

Langvarige- og kroniske smerter.

Hjernen forsøker å fortelle oss noe!

Jeg mener at mange langvarige- og kroniske smerter i muskel og skjelettsystemet skyldes manglende kunnskap og forståelse om kroppens alarm- og responssystem, og at nervesystemets stimulans i våre hverdager er overveldende styrt av ensformighet, rutiner og begrenset allsidig bevegelsesmønster (arbeid, fritidsaktiviteter, familie mm.).

Vi har i den senere tid kommet mye lengre i arbeidet med å forstå hvordan smertemekanismene (alarm- og responssystemet) i kroppen fungerer. Vi vet også hvordan strukturer reagerer på ulike typer belastninger og påkjenninger, og at nervesystemet vårt gir beskjed dersom kroppen trenger en handling.

For eksempel; når du blir stiv, øm og støl i ryggen eller nakke/skuldre når du sitter foran datamaskinen, forteller kroppen din deg at du bør reise deg opp og bevege deg litt. Alarm= du har sittet for lenge i samme stilling og kroppen trenger bevegelse. Respons = nakke/skuldre blir ømme. Handling = allsidig bevegelse. Gjør vi alltid dette? Hører vi etter og handler deretter når kroppen forsøker å formidle oss noe?

Vi vet at kroppen vår har det mest fantastiske selvrepareringssystemet som finnes. Derfor vet vi at skadet vev blir reparert av kroppen etter absolutt beste evne. Noen ganger trenger den bare litt hjelp eller veiledning på veien. Hvordan har det seg da at jeg har smerter i muskel- og skjelettsystemet som ikke gir seg?

Smerte er normalt. Smerte i seg selv er ikke farlig. Smerte er en respons, en

Back2Basic

Neuro
Stability
Improvement
Program



ART Norge Klinikken © Fysioterapeut Nicolai van der Lagen 2009

respons som er styrt av nervesystemet. Altså er smerte det samme som et budskap. Kroppen forsøker å fortelle oss noe.

Smerte er et resultat av at kroppen oppfatter stimulanser som truende. En trussel kan være en skadet muskel eller stiv nakke, men det kan også være spesielle hendelser eller situasjoner, som møter på jobben, tidspress, stress, tapet av vår kjære osv.

Hjernen vår er hovedsenteret til nervesystemet. Den består av flere deler, som hver for seg har sine ansvarsområder. For at vi mennesker skal fungere best mulig, må disse områdene kommunisere godt med hverandre. Dersom "brudd" på kommunikasjonsnettverket i hjernen oppstår, skaper det problemer for "underleverandøren". "Underleverandøren" her er responssystemet, altså det systemet som sender smertesignaler.

Stimulans til nervesystemet kan være en klapp på kroppen, vinden i håret,

lukten av nytraktet kaffe, smaken av honning, lyden av en trafikkert vei eller tanken på ferien i sommer. Slike dagligdagse stimulanser blir analysert i hjernen ved at de ulike områdene kommuniserer. Etter at stimulansene er analyserte kommer responsene. Liker du kaffe trekker du kanskje på smilebåndet og gleder deg til en varm kopp. Men dersom kaffelukten minner deg om jobben hvor du absolutt ikke trives, kan de stive musklene i nakken og skuldrene bli enda stivere og faktisk oppfattes som smertefullt.

"Optimal neurologisk stimulans finner sted når mennesket stimuleres naturlig på en varierende måte i positive omgivelser."