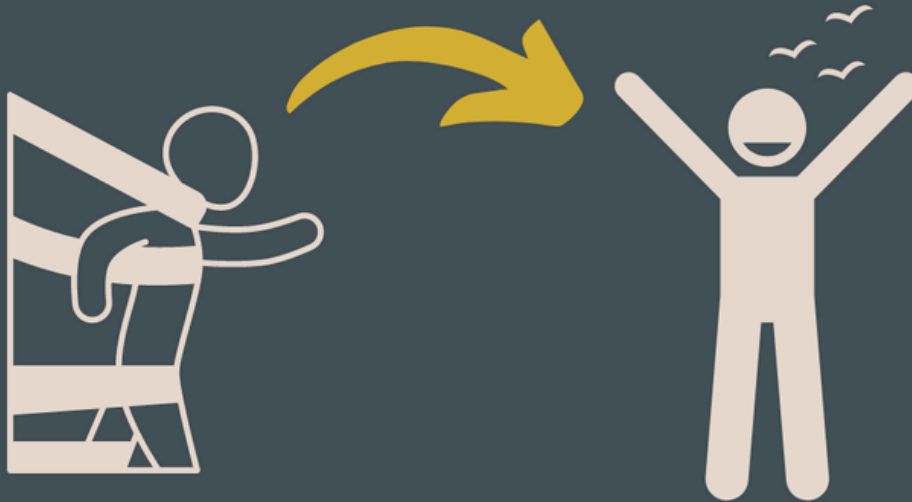




SMERTEGUIDEN
MATHILDE KEHLER

Fra Smertefængsel til Smertefrihed

Smerteguidens 4 evidensbaserede strategier
til behandling af dine længerevarende smerter



Mathilde Kehler, Smerteguiden

Diplom muskuloskeletal fysioterapeut og smertecoach-specialist



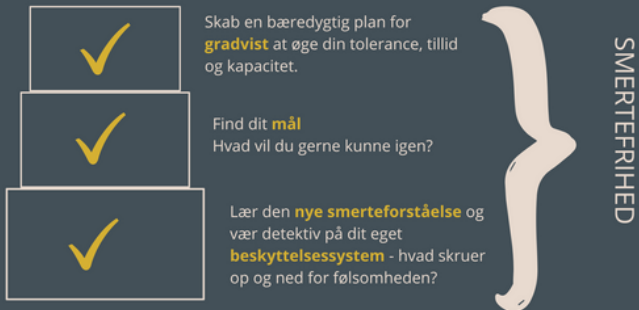
DE 3 BYGGESTEN TIL EN BÆREDYGTIG OG HENSIGTSMÆSSIG SMERTEBEHANDLINGSPLAN

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

Hvad er de 3 byggesten til en bæredygtig og hensigtsmæssig smertebehandlingsplan?

Hvad er de 3 grundprincipper i at øge din bevægelsesfrihed?

Hvad er Hugo-metoden?



De 3 byggesten i en bæredygtig og hensigtsmæssig målsætning er:

- Lær om den nye smerteforståelse og dit beskyttelsessystem
- Find dit værdibaserede mål
- Planlæg en gradvist opbygget smertebehandlingsplan



At sætte sig et mål og definere klart, tydeligt og motiverende, hvad du egentlig ønsker, er afgørende for at nå derhen. Hvis ikke du ved, hvor du gerne vil hen, så er det rigtig svært at komme i mål.

Efter mange år med overlevelse kan det være en udfordring og sårbart at sætte mål.

3 **grundprincipper**
til at øge din bevægelsesfrihed

- 1 ✓
 - 2 ✓
 - 3 ✓
- SAID - princippet
 - Trin-for-trin - princippet
 - Makro før mikro - princippet

De 3 grundprincipper til at øge din bevægelsesfrihed er:

- SAID-princippet
- Trin-for-trin-princippet
- Makro før mikro-princippet

GULDSPØRGSMÅLET

*Hvad vil jeg gerne have
i stedet for?*

Dit beskyttelsessystems (altså din superhelts) vigtigste formål er at passe på dig, og derfor scanner det altid efter potentielle fare og det, der ikke er, som det skal være. Din vigtigste mentale opgave til at hjælpe dig ud af trafikproppen er ved at spørge: Hvad vil jeg gerne have i stedet for?



Hugo-metoden er et hamrende effektivt og super simpelt spørgsmål.

Mathilde Kehler

Modet til at sætte sig et mål efter mange år med mislykkedes forsøg og skuffelser er et stærkt og vigtigt skridt.

Det er ikke ualmindeligt, at det føles sårbart og udfordrende at tro på en bedring og tro, at du kan nå i mål. At sætte sig et mål skal derfor ikke gøres hurtigt og overfladisk. Dit mål skal være værdibaseret, realistisk og gennemarbejdet. Det skal ende med, at det er et mål, du faktisk tror på er muligt, og som motiverer dig til at handle.

At kende din specifikke målstreg er essentielt for at vide, hvornår du faktisk er i mål.

Mål er ikke kun på overfladen eller fysisk, men kan sagtens være en tilstand i kroppen, et hensigtsmæssigt og stærkt mindset, en aktivitet, en livsstil, en anden rolle, adfærd eller tilstedeværelse i dit liv.

Du bestemmer. Det er dit mål.

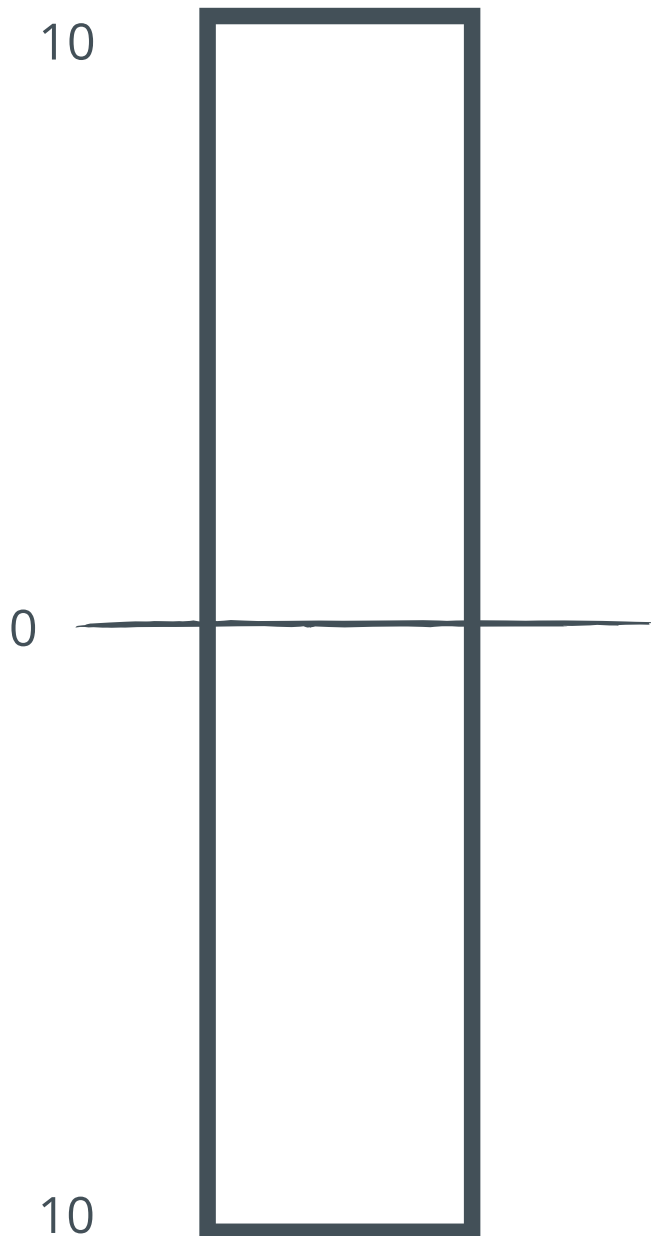
I denne lektion har du lært:

- Vigtigheden i at sætte mål og vide, hvor du vil hen.
- De 3 byggesten i din smertebehandlingsplan mod mere bevægelsesfrihed og mere smertefrihed.



OPGAVE 1

BESKYTTELSESBAROMETERET



Hvor højt **tror jeg på**, at jeg kan få tillid og tryghed op?

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

Hvor lavt **tror jeg**, at jeg kan få trussel og behov for beskyttelse ned?

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



OPGAVE 2

VÆRDIBASERET MÅLSÆTNING

Hvad vil jeg gerne **kunne**, som smerterne lige nu forhindrer mig i?

Hvad vil gøre mig **glad** og give mig **livskvalitet** at kunne gøre igen?

Hvad vil det **betyde** for mig at opnå det?



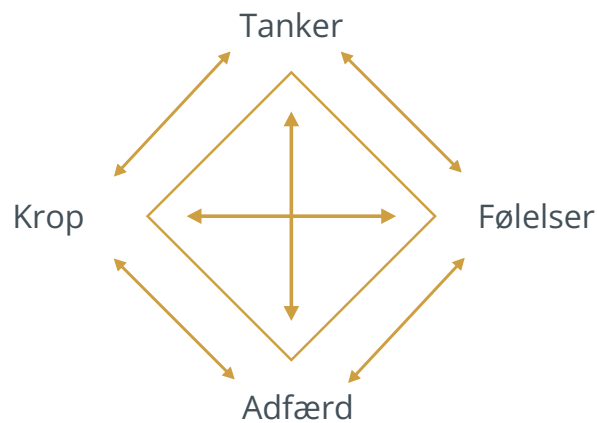
OPGAVE 3

VÆRDIBASERET MÅLSÆTNING

Hvordan vil jeg **vide**, at jeg er i mål?

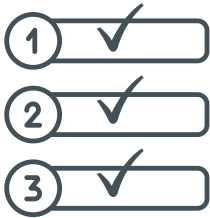
Hvilke **tanker** har jeg?

Hvilke **følelser** har jeg?



Hvordan er min **krop**?

Hvad er min **adfærd**?



OPGAVE 4



DE 3 GRUNDPRINCIPPER

Hvad vil jeg gerne **kunne** igen, som jeg nu vil øve mig på?

Hvad er første kropskloge **delmål**? Hvilke trin er der?

Hvad er en **meningsfuld** aktivitet for mig?



”

Lær om den nye
smerteforståelse.

Udnyt dit mindset.

Smerte er påvirkeligt af
biopsykosociale
faktorer.

Vejen ud er gradvis
eksponering.

Mathilde Kehler

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



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

DIPLOM

SMERTEGUIDEN

Tillykke! Du har nu gennemført:

FRA SMERTEFÆNGSEL TIL SMERTEFRIHED

Dit navn



Godkendt af:

Mathilde Kehler

DEL DET GODE BUDSKAB



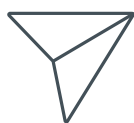
OPDATERET SMERTEBEHANDLING TIL FLERE!

Smerteguiden mission er at formidle opdateret smertebehandling til flere, så mennesker med længerevarende smerter kan få specialiseret og **respektfuld evidensbaseret behandling**. Det kan du hjælpe med.

Mennesker med længerevarende smerter er en overset gruppe. De er en ofte misforstået, tabt eller tilsidesat gruppe i sundhedsvæsenet. En af de primære årsager er en forældet smerteforståelse og dermed en uforståenhed overfor, hvorfor smerterne bliver ved.

Desværre er det **den smerteramte, der betaler prisen** for den forældede smerteforståelse. Det vil jeg gerne lave om på.

Smerteguidens mission er at formidle den nye smerteforståelse til smerteramte og behandlere, så alle i fremtiden kan få tilbudt professionel, specialiseret og skræddersyet behandling.



Del din oplevelse af kurset på sociale medier.



Fortæl dine nærmeste, din læge, din fys om kurset.



Fortæl mig om din oplevelse med kurset.
mk@smerteguiden.dk



Tusind tak!

WWW.SMERTEGUIDEN.DK



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

BOOK EN GRATIS 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

FRA SMERTEFÆNGSEL TIL SMERTEFRIHED