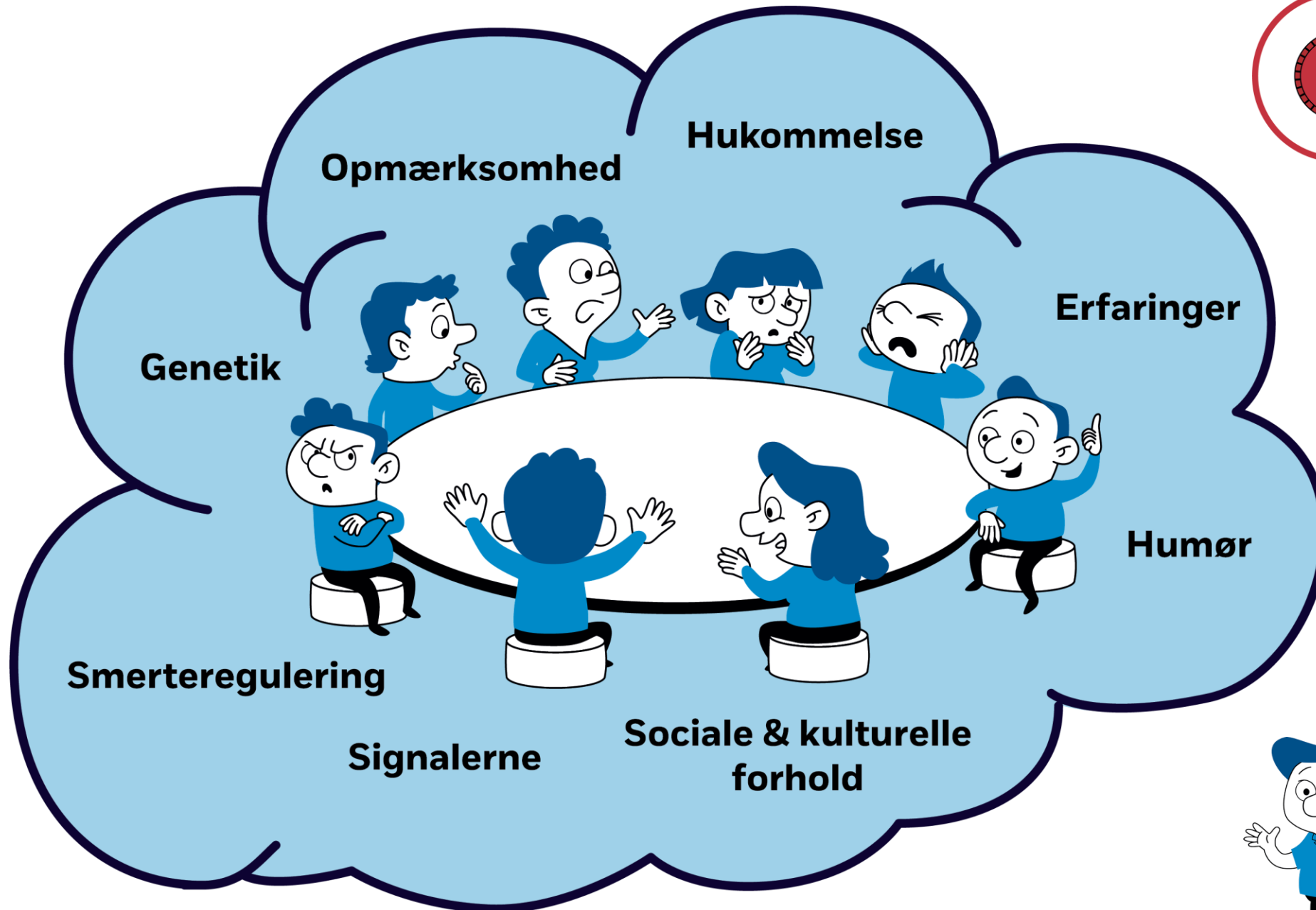
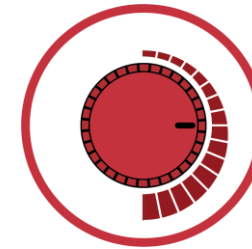
Men den kan faktisk også slukke for alarmen, hvis det er nødvendigt...

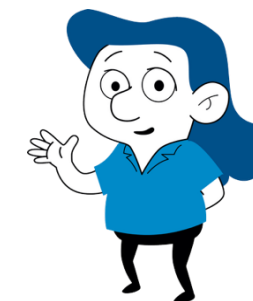
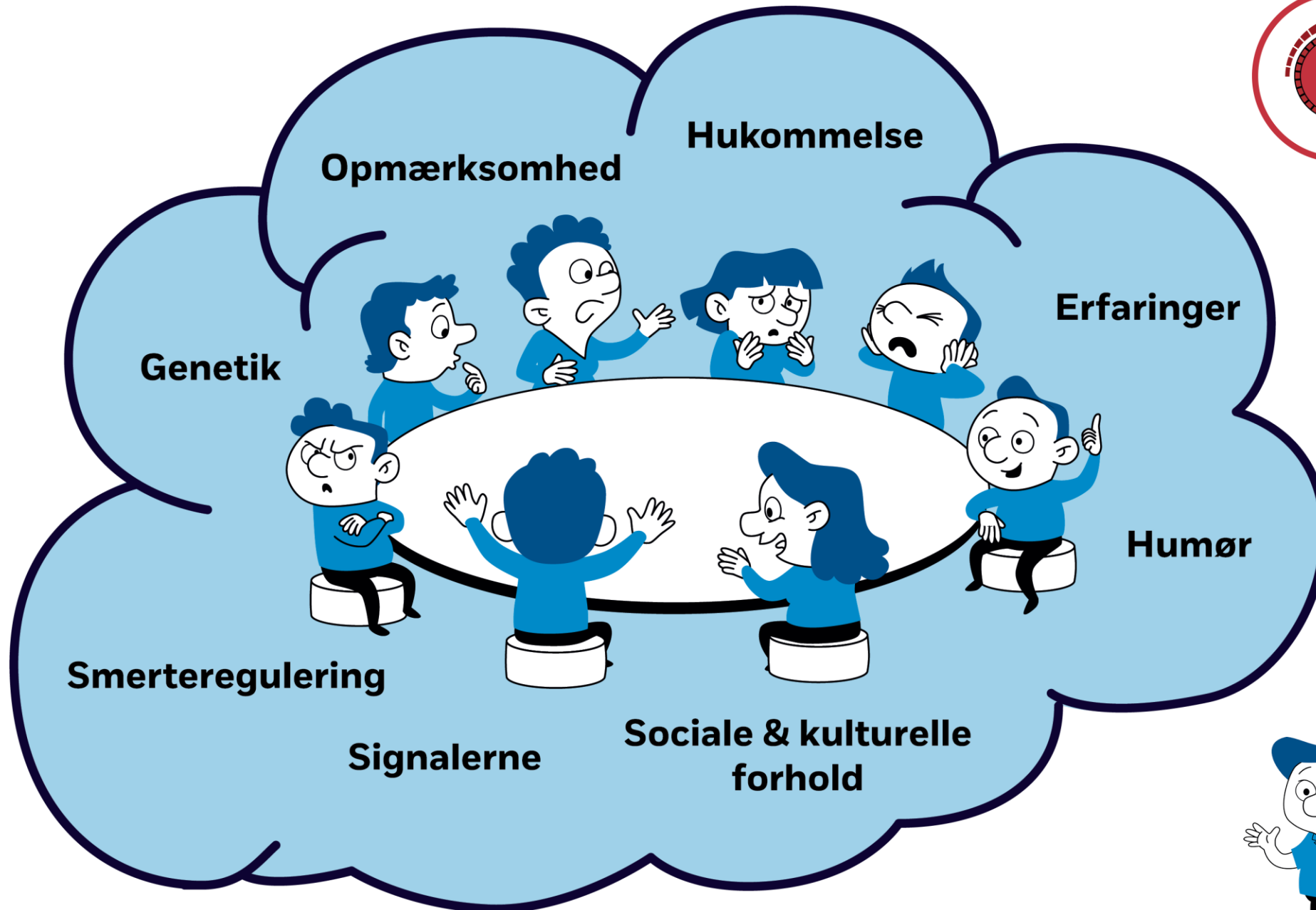
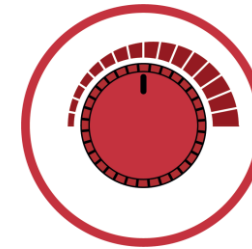


**“Smerter er altid 100%
virkelige. Faktorerne som
bidrager til smerteoplevelsen,
kan variere.”**

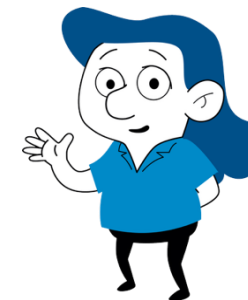
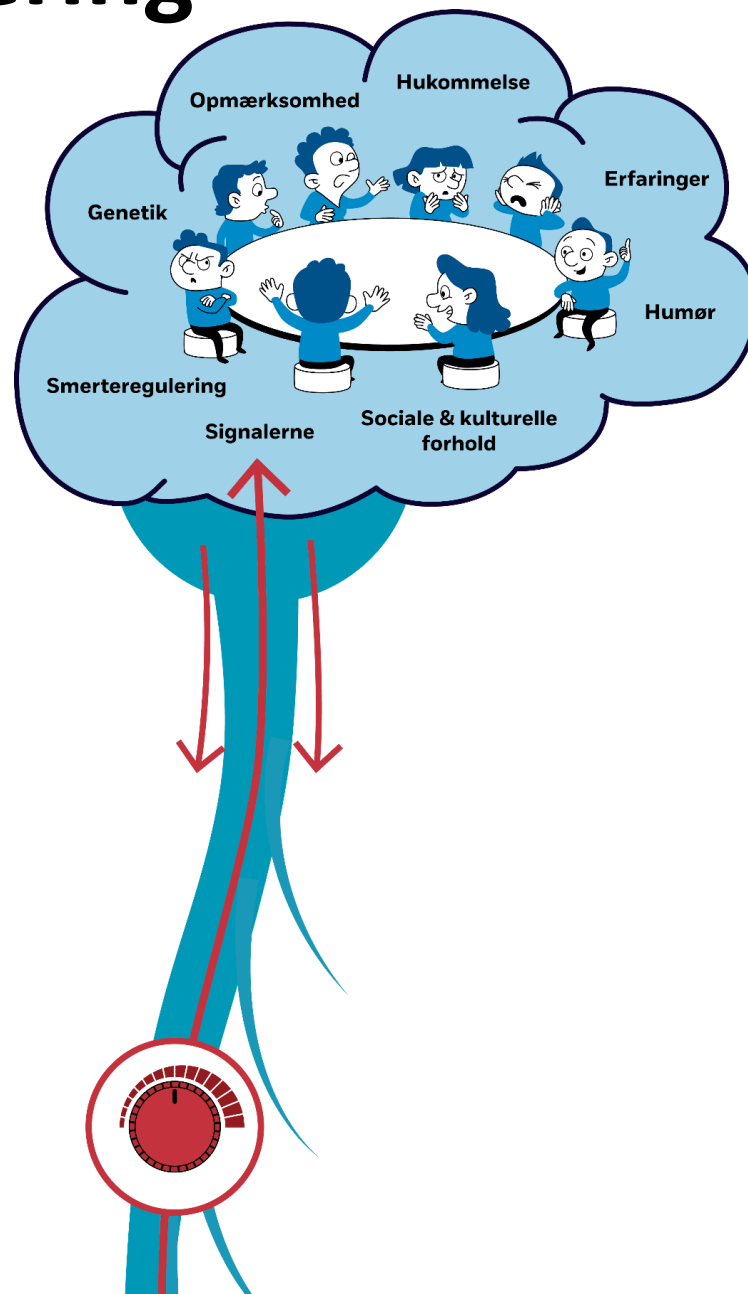








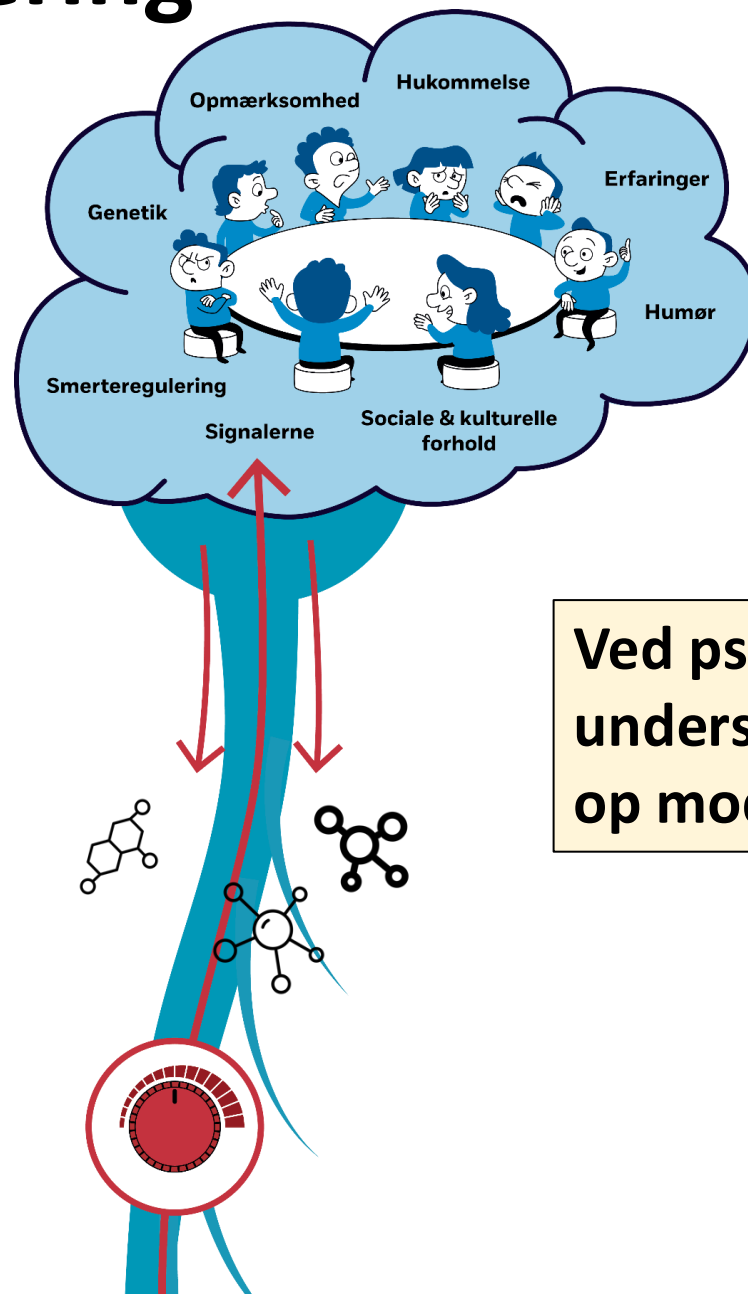
Smertereregulering



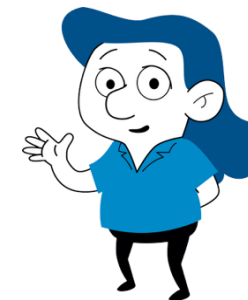
Smertereregulering

Ved psykisk og mentalt overskud, bremses signalerne op mod hjernen

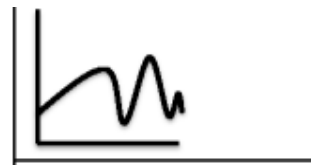
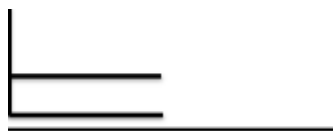
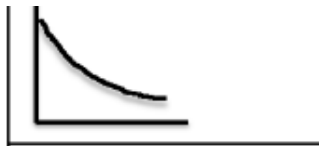
Ved fysisk aktivitet og træning bremses signalerne op mod hjernen



Ved psykisk og mentalt underskud, øges signalerne op mod hjernen



Hvorfor får man smerter?



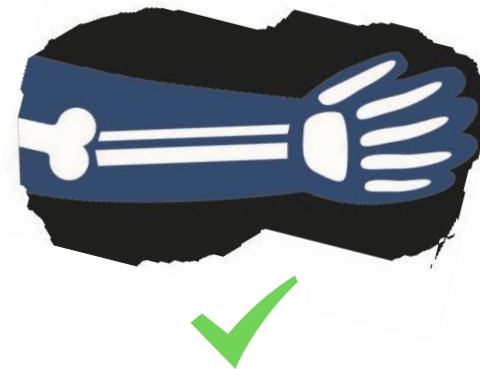
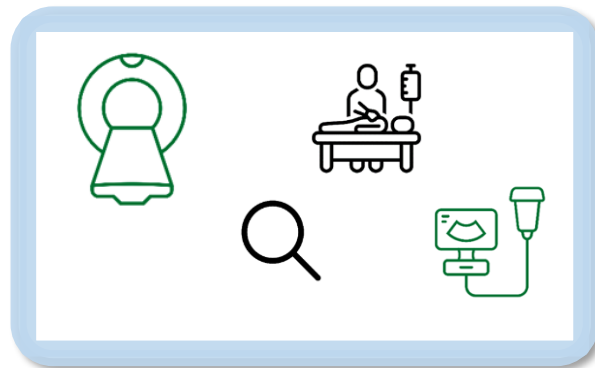
Hvorfor får man smerter?



Hvorfor får man smerter?



Smerte

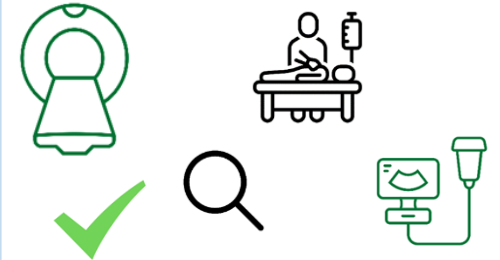


Hvorfor får man smerter?



- 1 Mennesker med mange og til tider udtalte forandringer på fx skanninger og røntgenbilleder ofte ingen smerter har
- 2 Selvom kroppen ser sund og rask ud, kan man sagtens have smerter ?
- 3 Vi ved altså at selvom fx røntgenbilleder eller MR scanninger viser udtalte forandringer, har det sjældent en direkte sammenhæng til smerter ?
- 4 Vi ved også at rigtig mange ting har indflydelse på oplevelsen af smerte

Smerte



Hvorfor får man smerter?



Hvilke faktorer kan have indflydelse på selve smerteoplevelsen?

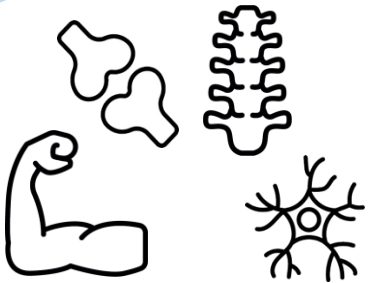
Smerte

Smerteoplevelsen



Hvad kan vi skrue på?

Bedring



Hvilke strukturer kan være signalgivende?
Kan vi behandle det?

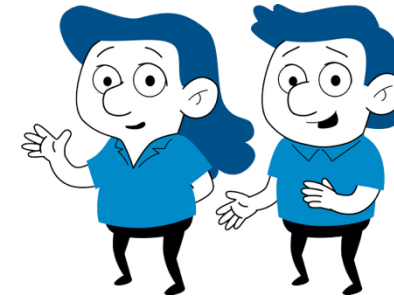
Vigtige budskaber

”Oplevelsen af smerte er ikke altid tegn på skade”

“Smerter er altid 100% virkelige. Faktorerne som bidrager til smerteoplevelsen, kan variere.”

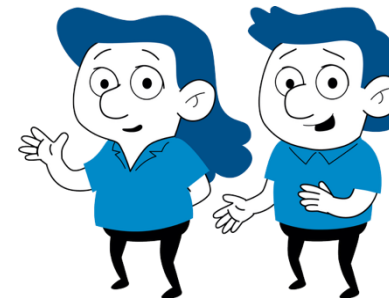
”Dit alarmsystem kan skrue op og ned for oplevelsen af smerte”

”Smerte er altid en personlig oplevelse”



”Fysisk aktivitet og psykisk velbefindende er godt for oplevelsen af smerte

Hvordan gør man så, alt det?



Uden handling ingen forandring

Hvordan gør man så, alt det?

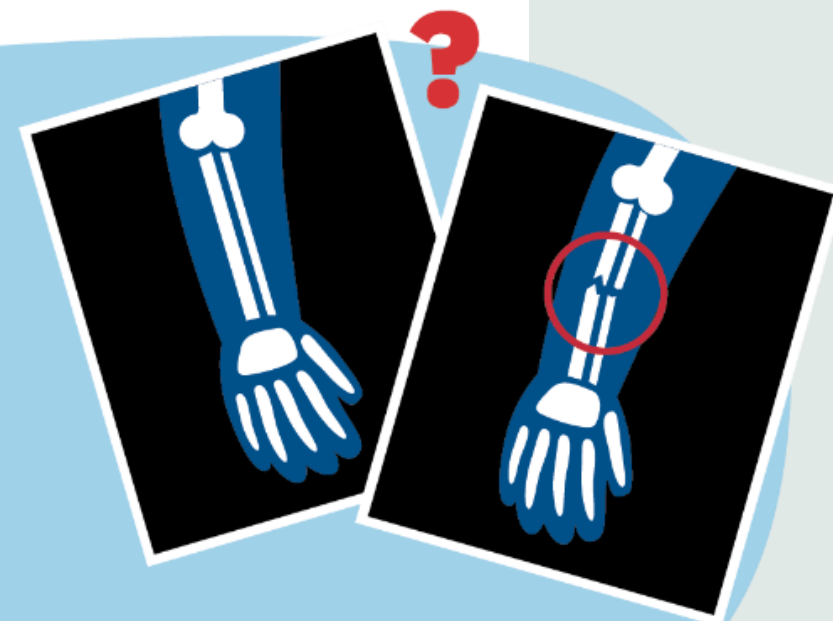


Giver det mening?

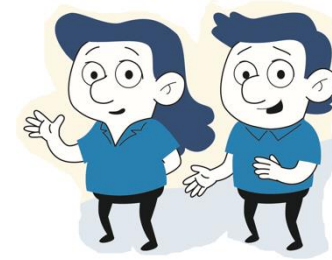
Hvad tænker du om dine smerter?

Hvad tænker du om din situation?

Hvad fejler du og hvad fejler du ikke?

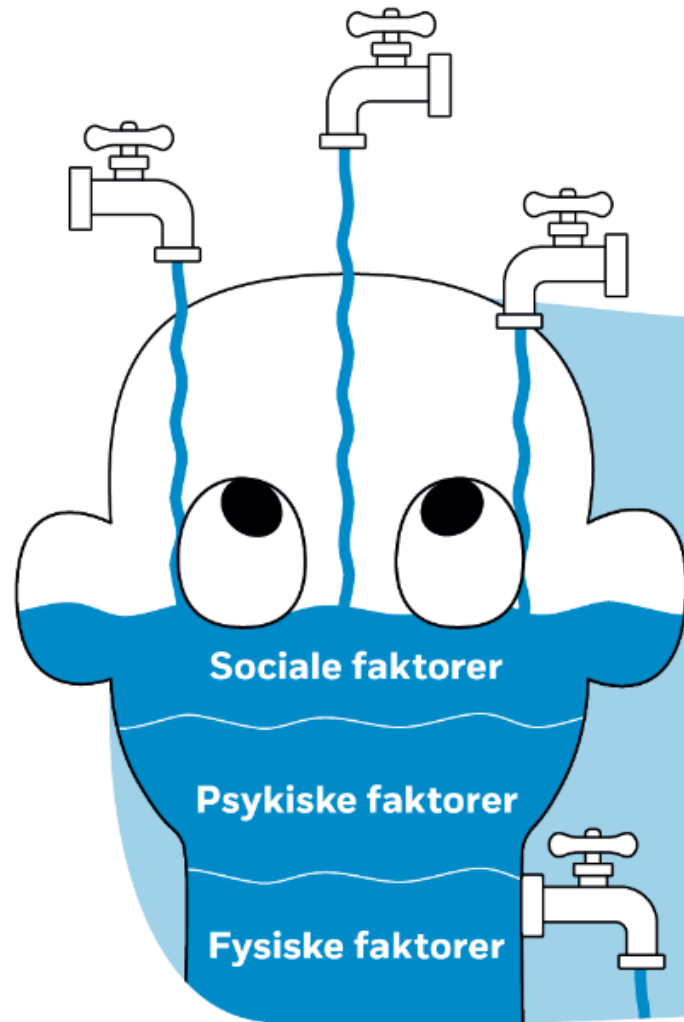
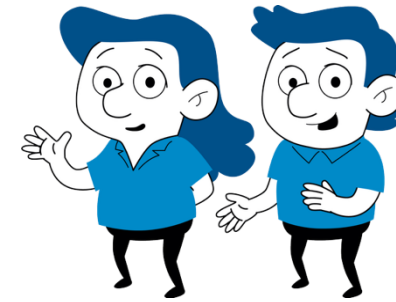


Hvordan gør man så, alt det?



Faktorer

Kan du finde fysiske, men også mentale faktorer, som har indflydelse på dine smerte

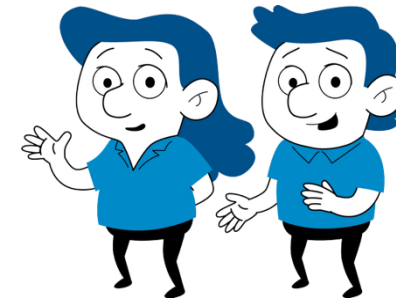


Hvad kan du skrue på?

Hvad kan du ikke ændre?

Hvad er svært at ændre?

Hvad kan du hurtigt ændre?



Prøv dig frem!



Gik det godt?

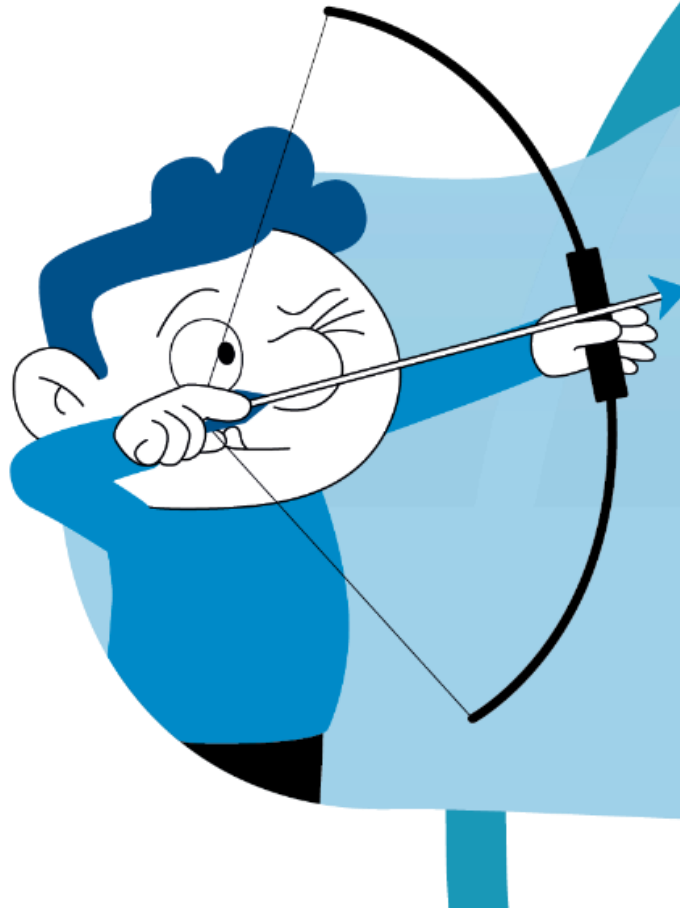
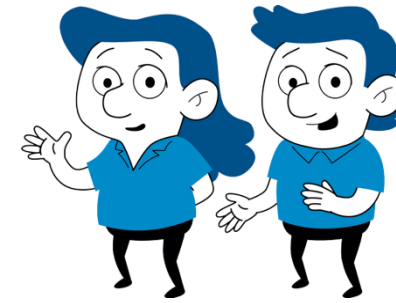


Både/og?



Gik det dårligt?

Hvad skete der?



Mål og handling

Hvad vil du gerne kunne og hvornår?

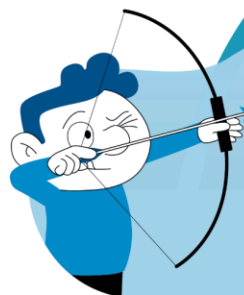
Hvor ser du konkrete barrierer?

Kan vi fjerne noget for at frigive ressourcer?



Giver det mening?

Hvad tænker du om dine smerter?
Hvad tænker du om din situation?
Hvad fejler du og hvad fejler du ikke?



Mål og handling

Hvad vil du gerne kunne og hvornår?
Hvor ser du konkrete barrierer?
Kan vi fjerne noget for at frigive ressourcer?



Faktorer

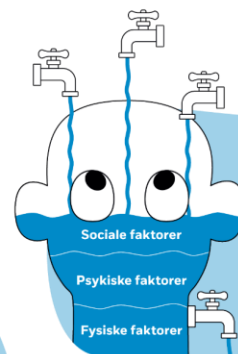
Kan du finde fysiske, men også mentale faktorer, som har indflydelse på dine smerter



Prøv dig frem!

- Gik det godt?
- Både/og?
- Gik det dårligt?

Hvad skete der?



Hvad kan du skrue på?

Hvad kan du ikke ændre?
Hvad er svært at ændre?
Hvad kan du hurtigt ændre?

Tal med os!

