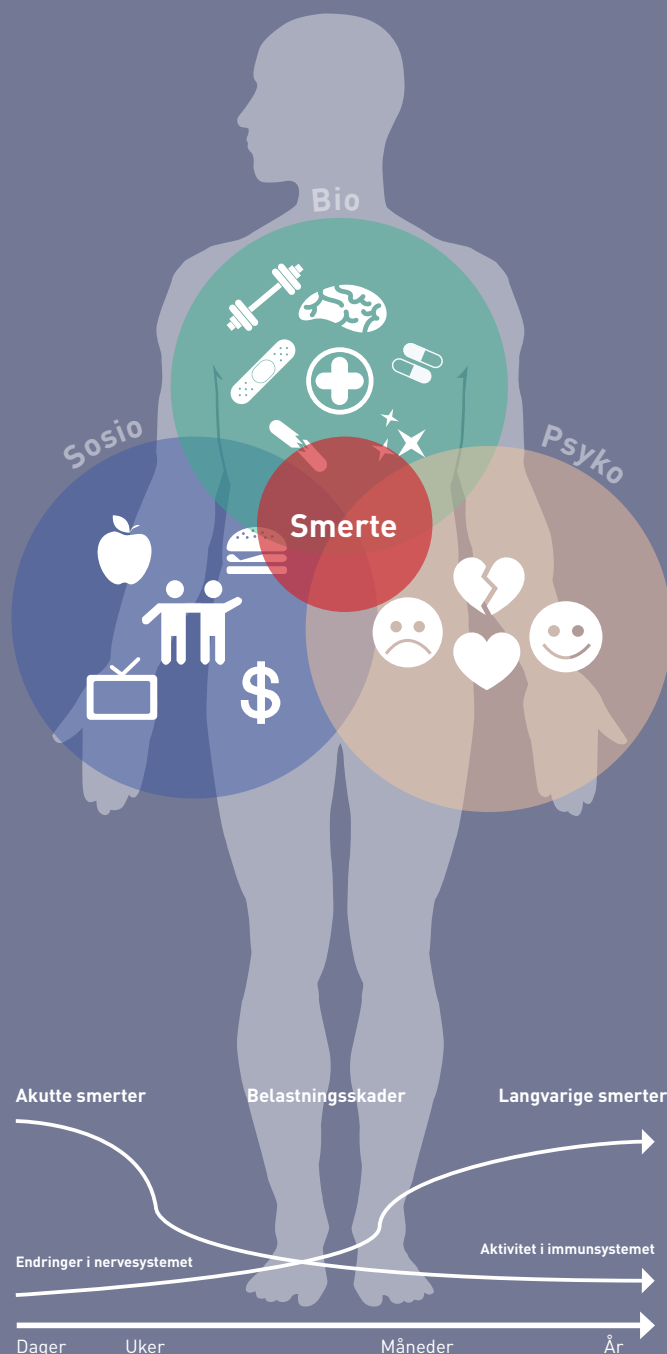


## IASP sin def av smerte

«en ubehagelig sensorisk og emosjonell opplevelse assosiert med reell eller potensiell vevskade, eller beskrevet som slik skade»



Nervesystemet til kroppen kan sammenlignes med alarmsystemet. Når nervesystemet er sensitivt og har vært det over lang tid, kan det være vanskelig og frustrerende for personene som opplever smerte. Har man hatt smerter over lang tid eller en ny type smerte man ikke har følt før, kan det være lurt å sjekke med helsepersonell for en vurdering om det er god grunn for at "alarmen" går så ofte.

Hvis det skulle vise seg at smerten kommer uten god grunn kan en fagperson innen muskel- og skjelettplager hjelpe deg. Det er viktig at du og fagpersonen samarbeider om å lage en strategi for å normalisere "alarmen". Denne planen bør inneholde viktige hjelpemidler som er lette å bruke for deg. Strategien bør bli laget på bakgrunn av alle faktorene som har bidratt til at nervesystemet er sensitivt. I tillegg til dette er det en fordel å fokusere på en sunn og aktiv livsstil basert på:

- Bevegelse og aktivitet
- Kosthold
- Søvn
- Trygge omgivelser



"Den beste behandling er en hjertelig latter på et trygt sted med gode venner."

Mer info se  
[www.omsmertepå123.no](http://www.omsmertepå123.no)

Laget i samarbeid med Render AS.

**RENDER**  
Graphic design /// 3D /// Geo

Render.no

OM SMERTE PÅ  
**1 2 3**



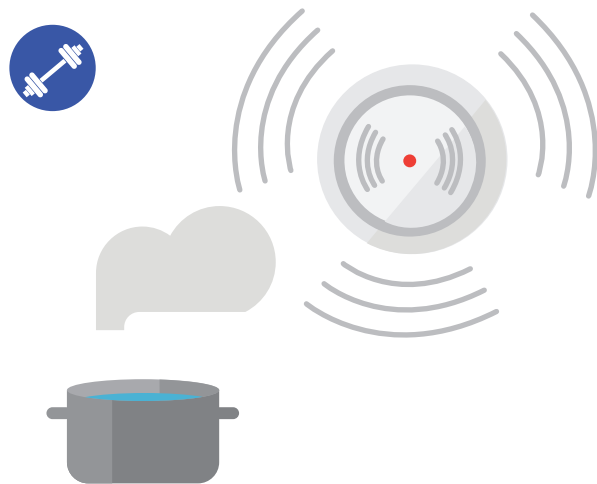
"En moderne introduksjon til smerte basert på biologiske, psykologiske og sosiale faktorer."

# 1 BIO

Tenk på smerte som en røykvarsler. Røykvarsleren skal varsle når det er fare for brann eller når det brenner. Smerte fungerer på samme måte. Hjernen og nervesystemet er vår "røykvarsler". Smerte blir produsert av hjernen og har som oppgave å gi beskjed om fare. På lik linje som en røykvarsler vil slå alarm ved potensiell eller reell fare, vil hjernen gjøre det samme for kroppen. Det er hensiktsmessig for kroppen at en alarm går når vi blir skadet eller holder på å bli skadet, og at alarmen går oftere kort tid etter vi allerede har skadet oss, slik at skadestedet får hvile og blir helet.

Ved et overtråkk, beinbrudd eller skrubbsår vil alarmen ofte gå, men det er ikke alltid man føler smerte når man slår seg. Har du hatt et blåmerke du ikke vet hvordan du fikk? Det er heller ikke alltid man trenger å skade seg for å føle smerte (hjertesorg). Mange har en oppfatning av at "dårlig" holdning eller et skjevt bekken er årsaken til smertene. De fleste av oss har skjevt bekken og andre skjevheter, burde ikke alle hatt smerter da?

Ved langvarige smerter, opplever man ofte smerter selv om det ikke er en fare eller skade tilstede lenger. Skaden er blitt helet av kroppens fantastiske immunsystem. Nå går "røykvarsleren" bare av dampen til gryta som koker. Det er på ingen måte en potensiell eller reell fare for "brann", men "røykvarsleren" har blitt sensitiv. Men husk, smerten er alltid reell.



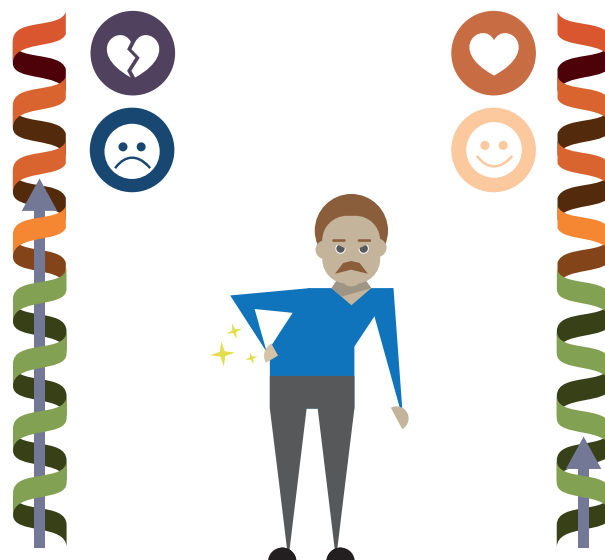
# 2 PSYKO

Illustrasjonen nedenfor viser Jonas i to forskjellige livssituasjoner. Jonas har slitt med ryggen i 3 måneder. Han er deprimert, har strøket på eksamen og kjæresten har gjort det slutt. Han opplever mye smerter.

Men Jonas hadde også en periode over 3 måneder hvor han slet med ryggen for noen år tilbake. Da var han glad og fornøyd, han var stormforelsket og fikk A på alle eksamenene sine. Selv om han hadde smerter i ryggen så var de noe svakere da enn i livssituasjonen nevnt ovenfor. Hvordan kan det ha seg?

Selv om Jonas følte livet danset på roser i det siste eksempelet hadde han fortsatt smerter i ryggen, men de var ikke like vonde. Kan det ha seg slik at stress, nedstemthet og ensomhet gjør "røykvarsleren" mer sensitiv, og at den reagerer fortere på dampen fra gryta som koker og ikke fra potensielle eller reelle farer?

Psykologiske faktorer spiller inn på hvordan man opplever smerte. Det betyr ikke at man bare må bli glad hvis man er lei seg. Men psykologiske faktorer kan spille inn på omfanget av smerten.



# 3 SOSIO

Jonas er tilbake. Denne gangen ser vi på hvordan hans sosiale liv påvirker smertene han opplever. Han har som før hatt smerter i ryggen i over 3 måneder. Jonas er inaktiv og sitter fremfor TVen, spiser usunn mat og føler at folk tror han er lat og egentlig ikke har smerter.

I eksempel nummer to har Jonas fortsatt de samme smertene, men han er så aktiv han klarer, spiser sunt og har venner og familie som vil hjelpe ham til å bli bedre i ryggen.

Trygge gode, eller utrygge skumle omgivelser kan spille inn på hvordan vi opplever smerte. Jonas er i det siste eksempelet i trygge gode omgivelser og opplever mindre smerte enn i eksempel nummer en. "Røykvarsleren" blir overdøvet når vi føler oss trygge og har det gøy, noe som kan hjelpe oss å takle smertene våre bedre.

Det betyr ikke at hvis man bare er sammen med gode venner og bare gjør ting man liker så kommer man ikke til å oppleve smerte. Det betyr at disse situasjonene kan være viktige faktorer for hvordan smerten oppleves.

