

Har du smerter!

Disse informationer om smerter er inspireret af en temadag om smerter afholdt af Gigtforeningen, samt fra info-aftener med GynObs fysioterapeut Laila Breum for medlemmer af Endometriose Foreningen.

Smerter er en normal sanseoplevelse, og kan beskrives som en ubehagelig følelse, der kommer, når en ydre eller indre påvirkning truer med at beskadige eller allerede beskadiger en del af kroppen.

Den officielle definition på smerter er ifølge IASP International Association for the Study of Pain:

”En ubehagelig sensorisk og emotionel oplevelse forbundet med aktuel eller potentiel vævsbeskadigelse eller beskrevet på samme måde som en skade”

Definitionen beskriver bl.a., at smerter ikke behøver at betyde, at der er vævsbeskadigelse hos endometriose patienter/forværring af endometriosen, men smerterne kan måske komme pga. spændinger i det område, hvor smerterne ofte mærkes fra, eller der hvor man frygter, der skal komme smerter.

Man kan ikke måle smerter, men hos mennesker med kroniske smerter kan der måles en større overfølsomhed overfor smerter, fordi smertesystemet i hjernen bliver ”overfølsom” ved kroniske smerter. Hvor smerten sidder, hvor stærk den er, og hvordan den føles (dunkende, jagende, stikkende o.a.) kan ikke måles, så det er vigtigt i behandlingen af dine smerter, at du beskriver alle disse faktorer omhyggeligt for din læge/ fysioterapeut for at få den optimale behandling.

Behandlingen af dine smerter kan være:

- Smertestillende medicin

I håndkøb fås forskellige præparater med indholdet paracetamol, hvilket er at foretrække som første valg som smertestillende. Præparater der indeholder paracetamol er bl.a. Pamol, Panodil og Pinex. I håndkøb fås også NSAID præparater. NSAID er en forkortelse af det engelske ord "Non Steroidal Anti-Inflamatory Drug". NSAID dæmper vævsreaktioner/ inflammatoriske tilstande og er gode som smertestillende ved menstruationssmerter. De mest kendte NSAID præparater er bl.a. Ibrufen, Ipren, Ibumetin og Ibuprofen. NSAID bør ikke tages i længere perioder, da de kan give gener fra mave/tarm.

OBS! Ved gentagne smerter er det altid vigtigt at tale med din læge om smertebehandlingen. Udover smertestillende håndkøbsmedicin, findes der også stærkere smertestillende, men disse fås kun på recept.

- Afspænding kan være en del af smertebehandlingen, da man let spænder op omkring det område hvor man oplever/ har oplevet smerter.

Muskelspændinger i underlivet, som udløser smerter kan være:

- Spændinger i hoftebøjnerne og i hoftens udadrotatorer (sidder både indvendigt og udvendigt på bækkenet). Spænder man i disse muskler, kan smerterne let forveksles med smerter i livmoderen og æggestokkene.

Symptomer på at musklerne i underlivet er spændte kan være:

- Smerterne kan både sidde i begge sider af lysken, eller kun den ene.
- Smerter i lysken, der måske stråler op ad lænden eller ned på indersiden eller forsiden af låret.
- Smerterne kan sidde i mellemkødet og trække ned mod endetarmen.
- Smerterne kan komme som jag.
- Smerter under samleje.

Skyldes dine smerter spændinger i underlivet, kan du selv gøre noget/ lindre smerterne. Smerterne kan lindres med simple øvelser, se nedenstående øvelser:

Haserne

(bøjer knæene / strækker over hoften)



Udspændingsøvelse for:

Hoftens udadrotatorer



Fysioterapeut Laila Breum. GynObs Klinikken Odder www.gynobs.dk

Udspændingsøvelse for:

Hoftens udadrotatorer



Fysioterapeut Laila Breum. GynObs Klinikken Odder www.gynobs.dk

Du kan evt. søge hjælp hos en fysioterapeut med gynækologisk speciale.

Der er meget du selv kan gøre for at håndtere dine smerter:

- Se i øjnene at du har kroniske smerter – for at lære at leve med dem.
- Opstil konkrete målsætninger med hensyn til arbejde, fritid og samvær – for at få noget ud af dagen.
- Bliv vred på din smerte, når den er ved at vokse dig over hovedet – for at smerten ikke kommer til at styre dit liv.

- Tag smertestillende medicin fast på klokkeslæt og foretag kun gradvise ændringer i mængden – for at få den bedste virkning af medicinen og få stabilitet og ro i hverdagen.
- Sørg for at komme i bedst mulig form og vedligehold den – for at have styrke til at overkomme din smerte.
- Lær at slappe af og brug afspændingsøvelser regelmæssigt – for at give slip på smerten.
- Sørg for at være beskæftiget – for at undgå, at smerten ikke tager overhånd, så du kan fokusere på livet frem for på smerten.
- Lær at tidsbegrænse aktiviteter og veksle mellem forskellige beskæftigelser – for at undgå overbelastning, der giver spændinger og smerter.
- Få familie og venner til at støtte dig i dine raske handlinger frem for i din invaliditet – for at få styrke til det, du kan.
- Vær åben og rimelig i kontakten med din læge – for at få lægen til at give den rigtige behandling.
- Del dine erfaringer med andre, der har smerteproblemer – for det hjælper både dig og de andre.
- Bevar håbet – for at fremme livskvaliteten.

(Kilde Sternbach)

Tilbud til smertepatienter

“LÆR AT LEVE med kronisk sygdom” er et 20 timers kursus, som tilbydes i de fleste kommuner. På kurset lærer du bl.a. om smerter og får ideer og redskaber, til bedre at mestre problemer i hverdagen som følge af den kroniske sygdom - og derigennem øge livskvaliteten. Se mere på <http://www.patientuddannelse.info/>

Foreningen Af Kroniske Smertepatienter

At leve med kroniske smerter kan være en ensom oplevelse til trods for, at mange gør det. Kroniske smerter er i sig selv en subjektiv og usynlig oplevelse, som kan være svær at

delagtiggøre andre i af forskellige grunde. Hos "Foreningen Af Kroniske Smertepatienter" kan du finde anerkendelse eller genkendelse af, hvordan du har det samt høre andres erfaringer. Pårørende er også velkomne til at tage kontakt. Se mere på <http://faks.dk/>