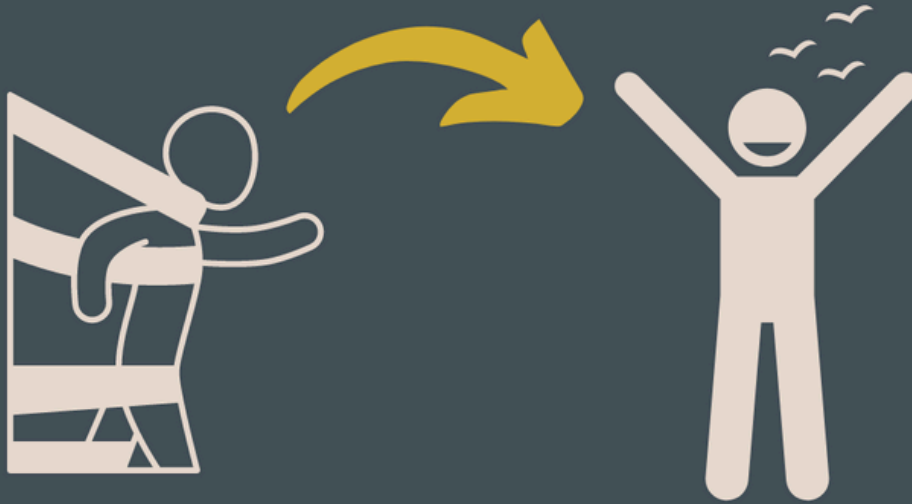




SMERTEGUIDEN
MATHILDE KEHLER

Fra Smertefængsel til Smertefrihed

Smerteguidens 4 evidensbaserede strategier
til behandling af dine længerevarende smerter



Mathilde Kehler, Smerteguiden

Diplom muskuloskeletal fysioterapeut og smertecoach-specialist



DE 2 VIGTIGSTE OPDAGELSER FRA SMERTEVIDENSKABEN

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

Hvordan kan en forældet smerteforståelse forværre dine smerter?

Hvad er de 2 vigtige opdagelser fra smertevidenskaben, der har gjort, at vi er nødt til at nytænke smerteforståelsen?

Hvad er den ene strategi, der ændrer din smerteopfattelse og smertehåndtering betydeligt?

Hvis det er nogens skyld – hvem er det så?



Smerte = skade

Behov for beskyttelse
Overopmærksomhed
Trussel, frygt og bekymring
Ændret smerteadfærd

smerteguiden.dk

En forældet smerteforståelse er at tro, at smerter *kun* skyldes en kropslig ting, der skal fikses, rettes op eller ordnes, *før* du kan opnå mere smertefrihed. En forældet forståelse af smerte kan medføre øget behov for beskyttelse, overopmærksomhed, frygt og bekymring og kan ændre din adfærd.

- Scanninger
- Placebo-forskningen

smerteguiden.dk

De 2 vigtigste opdagelser fra videnskaben, som betyder, at vi er nødt til at nytænke smerte, er scanninger og placebo-forskningen. Vi scanner ikke smerte, men anatomi. Placebo er din forventning til noget positivt, og nocebo er din forventning til noget negativt.

I hvor høj grad mærker jeg **tillid og tryghed** til mig, min krop og min fremtid?

I hvor høj grad mærker jeg **trussel og behov for beskyttelse** af mig, min krop og min fremtid?

smerteguiden.dk

Når vi nu ved, at smerte er en del af dit beskyttelsessystem, er det langt mere relevant at spørge til tilstanden i dit beskyttelsessystem end smerteintensiteten. I hvor høj grad oplever du tillid og tryghed? Og i hvor høj grad oplever trussel og behov for beskyttelse?

Gamle forståelse

René, du er for simpel

Biomedicinske model = Apparatsfejlsmodellen

smerteguiden.dk

Hvis der er én ting, du skal tage med dig fra denne lektion, så er det, at det er Renés skyld.

Den biomedicinske apparatsfejlsmodel er fortsat den mest dominerende smerteforståelse, til trods for at den er modbevist og ikke længere anbefales til mennesker med længerevarende smerter.



Det er **aldrig** din skyld.
Ingen har *valgt* at have ondt.
Hvis det nogens skyld,
så er det **Renés**.

Mathilde Kehler

Du er allerede nu i gang med at åbne op for nye muligheder, for at du kan opnå mere smertefrihed.

Første skridt er at kende forskel på den gamle og den nye smerteforståelse.

3 hovedbudskaber fra den nye smerteforståelse

- **Smarter er multifaktorielle** – og det betyder, at der er mange muligheder for, at du kan påvirke dine smerter. Din anatomi behøver ikke være en forhindring for, at du kan få det bedre.
- **Smerte er en del af dit beskyttelsessystem** – når du lærer at tolke dine smerter som en alarm og ikke et udtryk for, at noget er galt, vil det give dig nye muligheder for at arbejde med din bevægelsesfrihed.
- **Smertesproget** – altså hvad du har fået at vide, hvad du siger, og hvordan du tolker dine smerter lige nu – er en medvirkende faktor i dit unikke smertepuslespil. Du er allerede på vej mod en mere nuanceret billede af dine smerter, og det giver dig langt flere muligheder for at få det bedre.

**OPGAVE 1**

SMERTEFORKLARINGER

Hvilke forklaringer har jeg fået på årsagerne til mine smerter?

Giver de
mening for
mig?

JA

NEJ

1

2

3

4

5

6

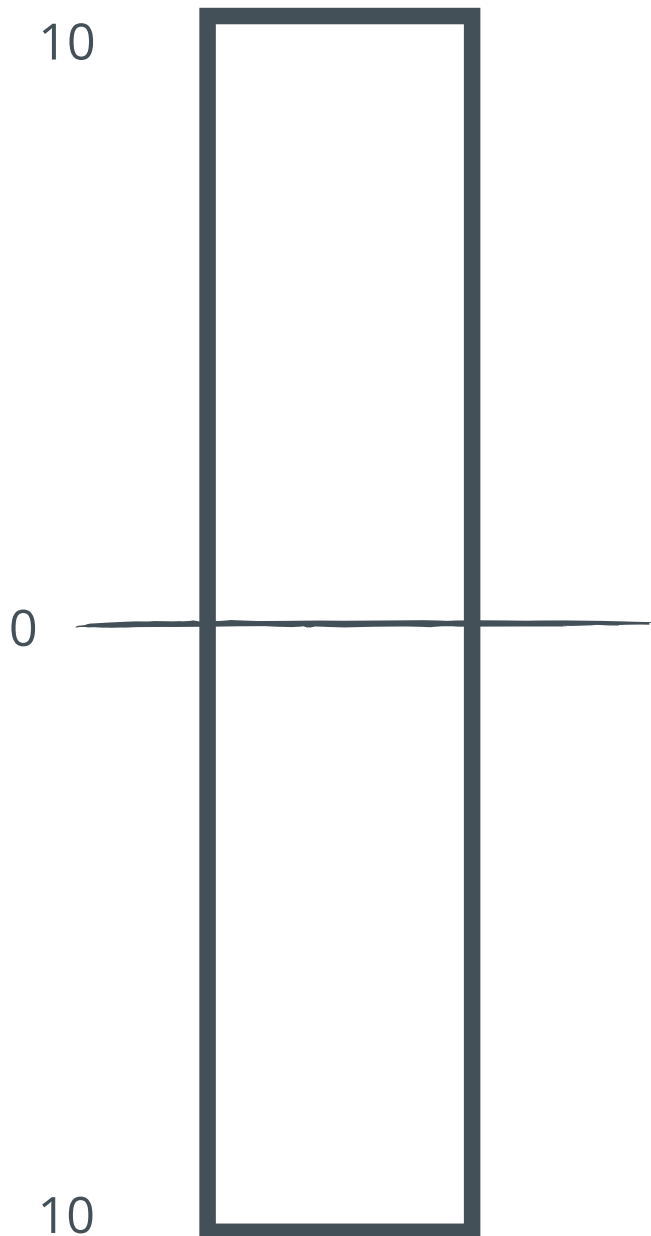
7

8



OPGAVE 2

BESKYTTELSESBAROMETERET



I hvor høj grad mærker jeg **tillid og tryghed** til mig selv, min krop og min fremtid?

0 = ingen tillid og tryghed
10 = maksimal tillid og tryghed

I hvor høj grad mærker jeg **trussel og behov for beskyttelse** af mig selv, min krop og min fremtid?

0 = ingen trussel og behov for beskyttelse
10 = maksimal trussel og behov for beskyttelse



”

Selvom du har fået en anatomisk, biomekanisk forklaring på dine smerter, så viser forskningen, at det ikke behøver at være en begrænsning for, at du kan få det bedre.

Mathilde Kehler

GODT GÅET!



Mathilde Kehler, Smerteguiden
Diplom muskuloskeletal fysioterapeut og smertecoach-specialist

FÅ EN GRATIS OG UFORPLIGTENDE SMERTEVURDERING

Smerteguiden har i over 10 år specialiseret sig i at hjælpe mennesker med behandling og mestring af længerevarende smerteproblematikker.

Dine smerter kortlægges ud fra den opdaterede smerteforståelse, og du lærer fysiske og mentale strategier til at opnå bevægelsesfrihed og mere smertefrihed.

Du får et tæt samarbejde med en smertebehandler, der er grundig, evidensbaseret og medmenneskelig.

WWW.SMERTEGUIDEN.DK

Direkte link til at booke en tid

