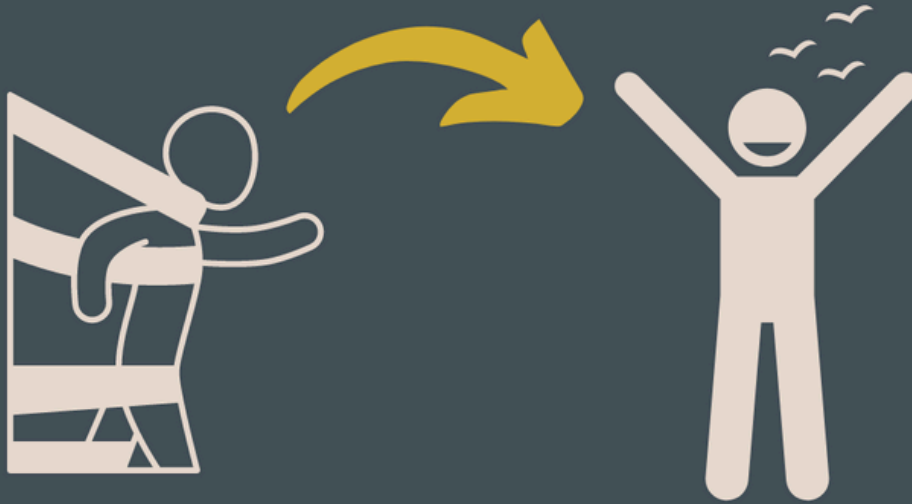




SMERTEGUIDEN
MATHILDE KEHLER

Fra Smertefængsel til Smertefrihed

Smerteguidens 4 evidensbaserede strategier
til behandling af dine længerevarende smerter



Mathilde Kehler, Smerteguiden

Diplom muskuloskeletal fysioterapeut og smertecoach-specialist



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

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

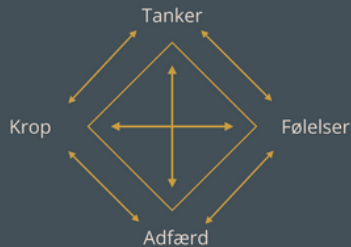
Hvorfor er dine smerter altid virkelige og aldrig sin skyld?

Hvad er det mest tilgængelige sted at starte for at blive bevidst om dit mindset, dine overbevisninger og tanker?

Hvilket værktøj kan hjælpe dig med både at blive bevidst om dit mindset og også ændre dit mindset?



Det er **ikke** oppe i dit hoved - det er en oplevelse i dig.



Den kognitive diamant

smerteguiden.dk



Smerte er altid virkelige. Du kan ikke have uvirkelige smerter. Smerte er en oplevelse, der involverer hele dig og er en oplevelse i dig.

Derfor: Når du siger, du har ondt, så er det sandt. Hvis nogen siger noget andet, har de en forældet smerteforståelse.

Den nye smerteforståelse tvivler ikke på **OM** du har smerter, men spørger: Gad vide **HVORFOR** du oplever smerter lige nu?



Den nye smerteforståelse tvivler ikke på, OM du har ondt, men spørger nysgerrigt og undersøgende: Gad vide HVORFOR du oplever smerter lige nu? Netop for at finde en vej ind til at påvirke og mindske dine smerter.

Smertevolumenknop



Beroligende
smertesprog



Bekymrende
smertesprog



smerteguiden.dk



Det mest tilgængelig sted at starte for at blive bevidst om dit mindset, dine overbevisninger og dine tanker, er i smertesproget.

Hvad har du hørt andre sige, og hvad siger du selv om dig, din krop og din fremtid? Er det et beroligende smertesprog eller et bekymrende smertesprog?

Smertemødets afstemning

- Forventninger, humør, pres
- Omgivelser/kontekst
- Overbevisninger, viden
- Bekymringer, usikkerhed, fremtid, risikovurdering
- Tilid, tryghed og handlekompetence
- Kroppen, biologi, helbred, sundhed
- Tidligere erfaringer, andres erfaringer

Smertemødet
Din konstante trusselsvurdering

- Hvem sidder på mit smertemøde?
- Er der nogen der skal fyre eller nogen der skal tilføjes?

smerteguiden.dk





Et bekymret smertemindset kan udløse forsvarskroppen.

- Mathilde Kehler

Første skridt i at arbejde mentalt med dine smerter er bevidstheden.

Du kan først ændre noget, når du er blevet bevidst om, hvad der egentlig sker, og hvad du egentlig tænker. For når du ikke er bevidst om det, så er du på autopilot, og så er det uden for din kontrol. Så snart det bliver bevidst, kommer det under vores kontrol.

At blive bevidst om noget betyder, at det allerede forandrer sig.

Hvis jeg beder dig om at blive bevidst om, hvor mange glas vand du drikker om dagen, så vil bare bevidstheden om det skabe en forandring. Måske begynder du at lægge mærke til temperaturen af vandet, hvordan det føles, når du drikker det, og endda hvornår du måske er tørstig.

Så første skridt i det mentale arbejde handler om bevidsthed. Hvornår går din krop over i forsvarskroppen? Hvad udløser det? Og kan du ændre på enten tanken inden eller reaktionen i kroppen?

I denne lektion har du fået 2 værktøjer til at øge din bevidsthed:

- Smertevolumenknappen, som påvirkes af smertesproget
- Smertemødet

SMERTESPROGET



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

Hvad har **andre** sagt om dig, din krop og din fremtid?

BEROLIGENDE

BEKYMRENDE

A large, empty light gray rectangular box intended for writing responses under the 'BEROLIGENDE' (Reassuring) category.

A large, empty light gray rectangular box intended for writing responses under the 'BEKYMRENDE' (Worrying) category.

SMERTESPROGET



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

Hvad **siger du selv** om dig, din krop og din fremtid?

BEROLIGENDE

A large, empty light gray rectangular box intended for writing responses under the 'BEROLIGENDE' (Soothing) category.

BEKYMRENDE

A large, empty light gray rectangular box intended for writing responses under the 'BEKYMRENDE' (Worrying) category.

EKSEMPLER PÅ BEROLIGENDE SMERTESPROG

Det er forståeligt at mit beskyttelsessystem reagerer på den måde, med det jeg har været igennem. Det er en naturlig og menneskelig normal reaktion, på det jeg har oplevet. Jeg tror på, at jeg kan få det bedre. Det er normalt. **Jeg er normal.** Min krop gør det bedste den kan med de ressourcer den har. Der er meget, jeg selv kan gøre. Smerterne definerer ikke, hvem jeg er. **Jeg er stærk.** Min krop forsøger at få mig til at lytte og handle anderledes. Måske bliver alt faktisk okay. Jeg er ved at genetablere kontakt til min krop. Jeg har en stærkt ryg, som gør ondt lige nu. Mit træningsknæ. Mit højre knæ. Min ryg (uden kritiske tillægsord, men blot neutralt). Jeg er kommet igennem andre udfordringer. Jeg kommer også igennem den her. Andre har fundet en vej, så kan jeg også. **Min krop er foranderlig igennem hele livet.** Min krop er robust og tilpasningsdygtig. Jeg er en biologi, og derfor har jeg evnen til at forandre mig. Mine krop, mit mindset og mine smerter er påvirkelige. Jeg er en bregne med følelser. Jeg kan forandre mig. Jeg har en erfaren og stærk krop. **Min krop er stærk** og kan holde til det, jeg bruger den til. Jeg må godt. Min krop er bygget til at tåle belastning. Jeg tror på, at jeg kan klare det. Min krop er robust og tilpasningsdygtig. Jeg har alderssvarende og almindelige fund. Andre har lykkedes med at ... selvom ... derfor kan jeg også. **Jeg kan lære kompetencer til at håndtere det.** Alt, hvad kroppen kan, må den. Kroppen er en selvhelende biologisk organisme. Jeg har ingen blå mærker fra sidste år. Min krop kan sagtens holde til det, selvom det gør ondt. Det er trygt for mig at bøje i ryggen, knæet, albuen. Det er en midlertidig opblussen, det går over igen. Uanset hvad der sker, kan jeg håndtere det. Jeg bliver okay igen. Jeg er okay, også selvom det ikke er okay lige nu. **Jeg stoler på mig selv.** Min superhelt tror, at jeg er i fare, men jeg er okay. Mit beskyttelsessystem prøver at passe på mig, men jeg er allerede okay. **Jeg er okay.** Min krop er stærk og i stand til at hele sig selv. Jeg udforsker min krops muligheder. Mit beskyttelsessystem øver sig i at bevæge sig frit igen. Det kræver god tid, tryghed og tilvænning. Smerte er et udtryk for, at mit beskyttelsessystem forsøger at passe godt på mig. Jeg er ikke i fare. Jeg er tryg. Intet er for evigt – alting er altid i forandring. Jeg er en bioplastisk mekanisme, der er i stand til at forandre sig igennem hele livet. **Jeg er allerede i gang.** Ligesom alle andre kan jeg også lære at finde min vej frem. Jeg gør noget nu. Smerte og sygdom er kun en del af mig, ikke hele mig. Jeg har værdi. Jeg er mere end mine smerter. Jeg er allerede i gang med at få livet til at fylde mere end smerterne. Jeg kan nok. Jeg ved nok. **Jeg er nok.** Det er trygt for mig at bevæge mig.

EKSEMPLER PÅ BEKYMRENDE SMERTESPROG

Min dårlige, lorte ryg. Min ødelagte og skrøbelige krop. Min svage skod hofte. Mine smadrede, slidte, gamle, skæve, ustabile, brugte krop. Det her vil komme til at gøre ondt. Jeg kommer helt sikkert til at opleve en forværring. **Jeg er ikke okay.** Jeg bliver aldrig okay. Jeg har aldrig hørt nogen sige noget positivt om min krop. Jeg duer ikke til noget. Jeg kan ikke noget. **Jeg skal passe på.** Jeg skal passes på. Jeg skal være forsigtig, ellers går det galt. Jeg skal undgå at belaste min krop. Jeg kan ikke holde til det. Der skal ingenting til, så kommer smerterne. Det kan jeg ikke med min (ryg, sygdom, smerter). Der skal et mirakel til, at jeg får det bedre. Lægen sagde, at det er noget af det værste, de havde set. **Jeg er svag.** Selvom andre har fået det bedre, er jeg i tvivl, om jeg kan. Det bliver nok aldrig anderledes. **Jeg tror ikke, jeg kan holde til det.** Jeg må lære at leve med det. Jeg har ingen værdi. Jeg kan ikke bruges til noget. Det ser godt nok helt skidt ud. Det er min egen skyld. Måske det bare er oppe i mit hoved. Jeg er en byrde for mine nærmeste. Jeg duer ikke til noget. Min krop er ved at falde sammen. Jeg gør noget forkert, det er derfor, det går galt. Hvorfor går det altid galt for mig? **Min krop er kun til besvær.** Min krop er gået i stykker. Når det gør ondt, er det fordi, der er en skade et sted. Jeg har ingen viljestyrke. Jeg er udisciplineret. **Jeg kommer aldrig nogen vegne.** Jeg kan ikke lide min krop. Den er bare mit hylster, jeg bor i. Mine led sidder forkert. Der er bevægelser, min krop ikke kan tåle. Livet er kun en kamp. Smerte betyder, at jeg skal holde mig i ro. Jeg kan ikke holde til at blive stresset. **Smerte betyder, at jeg har overbelastet mig selv.** Smerte betyder, at jeg er gået for langt. Smerte betyder, at jeg skal passe på. Jeg er nødt til at holde mig i ro. Jeg forstår ikke, hvad min krop vil mig. Det er vigtigt, **jeg holder mig under smertegrænsen.** Jeg får det aldrig bedre. Det kan godt være, at andre kan blive stærke og robuste, men det kan jeg ikke. Jeg kan ikke se meningen med det, jeg er i lige nu. Jeg tør ikke belaste min krop. Ingen tror på mig. Mit hysteriske nervesystem. Ingen hjælper mig. Jeg kan ikke mærke, hvad min krop vil mig – den larmer bare hele tiden. Jeg er ikke nok. Jeg duer ikke til noget. **Min krop duer ikke til noget.** Jeg kommer aldrig til at lære det. Jeg kommer aldrig til at opleve bevægelsesfrihed. **Det er ikke trygt for mig at bevæge mig.** Jeg må ikke bøje mig ned med mine knæ. Det er vigtigt, jeg sidder med en korrekt holdning. Man skal altid huske at bøje i benene og ikke i ryggen. **Det er fordi, jeg har et skævt bækken.** Jeg har en svag core, derfor har jeg altid ondt i ryggen. Jeg er sikker på, at der er noget helt alvorligt galt med mig. Jeg kan ingenting. Mine muskler er for svage. Jeg er i dårlig form. Jeg bliver aldrig okay igen. **Jeg er ødelagt for evigt.** Der er ikke noget at gøre.



SMERTEMØDET

Hvem er med til dit smertemøde?

- BekymringsBente, Skrøbelige Sidse, Selvvenlige Selma, Vedholdende Vilma, Mindfulde Mette, OptimistOda, Triste Trine, FornuftsFinn, Flittige Frederik, TræningsTim, Vrede Viggo, Overbekymrede Orla, Angste Agnes, Usikre Ulla, Stædige Svend, Hysteriske Helga, DramaDorte, Opgivende Otto, TillidsTracy, Langsommelige Line, Modige Morten, Flinke Fie, Frustrerede Frank, Fantastiske Frida

1

2

3

4

5

6

Sæt din nye bestyrelse:

- Hvem skal fyres? Skal der skiftes formandspost?
- Hvem skal på efteruddannelse? Hvem skal tilføjes?



”

At arbejde med dit
smertemindset er
fuldstændig
bivirkningsfrit.

Det kræver hverken
træningsudstyr,
medicin, operation eller
penge op af lommen.

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

