

Test din forståelse for smerter

Her er 20 udsagn om smerter, som enten er sande eller falske. Svarene står på hoved i bunden. Svar ja/nej efter din bedste overbevisning.

1. Hjernen producerer kun smerte hvis der er en aktuel skade i kroppen.
2. Smerte betyder altid at der er noget "i stykker" i kroppen.
3. Vedvarende smerte betyder altid at det beskadigede væv ikke er helet endnu.
4. At ignorere smerte og hurtigt vende tilbage til fuldt aktivitetsniveau er en god måde at håndtere længerevarende smerter.
5. Al smerte er ægte; der findes ikke indbildt smerte.
6. Det er muligt at mærke smerte og ikke have nogen fysisk skade.
7. Smerte er et alarmsystem som advarer dig mod aktuel eller potentiel fare.
8. Al smerte er i dit hovedet (eller i hjernen).
9. Tanker og frygt kan give en stigning i blodtryk, vejrtrækning, puls og muskelspænding.
10. Tanker og frygt kan skabe øget hævelse/inflammation (betændelse).
11. Tanker og frygt kan alene skabe og/eller øge en smerteoplevelse.
12. Langt de fleste fund på skanninger af ryggen såsom udposning af diskusskiven og degenerative forandringer er normale, og er ikke associeret med smerte.
13. Øget følsomhed af nervesystemet kan ofte forklare hvorfor smerte nogle gange vedbliver, på trods af at selve vævet er helet fint op.
14. Emotionel stress såsom depression, angst, frygt eller vrede kan øge nervesystemets følsomhed og bidrage til længerevarende smerter.
15. Rygmarven og hjernen kan forøge smerteoplevelsen så længe kroppen opfattes som værende i fare.
16. Afhængighedsfølelse af piller, massage, smarte maskiner og led-justeringer kan være OK på den korte bane men ikke på længere sigt.
17. Forståelse og accept af at smerte ikke altid relaterer sig til fysisk skade, er den bedste måde langsomt at vende tilbage til normale livsaktiviteter.
18. Det er umuligt at komme sig over længevarende smerter uden et dagligt bevægelses/træningsprogram.
19. Det er muligt at lære sin hjerne at ændre en smerteoplevelse, da hjernen konstant ændrer sig og er plastisk.
20. For at ændre en smerteoplevelse fra et overfølsomt nervesystem, har kroppen brug for tilstrækkelige mængder ilt, vand, frisk frugt & grøntsager, søvn, sollys, glæde og nydelse.

Svar: De fire første udsagn er falske. Alle de andre er sande.