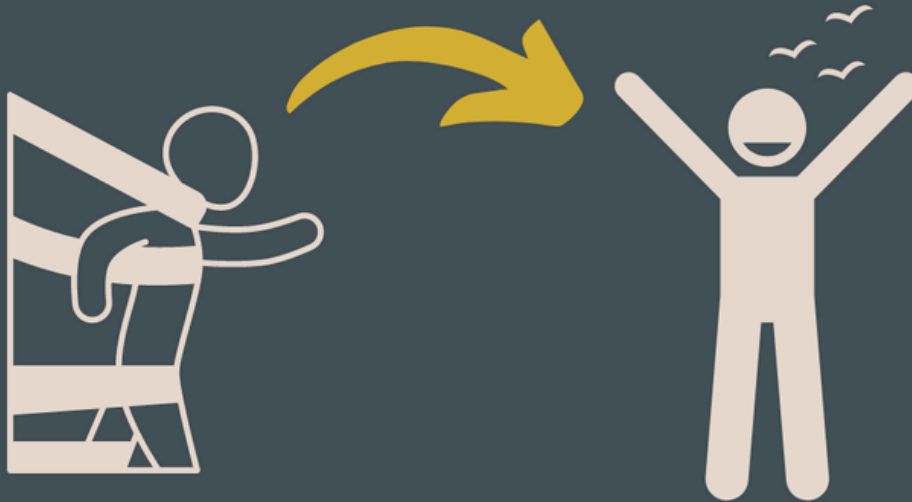




SMERTEGUIDEN
MATHILDE KEHLER

Fra Smertefængsel til Smertefrihed

Smerteguidens 4 evidensbaserede strategier
til at behandle dine længerevarende smerter



Mathilde Kehler, Smerteguiden.dk

Diplom muskuloskeletal fysioterapeut og smertecoach-specialist



VELKOMMEN

Smerte er komplekst.

Men det ved du allerede godt, ellers ville du slet ikke læse med her.

For *hvis* det var simpelt, så oplevede du nok ikke de udfordringer med smerterne, som du gør.

Netop derfor har jeg udviklet dette 4 dages mini-kursus til smerteramte.

Formålet er at give dig overblik, afklaring og en trin-for-trin-guide til, hvordan du kan opbygge en hensigtsmæssig og bæredygtig smertebehandlingsplan.

Så kan du slippe for forvirring, frustration og 1000 spørgsmål om smertehåndtering.

Mini-kurset er ikke en quickfix-løsning. Du vil gennem viden og strategier øge din tillid til dig selv og din krop og dermed også din fremtid. Det er fundamentet for mere smertefrihed.

Kurset er heller ikke bygget på hjemmebryggede teorier eller min egen behandlingsfilosofi, men på **anerkendt forskning**.

På bare 4 dage lærer du den nye videnskabelige forklaring på, hvordan du skal forstå, håndtere og behandle dine længerevarende smerter – og hvad der ikke virker.

Og bare rolig ...

Jeg har delt det op i konkrete trin og krydret det med historier, metaforer og eksempler, så det også er inspirerende at lytte til.

Efter dette kursus har du 4 evidensbærede strategier, som du kan handle på – uanset hvor længe du har haft ondt.

Rigtig god fornøjelse.

Mathilde



SMERTEGUIDEN
MATHILDE KEHLER

INDHOLD

00

Lektion

DEN NYE SMERTEFORSTÅELSE GODE BUDSKAB

01

Lektion

DE 2 VIGTIGSTE OPDAGELSER FRA VIDENSKABEN OG DET ENE SPØRGSMÅL, SOM VIL ÆNDRE DIN SMERTEOPFATTELSE BETYDELIGT

02

Lektion

SÅDAN FÅR DU DIN KROP OG DIT MINDSET TIL AT ARBEJDE SAMMEN OM AT MINDSKE DINE SMERTER

03

Lektion

DEN ABSOLUT VIGTIGSTE PRÆMIS I OPDATERET SMERTEBEHANDLING + TJEKLISTEN OVER DE 93 (OVERRASKENDE) TING, DER KAN PÅVIRKE DINE SMERTER

04

Lektion

SÅDAN LAVER DU DIN EGEN SMERTEBEHANDLINGSPLAN. DE 3 BYGGESTEN TIL EN BÆREDYGTIG OG HENSIGTSMÆSSIG SMERTEBEHANDLING - UANSET HVOR LÆNGE DU HAR HAFT ONDT

DEN NYE SMERTEFORSTÅELES GODE BUDSKAB

Sæt hak ved lektionens budskaber, når du har fået svaret.

Hvad er den nye smerteforståelses gode budskab?

Hvad er den behandlingsstrategi, der hverken har bivirkninger, risici, kræver træningsudstyr eller penge op af lommen?

Hvad er mekaniker-filosofien – og hvorfor er den uhensigtsmæssig som eneste strategi til længerevarende smerter?

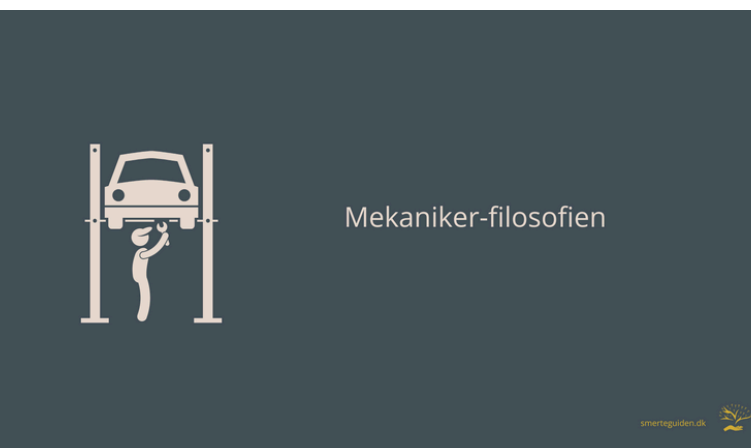
Hvilken mindsetændring anbefaler jeg dig?



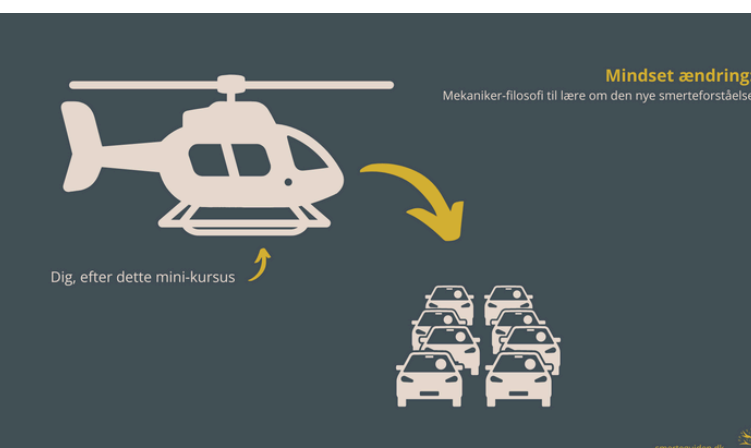
Den nye smerteforståelses gode budskab er, at når vi forstår smerter på en nye måde, så medfører det også en ny måde at behandle længerevarende smerter på. Det er netop den behandlingsstrategi, jeg vil lære dig i dette kursus.



Den første behandlingsstrategi, der hverken har bivirkninger, risici, kræver træningsudstyr eller penge op af lommen, er at lære om den nye smerteforståelse. Det vil give dig fundamentet for en helt ny måde at håndtere dine smerter på.



Mekaniker-filosofien bygger på den gamle smerteforståelse og går ud på, at du primært modtager passiv behandling af din krop. Dig som menneske bliver ikke inddraget som en aktiv medspiller i din bedring. Det er ikke en langsigtet, bæredygtig løsning for længerevarende smerter.



Den ene mindsetændring, som på sigt vil mindske dine smerter, er at slippe mekaniker-filosofien og i stedet for lære om den nye smerteforståelse.

Det er du allerede i gang med, når du følger med her.



I en faglig forståelse siger kroniske smerter noget om din fortid, men de siger *ikke* noget om din fremtid.

Jacob Beermann

At lære om den opdaterede og nye smerteforståelse giver dig fundamentet for at handle hensigtsmæssigt og kropsklogt på dine smerter.

Det vil give dig muligheden for at udvikle nye strategier og lære andre værktøjer til at mindske smerteoplevelsen og øge din bevægelsesfrihed og livskvalitet.

- Bare det at lære om smerter kan mindske dine smerter.
- Bare det at lære om smerter kan øge din tillid til dig selv, din krop og din fremtid.

At lære om smerter giver dig et stærkt smertemindset – og de bedste forudsætninger for mere smertefrihed.

OPGAVE 1



MEKANIKER-FILOSOFIEN

Hvilke behandlinger har jeg fået ud fra mekaniker-filosofien?

Gav det den
ønskede effekt?

JA NEJ

1

2

3

4

5

6

7

8

**OPGAVE 2****SMERTEFRIHED**

De fleste tænker ikke over det, men det er vidt forskelligt, hvad vi forstår ved ordet 'smertefrihed'.

Hvert menneske har deres historie, krop, helbred, livsvilkår og udgangspunkt. Derfor er smertefrihed også forskelligt i forhold til, hvem du spørger.

Så nu spørger jeg dig:

- Hvad er smertefrihed for dig?

Her er 3 eksempler til inspiration:

- Smertefrihed for mig er, at jeg ikke er begrænset af smerter til at leve et meningsfuldt liv.
- Smertefrihed for mig er, at jeg har tillid til mig selv, tillid til min krop og tillid til min fremtid.
- Smertefrihed er, at jeg ikke er begrænset i at være aktiv, stærk og fri.

SMERTEFRIHED FOR MIG ER:



”

At lære om den nye smerteforståelse har ofte en sneboldseffekt.

De fleste oplever, at de har lært lige så meget om dem selv som menneske som om smerterne.

Lorimer Mosely

Tjeklisten

Introduktion

Opgaven: Mekaniker-filosofien + Smertefrihed

Lektion 1: Smerteforståelsen

Opgaven: Årsager + Beskyttelsesbarometeret + Dit beskyttelsessystem

Lektion 2: Mindset og smerter

Opgaven: Smertesproget + Smertemødet

Lektion 3: Smerte er multifaktorielt

Opgaven: Tjeklisten + Glasset

Lektion 4: Din smertebehandlingsplan

Opgaven: Målet + Den bæredygtige plan