

Smerte

- kroppens alarmsystem - en respons av mange

Smerte oppfattes som oftest når kroppens alarmsystem signaliserer hjernen vår om en aktuell eller potensiell skade/fare. I slike situasjoner fungerer smerte som en del av responssystemet. Det har seg slik at hele historien rundt smerte er litt mer komplisert enn som så, og utgjør bare en liten del av det totale bildet. Smerte kan, og er ofte, så effektivt at man ikke klarer å tenke, føle eller fokusere på andre ting.

Smerte er normalt, sunt og vi trenger det! En kvist som riper leggen, tomme- len som blir slått på av hammeren, den vonde nakken/ryggen når man sitter eller løfter, strekk i muskelen eller når man slår kneet i bordkanten, er alle eksempler på dagligdagse eller alminnelige smerter som kan relateres til vev og vevsendringer. I slike situasjoner oppfatter hjernen vår at vevene er skadet/truet, og at det er nødvendig med en respons. En slik respons er igangsetting av helingsprosessen til vevet. Hevelse, inflammasjon og ømhet eller smerte er responser som vi er avhengig av for at det uheldige blir reparert. Et skadet vev (muskel, nerve, sene, leddbånd, kapsel mm) heles og repareres av kroppens eget system. Alle vev heles, men ulike vev krever forskjellig helingstid.

Smerter er så mangt, det brukes i mange sammenhenger og kan være mer kompleks. Selve ordet "pain" (smerte/ubehag) er også brukt i sammenheng med for eksempel sorg og ensomhet. Hvordan har det seg at savnet etter vår kjære og følelsen av å være alene kan oppleves som smertefullt? Hvordan har det seg at man kjenner smerter når man er under stress, usikkerhet, engstelse eller lignende? I all typer smerter involveres tanker, følelser og atferd.

Hjernen vår fungerer også som et hukommelsessenter, et meget godt et sådan. Forhåpentligvis vil hukommelsessenteret forsvare eller forhindre oss i å gjøre de samme tingene som forårsaket ubehaget eller smertene igjen. Her er et godt eksempel på hvordan opplevelse, tanker, følelser og atferd



spiller en viktig rolle i smertefølelse: En pasient kommer til meg pga. nakke/skuldersmerter. Vedkommende var passasjer og ble utsatt for en påkjøring bakfra for ca. 1 år siden og fikk da en whiplash. Pasienten kjente at nakken ble vond rett etter hendelsen. Sannsynligvis ble noen leddbånd, muskler eller kapsler utsatt for strekk- og/eller kompresjonsskader. Det ble kort tid etter iverksatt fysioterapibehandling, tøy og bøy og litt varme. Behandling varte over lengre tid og dette hjalp i forhold til smertesymptomene og bevegeligheten ble fin. Altså en vellykket behandlingsfrekvens. Fysioterapien ble avsluttet for ca. 6 mnd. siden. Vedkommende har i denne perioden hatt det ganske bra. Allikevel har smertene kommet tilbake med jevne mellomrom. Nå med kortere intervaller og til tider er også hodepine sterkt involvert.

Vi brukte 2 behandlinger av nakken med Active Release Techniques® for å øke bevegeligheten og frigjøre eventuelle forstyrrelser på perifere nerver som forårsaket hodepina. Samtidig begynte pasienten med daglige pusteøvelser. Pasienten ble også forklart at dersom symptomene skulle begynne å murre igjen, skulle vedkommende legge seg ned og puste slik som på øvelsen (desensitivisering av sentralnervesystemet). Når pasienten kom til meg for 3.

behandling (2 uker senere) var plagene med nakken, skuldrene og hodepina fraværende. Vi begynte da å snakke om selve ulykken og i hvilke sammenhenger smertene/plagene dukket opp igjen. Det viste seg at perioder med stress på jobben fremprovoserer symptomene. Det samme gjaldt dersom vedkommende satt seg i en bil og ikke kjørte selv. Stress på jobben og følelsen av å sitte i passasjeret "vekket" opp igjen truslene slik at hjernen responderte (smerte). Vedkommende har nå ufarliggjort disse truslene slik at hjernen ikke responderer med forsvarsmekanismer (smerte).

Ser vi noen sammenheng her? Ny dokumentert viten om hjernens stimuli- og responssystem gir oss som jobber innen helsesektoren et helt unikt verktøy i arbeidet for å redusere, forhindre og behandle langvarige muskelkontraksjoner og muskel- og skjelettplager. Forståelsen av kroppens smertemekanismer og pasientenes atferd er helt essensielle. "Jo mer vi forstår om smerte - jo bedre kan det hankes med."

Skrevet av:
Fysioterapeut ART® Nicolai van der Lagen
ART® Norge Klinikken
www.artklinikken.no