

Smärtguiden

En handbok för personer med långvarig smärta



Är du redo att ta första steget?



Ladda ner gratis:
smartguiden.org

Version 2.0
Författare: Peter Lindberg (2020)

Förord

Syfte

Syftet med denna smärtguide är att vara ett hjälpmedel i rehabiliteringen för dig som lever med långvarig muskuloskeletal smärta, men också för vårdgivare som hjälper patienter med denna problematik.

Om smärtguiden

Smärtguiden baseras på modern smärtforskning utifrån ett biopsykocialt perspektiv med inslag av Kognitiv Beteendeterapi (KBT) och Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Observera att denna guide inte tar upp läkemedel som en behandlingsmetod. För frågor om läkemedel är det rekommenderat att du pratar med din husläkare på vårdcentralen i första hand.

Kom ihåg att denna guide tar upp generella råd och kan behöva anpassas efter varje individ. Delarna i denna handbok bör ses som en introduktion till ämnet. Fråga din vårdgivare hur du kan få fortsatt hjälp med de olika delarna.

Observera att denna handbok kan uppdateras. Ladda ner senaste versionen här:

<https://smartguiden.org/>

Referenser

<https://smartguiden.org/referenser>

Om författaren

Peter Lindberg är legitimerad specialistfysioterapeut inom smärta, med lång erfarenhet av att både leva själv med, och jobba med personer med långvarig smärta. Mer från författaren: Instagram/Facebook: "[act for pain](#)", podcasten "[Rehabsnack](#)" och Facebook-gruppen för vårdgivare "[Primärvårdsgruppen](#)".

Fritt fram att dela!

Denna smärtguide är gratis och kan kopieras eller delas. Om ni använder delar av guiden till eget material bör ni dock hänvisa/kreditera författaren (Peter Lindberg).

Följ gärna Smärtguiden på Instagram och Facebook:  

Kontakt

smartguiden@gmail.com

Innehållsförteckning

Nycklar till en framgångsrik rehab.....	4
Del 1 – Förståelse för smärta.....	5
Del 2 – Beteende & smärta.....	10
Del 3 – Smärtacceptans	12
Del 4 – Mål & Värderingar	13
Del 5 – Gradvis exponering.....	14
Del 6 – Fysisk aktivitet & träning	15
Del 7 – Mentala strategier.....	16
Del 8 – Återhämtning.....	17
Del 9 – Ergonomi.....	18
Del 10 – Pacing.....	19
Del 11 – Livsstilsförändringar	20
Del 12 – Planera för bakslag	21
Avslutande ord & lästips.....	22

Nycklar till en framgångsrik rehab



1. Redo för förändring

Är du redo att göra förändringar i ditt liv för att förbättra ditt tillstånd? Är svaret nej kan det vara svårt att lyckas med rehabiliteringen. Om du är osäker, är det bra om du diskuterar fördelar med att göra en förändring och eventuella hinder med din vårdgivare. Kom ihåg att dessa förändringar kan innebära att du behöver ändra på dina rutiner och din inställning till smärta och vad som kan hjälpa. Det kommer också innebära att du kommer att behöva gå utanför din trygghetszon och utmana dig själv. **Hälften vågat, hälften vunnet.** Så, är du redo?

2. Öppenhet, nyfikenhet & kreativitet

Är du öppen för nya/andra perspektiv på smärta och vad som kan hjälpa dig? Är du öppen för att våga utmana dig själv och din kropp? Att vara öppen för nya upplevelser och utforska sin kropp och tankesätt med nyfikenhet är en bra tillgång under rehabiliteringen. Om du använder din kreativitet kan det hjälpa dig att lösa problem och hinder på vägen.

3. Motivation & engagemang

Är du motiverad till att påbörja denna resa som rehabiliteringen innebär? Gör du detta av din egen vilja eller på grund av någon annans? Vad skulle öka din motivation? Detta är något du kan diskutera med din vårdgivare. Det är både önskvärt och hjälpsamt för din egen skull om du är engagerad i din egen rehabilitering.

4. Disciplin & konsekvent

Är du disciplinerad av dig om du väl bestämmer dig för att vara det? Rehabilitering av långvarig smärta är långt ifrån lätt och tar ofta lång tid. Det innebär också en hel del arbete vilket kräver disciplin. Är du konsekvent i ditt arbete kommer det dock med stor sannolikhet att löna sig. Du kan få hjälp av din vårdgivare att lägga upp en plan och struktur.

5. Tid & tålamod

Vi kommer inte ifrån att rehabilitering av långvarig smärta tar tid och kräver tålamod. Vi och våra kroppar kan förändras, men det kan ta tid. Ofta tar det längre tid än vad man vill och tror. Det är viktigt att du tillsammans med din vårdgivare sätter upp både långsiktiga och kortsiktiga mål. Det är också viktigt att utvärdera dina framsteg under rehabiliteringen.

6. Tro på dig själv

Våga tro på dig själv och din egen förmåga att klara av saker. **Lita på din kropp!** Den är starkare och tåligare än vad du tror.

Hur många av dessa
nycklar har du?

Del 1 – Förståelse för smärta

Vad är det och hur kan det hjälpa mig?

Detta är en av de viktigaste delarna i denna guide. Att få en utökad förståelse för smärta och vad som kan påverka den är mycket viktigt, eftersom det lägger grunden för smärtrehabiliteringen. Vad du har för förståelse och uppfattning om din smärta kan påverka hur du hanterar dina besvär. Det finns många missuppfattningar om smärta som i vissa fall kan leda till ohjälpsam smärthantering.

Vad är smärta?

Den officiella definitionen av smärta är (IASP, 2020):

”En obehaglig sensorisk och emotionell upplevelse associerat med, eller påminner om det som är associerat med faktisk eller potentiell vävnadsskada.”

Smärta är alltså både en sensorisk och känslomässig upplevelse, som kan vara förenat med vävnadsskada, men behöver nödvändigtvis inte vara det. Man kan alltså uppleva smärta utan att det behöver vara något i kroppen som är skadat.

Varför upplever vi smärta?

I grunden har smärta en viktig funktion för oss och kan varna oss för potentiell fara/hot. Tänk dig om du skulle trampa på en rostig spik. Om du inte skulle känna någon smärta skulle du kanske drabbas av en infektion av såret, vilket i värsta fall skulle kunna leda till amputation av foten, eller till och med döden. Vid ihållande långvarig smärta kan det dock se lite annorlunda ut. Då kan vi ha ont trots att det inte finns någon skada eller större hot.

Kom ihåg! Din smärta är verklig och inte något du inbillar dig.



Smärta är en individuell subjektiv upplevelse, och kan skilja sig mellan personer.

Hur upplever vi smärta?

Om vi tar exemplet med att trampa på en spik; **hur blir du medveten om att du trampar på spiken?** Fundera gärna lite för dig själv först. Jo, i kroppen har vi ett nervsystem som är kopplat till ryggmärgen och hjärnan. Vi har nerver överallt i kroppen. Nervsystemets huvudsakliga funktion är att förmedla signaler/information till och från hjärnan via ryggmärgen. **Det är först när signalerna med information bearbetats av hjärnan som vi kan få en upplevelse av till exempel smärta.** Detta sker på millisekunder – utanför vår kontroll.

Olika stimulering triggas olika nervceller, vilket gör att vi kan skilja på olika typer av stimulering; till exempel lätt beröring, hårt tryck, spetsiga föremål, vibrationer och potentiellt skadlig stimulering. Gällande smärta har vi specifika nervceller som kan triggas och skicka varningssignaler till hjärnan. Dessa nervceller triggas av ganska hög stimulering. Tänk att du lägger handen på en varm platta; till en början känns det bara varmt, men vid en viss temperatur övergår det till att kännas smärtsamt.

Det är viktigt att känna till att dessa varningssignaler (via nerverna) kan förstärkas eller försvagas på vägen till hjärnan. Ju mer varningssignalerna förstärks, desto större inflytande har de på hur hjärnan tolkar dem. Varningssignalerna kan förstärkas exempelvis av upprepade och långvarig retning/stimulering, men också av negativa tankar och förväntningar.

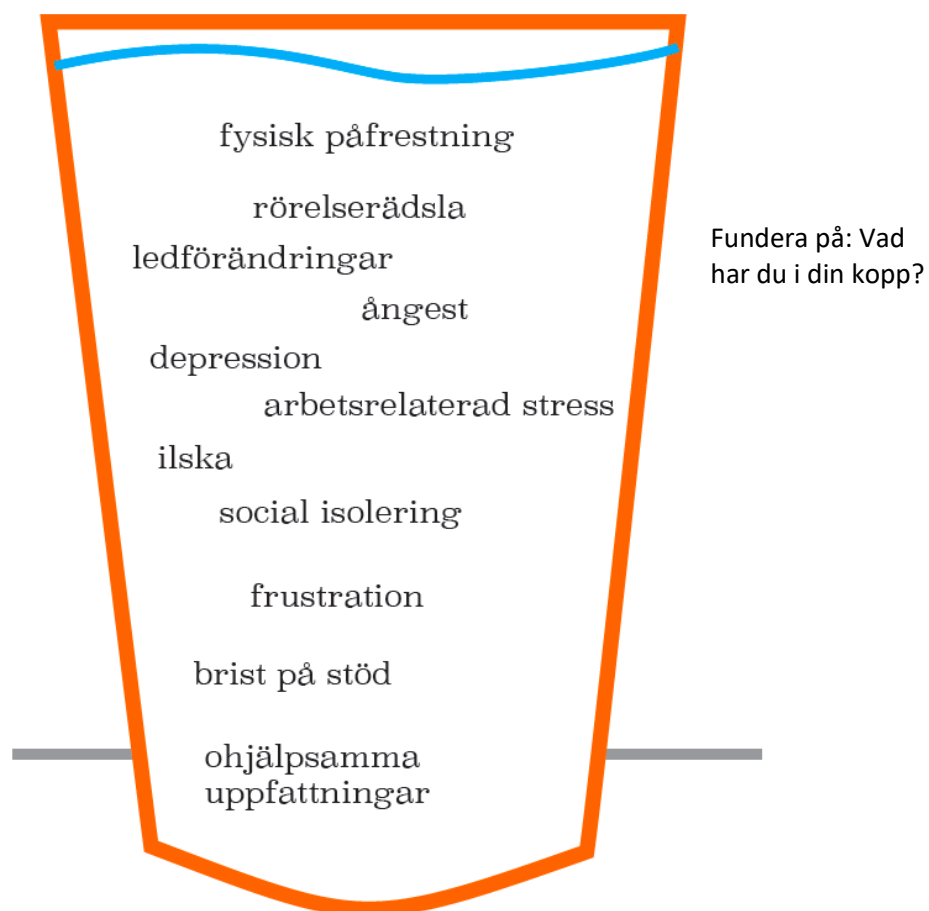
Är smärta lika med skada?

Som sagt har smärta i grunden funktionen att varna oss vid potentiell fara/hot och potentiell vävnadsskada. Om vi råkar skära oss med en kniv när vi hackar lök stämmer smärtan överens med en faktisk skada. **Gällande långvarig smärta är det däremot inte alls lika säkert att det föreligger en skada.** Kom ihåg att man kan uppleva smärta trots att det inte finns någon skada. Ett exempel på det är spänningshuvudvärk – Du har ont, men inget är skadat. Visste du förresten att runt 30 % av alla vuxna människor har diskbråck i ländryggen utan att ha ont? (Brinjikji, 2015)

Vad kan påverka smärtan?

Kort sagt kan man säga att allt kan påverka smärtan. Smärtan påverkas av **biologiska** (eventuell vävnadsskada, inflammation, andra sjukdomar etc.), **psykologiska** (vårt psykiska mående, våra tankar, känslor, minnen, beteende etc.) och **sociala faktorer** (sociala relationer, kultur, uppväxt, tidigare trauman, trivsel på jobbet, sociala omgivningen etc.).

Olika typer av **påfrestningar/stressorer (fysiska, psykiska, sociala) kan öka risken att vi kan uppleva smärta**, och också öka risken för att utveckla långvarig smärta. En bra metafor (liknelse) som visar på detta är **kopp-metaforen** (skapad av Greg Lehman):



Källa: Återhämningsstrategier (Greg Lehman)

Bilden visar en kopp (du och din kropp) och i kopian finns olika stressorer. Vi kan hantera dessa stressorer till en viss nivå, där kopian då kan "rinna över", vilket kan leda till olika konsekvenser/reaktioner som till exempel smärta. **Om en befintlig stressor blir större och tar mer plats kan kopian "rinna över". Om det tillförs en ny stress kan kopian rinna över.** Något som också påverkar förutsättningarna är koppers storlek (vår kapacitet att hantera stressorerna). Har man en liten kopp ökar det risken för att den rinner över. I rehabiliteringen vill vi både försöka minska stressorerna samt att förstora kopian (öka kapaciteten). På det sättet kan vi eventuellt minska smärtan och förbättra vårt hälsotillstånd.

Vad är långvarig smärta?

Definitionen av långvarig smärta är att smärta som kvarstår efter minst tre månader. Långvarig smärta skiljer sig från mer akut eller kortvarig smärta. I många fall försvinner smärta inom tre månader, men ibland kan den kvarstå mycket längre än så. För en del försvinner den aldrig. Till skillnad mot akut eller kortvarig smärta fyller långvarig smärta ofta inte en funktion, utan är bara jobbig och skapar lidande för den som lever med det.

Om man ser nervsystemet som ett larmsystem (när det gäller smärta) som skickar varningssignaler till hjärnan, så kan man säga att vid långvarig smärta blir detta larmsystem överkänsligt (skruvar upp känsligheten). Det betyder att larmsystemet kan triggas igång lättare och även gå igång spontant. Då kommer det att larma och varna oss även fast det kanske inte finns någon skada eller hot. Vårt larmsystem vill oss väl (den vill skydda oss mot potentiellt hot/fara) men blir alltså överbeskyddande. Om du tänker dig ett brandlarm som ska varna för brandrök, kan det nu börja larma av bara vattenånga. Det är möjligt att du kan känna igen dig i detta. Rörelser som tidigare inte gjorde ont, gör nu mer ont och kan triggas igång lättare.

Vi kan inte objektivt se eller mäta smärta, eftersom det är en subjektiv upplevelse.



Röntgen eller MR visar inte smärta, den visar anatomi (vävnader).

Hur kan man minska (skruva ner) larmsystemets (nervsystemets) känslighet?

Ja, det finns många olika sätt. **Det som är positivt med vår kropp och vårt nervsystem är att så länge vi lever kan vi förändras (i olika stor grad).** Som tidigare nämnt i kopp-metaforen, kan vi jobba med att förstora kopian (öka kapaciteten), minska stressorerna och förbättra vår förmåga att hantera stressorerna. Så hur gör man kopian större? Det är något vi fokuserar på i de kommande delarna. Ett konkret exempel är att träna (både fysiskt och psykiskt). Att jobba upp sitt självförtroende och sin tilltro till sin egen förmåga (att klara av en uppgift/aktivitet) är en viktig del. Att få en ökad kunskap, förståelse för smärta och vidga sitt perspektiv är en god start!

Det är viktigt att känna till att våra kroppar har ett eget apotek med endorfiner som kan minska inflytandet av varningssignalerna, och kan minska smärtan. Detta system (apotek) kan aktiveras av exempelvis fysisk träning, positiva förväntningar, att umgås med vänner/familj, att göra saker man tycker om och positiva upplevelser. Detta är därför viktigt att få med i rehabiliteringen.

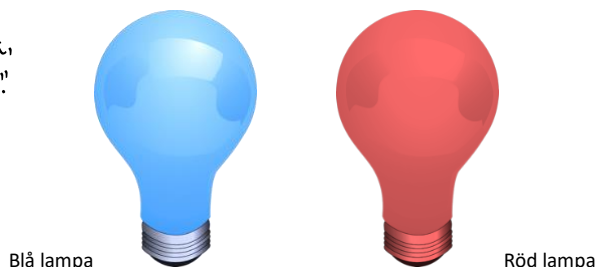
Smärta påverkas av kontexten

Med kontext menar man sammanhang/omständigheter. Vi befinner oss alltid i ett sammanhang, i relation till vår omgivning och omständigheter. Kontexten påverkas i hög grad av våra tankar och föreställningar/uppfattningar. Kontexten kommer i sin tur påverka våra upplevelser. **Smärta är en upplevelse och påverkas i hög grad av kontexten.** Om kontexten uppfattas som hotande, kan det öka risken för att det triggas vårt larmsystem (nervsystem) och varningssignaler. Det kommer i sin tur att influera bearbetningen av informationen i hjärnan, vilket i slutändan kan leda till att vi upplever smärta (såvida överlevnad inte är viktigare).

Exempel på hur olika kontexter kan påverka våra upplevelser:

- **Myskvällen med skräckfilm**
 - Scenario 1: Du och din partner sitter i soffan en fredagskväll och tittar på en komedifilm. Din partner går på toaletten. När hen kommer tillbaka kommer hen bakifrån och lägger sina händer på din nacke och börjar massera. Hur tror du att det skulle kännas? Förhoppningsvis behagligt.
 - Scenario 2: Du sitter ensam hemma i soffan en fredagskväll och tittar på en skräckfilm. Din partner är bortrest. Plötsligt känner du ett par händer som läggs i din nacke och börjar massera. Hur tror du att det skulle kännas?
- **En dag på stranden**
 - Scenario 1: Du går på stranden barfota en sommardag. Du känner sanden under fötterna. Ditt barn leker i vattnet. Plötsligt råkar du trampa på en snäcka och hoppar till av smärta.
 - Scenario 2: Du går på stranden barfota en sommardag. Ditt barn leker i vattnet. Plötsligt ser du hur ditt barn håller på att drunkna. Du springer mot ditt barn och trampar på en snäcka. Tror du att smärtupplevelsen skulle vara densamma som i scenario 1?

”Det finns inget gott eller ont,
men tänkandet gör det så.”
William Shakespear



Ett annat exempel på hur kontexten kan påverka smärtupplevelsen är en studie (Moseley & Arntz, 2007), där deltagarna fick en iskall metallspets på sin hand, vilket resulterade i en smärtupplevelse. Samtidigt som de fick denna stimulering fick de också se en blå lampa, och metoden upprepades och de fick se en röd lampa. Deltagarna fick informationen om att lamporna/ljuset hängde ihop med den smärtsamma stimuleringen. De skattade sin smärta på en skala 0-10.

Det visade sig att många av deltagarna skattade högre smärta när stimuleringen kombinerades med den röda lämpan, jämfört med samma stimulering i kombination med den blå lampan. **Alltså, trots samma stimulering skattade deltagarna olika i smärta.** Den enda skillnaden var att de fick se olika färger på lampan i kombinationen med stimuleringen. Vad är skillnaden? Jo, kontexten. Blått ljus associeras ofta med kyla, lugn, säkerhet, medan rött ljus ofta associeras med hetta, fara och aggression.

Vad har det här för betydelse för dig? Jo, genom att försöka ändra perspektivet på smärta och göra kontexten till mindre hotfull, kan det också förändra smärtupplevelsen (förhoppningsvis till det bättre). Om du har en uppfattning om att smärtan är farlig och att det kan vara skadligt för dig att röra dig, kan det ha en negativ effekt på smärtan, eftersom att kontexten är mer hotfull. Det är därför det är så viktigt med förståelse för smärta.

Kan jag någonsin bli av med smärtan?

Detta är en svår fråga att besvara. Kanske, kanske inte. Det är så många faktorer som spelar in; som till exempel grundorsaken till smärtan och hur länge du har haft ont. Man uppskattar att ungefär 20 % av USA:s befolkning lever med långvarig smärta (NIH, 2010). I Europa ligger den siffran på runt 19 % (Breivik et al, 2006). Det är ett stort problem i vårt samhälle och det är många som lever med smärta. **Trots smärtan kan vi fortfarande göra saker för att vi ska få ett meningsfull och innehållsrikt liv.**

Viktiga budskap om smärta

Fakta	Förklaring
All smärta är verklig.	Det är inte något du inbillar dig. All smärta är verklig, individuell och upplevs olika.
Smärta är en upplevelse som produceras av hjärnan.	Smärtan känns ute i kroppen, men det är hjärnan som efter bearbetning av information beslutar om vi ska få en smärtupplevelse.
Smärta har ofta dåligt samband med skada.	Ibland finns ett tydligt samband mellan smärta och skada, men i många fall inte, som t.ex. vid spänningshuvudvärk eller om du suttit länge på en stol. Långvarig smärta kan ofta i större grad bero på förändringar i nervsystemet, och behöver inte nödvändigtvis bero på någon skada i kroppen.
Smärta påverkas i stor grad av kontexten.	Kontext = sammanhanget, mening och omgivningen du befinner dig i. En hotfull kontext ökar risken för att du ska uppleva smärta, jämfört med en trygg kontext.
Smärta är ett av flera av kroppens skyddssystem.	Andra skyddssystem vi har är vårt immunförsvar, stress-, hormon-, rörelse- och tankesystem.
Smärta påverkas av biologiska, psykologiska och sociala faktorer.	Alla faktorer är viktiga och alla påverkar smärtan. Det är därför viktigt att ha dem alla i åtanke vid rehabiliteringen.
Långvarig smärta är som ett överbeskyddande larmsystem.	Olika stressorer och varningssignaler har gjort att känsligheten på larmsystemet (nervsystemet) skruvats upp, vilket gör att det larmar oftare, starkare och under längre tid.
Ju mer vi kämpar mot smärtan, desto värre blir det.	Det är logiskt att man kämpar emot smärtan för att få bort den. Dock fungerar det mindre bra om smärtan finns kvar trots sitt kämpande. Då kan det istället leda till frustration, ilska, hopplöshet och nedstämdhet, vilket kan förvärra smärtan och obehaget.
Röntgen visar inte smärta.	Det som kan ses på en röntgen eller annan bilddiagnostik har ofta dålig sammankoppling med smärta. Du kan t.ex. ha ett diskbräck utan smärta.
Att röra sig trots smärta är bra.	Du kan bland annat förbättra din funktion, gångförmåga, balans, psykiska mående och i många fall även smärtan. Självklart ska den fysiska aktiviteten anpassas efter din förmåga.
Att lära sig om smärta är hjälpsamt.	Att förstå sin smärta och att lära sig vad som kan påverka den är till stor hjälp i rehabiliteringen. Det blir då lättare att anpassa behandlingen efter dina besvär och dina behov. Det kan också till en viss del minska den oro kring smärtan som är vanligt att ha.
Vi är föränderliga hela livet ut.	Så länge vi lever kan vi och våra kroppar förändras. Vi kan lära oss nya saker och utveckla nya färdigheter. Visst kan det ta tid, men det går!
Man kan leva ett bra liv trots smärta.	Det finns mycket man kan göra för att förbättra sin hälsa och livskvalité.

Del 2 – Beteende & smärta

Vad är det och hur kan det hjälpa mig?

Beteende är våra handlingar (vad vi gör), hur vi reagerar och hanterar olika situationer, vad vi säger och våra tankemönster. **Vårt beteende påverkas i hög utsträckning av vår sociala omgivning och kultur.** Hur vi reagerar och hanterar smärta är något vi lär oss under vår uppväxt; av till exempel våra föräldrar, syskon, vänner och samhället. Vårt beteende och hur vi hanterar vår smärta kan påverka smärtan i sig – Se modellen nedan.

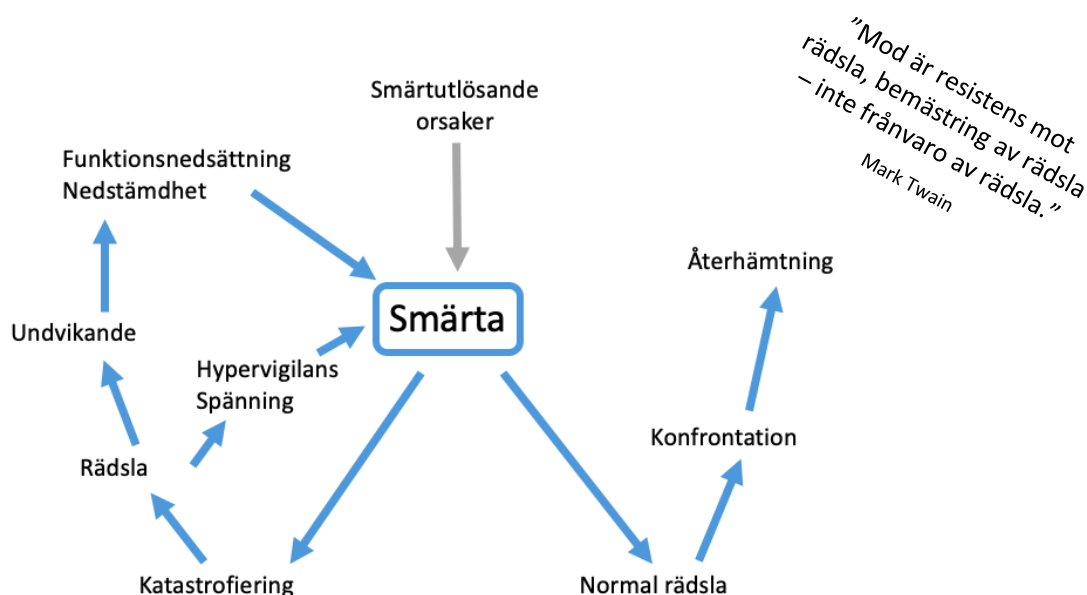


Bild: En modifierad rädsla-undvikande-modell av Vlaeyen & Linton (2000)

Undviker du eller härdar du ut smärtan?

Generellt är smärta inte någonting vi vill ha och därför är det logiskt att vi försöker att undvika den. Detta är ett hjälpsamt beteende när det gäller exempelvis att undvika att lägga handen på en het platta, eller att undvika att springa med en bruten fot. **Däremot är det kanske inte lika hjälpsamt när det gäller långvarig smärta** (som ofta överensstämmer dåligt med skada).

Låt säga att du har ont i ditt knä och du undviker att gå mer än nödvändigt. Det kan göra att du för tillfället undviker den potentiella smärta det skulle kunna innebära om du går och belastar knät. I längden kan det dock leda till att du blir mer och mer inaktiv. Tror du att det är hjälpsamt för ditt knä och din hälsa? **Istället för att vara hjälpsamt, kan detta undvikande beteende på sikt ha negativa konsekvenser, och istället bidra till ökad smärta och funktionsnedsättning.** Så, det gäller att bli medveten om hur ens beteende kan påverka sin smärtproblematik.

Att härda ut smärtan är inte heller alltid hjälpsamt, och kan också få negativa konsekvenser på sikt. Att härda ut smärtan betyder att man - trots att kroppen säger ifrån - fortsätter med sin aktivitetsnivå. Det är vanligt förekommande hos personer som "gått in i väggen" och utvecklat utmattningssyndrom. Men det kan även gälla smärta. När man fortsätter att köra på får kroppen inte den återhämtning som den behöver. I detta fall behöver man bli medveten om sitt beteende, "bromsa in" och ge plats för återhämtning.

Beteendeanalys

För att kunna göra en förändring i sitt beteende kan det vara fördelaktigt att man blir medveten om sitt beteende och vad det har för konsekvenser. Det kan man bli genom att göra en analys av sitt beteende – en beteendeanalys. Du börjar med att identifiera i vilken situation ditt beteende sker, vad du gör i denna situation (ditt beteende) och vad det har för konsekvenser för dig både på kort och lång sikt. **Nedan följer några exempel på beteendeanalys:**

Situation	Beteende	Konsekvenser
Jag är ledsen och har ångest på grund av min övervikt.	Tröstäter.	Kort sikt: Det är gott, upplevs belönande, dämpar tillfälligt ångest. Lång sikt: Går upp i vikt, vilket leder till att det blir svårare att röra på sig, ökad ångest.

Detta kan leda till en ond cirkel.

Situation	Beteende	Konsekvenser
Har ont i knät när jag står och går.	Undviker att belasta knäna.	Kort sikt: Undviker eventuell smärta, slipper träningen. Lång sikt: Försämrade ledfunktion, styrka, balans, ökad oro, rädsla, smärta.

Detta kan leda till en ond cirkel.

Nedan följer ett exempel där personen får information om **att smärtan inte är farlig, att det är okej att belasta knät trots smärtan** och får hjälp med rehabilitering:

Situation	Beteende	Konsekvenser
Har ont i knät när jag går och står.	Undviker inte att belasta knäna, eftersom jag vet att smärtan inte är farlig och det är okej eller till och med bra att röra på mig ändå. Tillämpar gradvis exponering och anpassad träning.	Kort sikt: Eventuellt något ökad smärta i början, som sedan avtar. Lång sikt: Kan fortsätta med mina aktiviteter, komma tillbaka till jobbet snabbare, minskad oro över smärtan, kanske att smärtan till och med minskar.

Trots att smärtan eventuellt ökade lite i början **fick personens beteende på lång sikt istället positiva konsekvenser.**

Del 3 – Smärtacceptans

Vad är det och hur kan det hjälpa mig?

Ordet acceptans är ett svårt ord och kan tolkas på olika sätt. Ordet kan tyvärr ofta upplevas som negativt. Den vanligaste missuppfattningen om acceptans är att det betyder att man bara ska ge upp, och att det inte finns något mer att göra. Detta stämmer inte riktigt.

Smärtacceptans handlar mer om att minska/sluta kämpa emot smärtan hela tiden – att sluta fred med sin smärta. Att jobba med smärtan, istället för mot den. Att tillåta smärtan finnas med på sin resa genom livet. Att fokusera mindre på det vi inte kan påverka, och fokusera mer på det vi faktiskt kan påverka. Ju mer vi fokuserar och kämpar emot smärtan, desto större plats tar smärtan i vårt liv. Istället vill vi skifta fokus från smärtan, till saker vi kan påverka och som kan förbättra vår hälsa och livskvalité.

Varför är det viktigt med acceptans? Det är viktigt för att vi ska kunna gå vidare och röra oss framåt i livet. Kanske har du förlorat någon person i din närhet. Hur mycket vi än vill ha tillbaka denna person i vårt liv så kommer den aldrig att komma tillbaka. Det är viktigt att få sörja, men någon gång behöver vi gå vidare för att kunna leva vidare. Kan vi inte acceptera har vi svårt att komma vidare, då står vi kvar på samma plats (i livet). Smärtan kan göra att vi har svårt att gå vidare och istället "pausar vårt liv". Det är lätt att tänka att "så fort jag blir av med smärtan ska jag göra det jag vill göra". Problemet är att vi inte vet när eller om smärtan försvinner. Därför är det viktigt att göra saker trots/med smärtan.

"Ju mer vi fokuserar på saker vi vill ändra, men som inte är inom vår kontroll, desto mer hjälplösa och frustrerade blir vi."

Russ Harris



"Det kan leda till hopplöshet, ilska, ångest, skam, nedstämdhet, med mera. Alla de tankarna och känslorna kan påverka smärtan."

Russ Harris

Den jobbiga grannen på festen (metafor)

Föreställ dig att du anordnar en fest för dina vänner och familj som du tycker om. **Ni har det trevligt när du plötsligt får se att din jobbige granne är på festen.** Grannen är lite vild och gör dig irriterad. Du går fram till grannen och ber honom att lugna ner sig, för annars får han gå från festen. Problemet är att grannen vägrar att gå. Du blir ännu mer frustrerad och står och bråkar med honom. Hur mycket du än tjarar på honom att han ska försvinna så gör han inte det. Under tiden du har grälat med grannen har tiden gått och du har missat en stor del av festen. Vem tror du att grannen representerar? – Smärtan som inte vill försvinna hur mycket du än kämpar.

Om du istället hade bemött grannen med empati och låtit honom vara ett tag kanske han hade lugnat ner sig. Du hade kunnat fokusera mer på att umgås med dina vänner, familj och att delta i festen (läs: livet). Då hade kanske grannen inte stört dig lika mycket.

Del 4 – Mål & Värderingar

Vad är det och hur kan det hjälpa mig?

Mål är saker du kan checka av på en lista när du uppnått dem. Det kan till exempel vara att klara av att springa ett maraton. Du är väl medveten om när du har nått ditt mål och du kan checka av det på listan. Ett annat exempel på mål är att gå ner fem kilogram i vikt. Det är tydligt om du lyckats nå målet eller inte.

Värderingar handlar om vad som är viktigt i ditt liv, det som ger ditt liv mening. Värderingar är inte något man kan checka av på en lista, utan är saker som du alltid kan fortsätta utvecklas inom. Värderingar kan fungera som en ledande stjärna i himlen som visar vägen, eller som en GPS i en karta som visar vart du ska/vill gå. Saker som gör att ditt liv är värt att leva. Det är också karaktärsdrag och hur du vill vara som person.

Exempel på värderingar är: Familjerelationer, kärleksrelationer, vänskapsrelationer, fritidsintressen, träning, arbete/sysselsättning. **Utifrån dem kan vi agera i värderad riktning:** Att vara en omtänksam mamma, att vara en god vän, att vara en kärleksfull partner, att utöva sina fritidsaktiviteter, att träna regelbundet, att ta hand om sin fysiska och psykiska hälsa.

Om du har koll på dina värderingar kan det vara lättare att sätta upp mål som ligger i linje med dem. **Att leva enligt sina värderingar och göra meningsfulla aktiviteter kommer att öka din livsglädje och livskvalité.** Det kan då också göra att smärtan tar mindre plats i ditt liv.



Hur vet jag vad mina värderingar är?

Ett sätt kan vara att bara ta tid till att fundera över vad som är viktigt i ditt liv och hur du vill vara som person. Det finns olika övningar man kan göra som kan hjälpa en att komma i kontakt med/hitta sina värderingar. Men börja med att prata med din vårdgivare om värderingar så kanske de kan hjälpa dig.

Hur sätter jag upp mål?

Om du har svårt att sätta upp mål själv kan du få hjälp av din vårdgivare att göra detta. Det är bra att sätta upp både långsiktiga (det du kan tänkas uppnå längre fram i tiden) och kortsiktiga mål (det du kan tänkas uppnå inom den närmsta tiden). **Tänk på att försöka sätta upp aktiva mål, alltså mål som innebär att du ska göra något aktivt för att uppnå det.** Försök att inte använda mål som innebär att du ska bli av med något. Detta på grund av att chansen att du ska nå dina mål troligtvis är större om det är något du aktivt kan påverka.

Hur vet jag om jag blivit bättre?

Om du når dina mål är det ett tecken på att det går framåt. Det är också bra att använda sig av olika typer av utvärdering – till exempel att göra olika tester. Detta kan din vårdgivare hjälpa dig med.

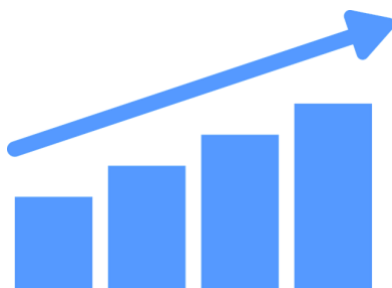
Del 5 – Gradvis exponering

Vad är det och hur kan det hjälpa mig?

Gradvis exponering betyder i korthet att man gradvis utsätter sig för situationer/aktiviteter som man har svårt att utföra. Det kan till exempel handla om att du är rädd för ormar. Då handlar gradvis exponering om att gradvis vänja dig vid ormar, genom att exempelvis låta dig vänjas vid att bara titta på en bild på en orm, för att sedan gå vidare med att låta dig känna på en gummiorm.

Gällande smärta går det till på liknande vis. Om du till exempel får ont i ryggen om du böjer dig framåt, kan man på liknande sett gradvis utöva den rörelsen, men med mer kontroll. exponering kan hjälpa dig att förbättra din funktion, både fysiskt och psykiskt.

Det finns få garantier i livet, men en sak är säker; att inte göra något kommer inte att ta dig någonstans.



Exempel på gradvis exponering

Svårigheter att böja dig framåt på grund av smärta och oro/rädsla:

Detta är vanligt förekommande hos personer med ländryggssmärta. Om det är så att du är orolig över att böja på din rygg är det bra att fundera på varför du är orolig över detta. Är det på grund av att du är orolig för att ryggen ska skadas eller att du ska få mer ont? Det är helt normalt och förståeligt att ha de tankarna. Kom dock ihåg att smärta inte nödvändigtvis betyder skada, utan att det mer kan handla om att ditt nervsystem (larmsystem) är överbeskyddande. Våra kroppar är gjorda för rörelse och det gäller ryggen. Din rygg är både starkare och tåligare än du tror. 😊

En gradvis exponering vid detta problem kan gå till på följande sätt:

Utforska olika lättare rörelser som innebär en lätt framåtböjning av ryggen. Försök att hitta en rörelse som funkar för dig utan att du ska få mycket smärta. Lite smärta kan vara okej om den är hanterbar för dig. Det bästa är dock om du hittar en rörelse som inte gör ont, men i vissa fall kan det vara svårt.

Exempel på övningar/rörelser att börja med är att stå på alla fyra och kuta (runda) ryggen, eller att stå på alla fyra och föra baken mot hämlarna. Vid båda dessa övningar kan du själv bestämma hur mycket du tar ut rörligheten och hur snabbt du utför den. Ett tips är att börja med en liten rörelse som du gör lugnt och kontrollerat. Känner du dig spänd och stel kan du prova att andas lugnt och fint genom rörelsen. Ta gärna hjälp av din vårdgivare som kan guida dig.

När du väl känner att du klarar av att göra denna övning på ett tryggt och säkert sätt, kan du ta steget vidare och göra en lite svårare övning. Tänk på att det ofta krävs regelbunden träning över en viss tid innan du är redo att gå vidare. **Liknande tankesätt och stegring kan göras för andra delar av kroppen och besvär.**

Del 6 – Fysisk aktivitet & träning

Vad är det och hur kan det hjälpa mig?

Fysisk aktivitet är all rörelse som vi utför med kroppen vilket ökar energiförbrukningen. Träning är planerad/organiserad fysisk aktivitet, till exempel som att gå ut på en rask promenad, gå till gymmet, spela tennis, eller att åka längdskidor. Fysisk inaktivitet är frånvaro av/minimal rörelse där vår energiförbrukning är nära den vi har i vila.

Fysisk aktivitet kan hjälpa dig på många olika sätt då det har visat sig medföra många positiva effekter på vår kropp och hälsa. Några exempel på de positiva effekterna är minskad smärta, förbättrad rörlighet, balans, styrka och kondition, minskat blodtryck, starkare skelett och hjärta, samt ökat välbefinnande. Läs mer om effekter av fysisk aktivitet på fyss.se.

De nationella rekommendationerna (från YFA) för fysisk aktivitet för en vuxen person är: Minst 150 minuter fysisk aktivitet på minst måttlig nivå (t.ex. en rask promenad) per vecka (utspritt på minst tre dagar), och muskelstärkande träning minst två gånger i veckan för flertalet av kroppens stora muskelgrupper. Personer över 65 år bör även träna balans. Mer fysisk aktivitet ger ytterligare hälsoeffekter. Långvarigt sittande bör undvikas.



Vad ska jag tänka på när jag börjar träna?

Det är viktigt att fundera på vad syftet med träningen är – vad ska träningen leda till? Det är också viktigt att träningen är anpassad efter dig, dina önskemål och behov. Precis som med mediciner behöver träningen doseras efter just dig. Det kan ta lite tid i början att hitta rätt träningsdos. Detta kan din vårdgivare hjälpa dig med.

Vilken typ av träning ska jag göra?

Det bästa är att hitta en träningsform som du tycker om. Här kan du behöva prova dig fram för att se vad som passar dig. Ibland kanske man inte tycker om träning alls, men man kan ändå tycka att det känns skönt att röra på sig. Hittar du ingen träningsform du tycker om kanske du kan välja den som ändå är godtagbar. Du får tänka att du gör det för din hälsas skull. **Precis som att man behöver sköta om sin trädgård för att den inte ska förfalla, behöver vi ta hand om våra kroppar.** Försök att hitta en träningsform där du tränar flåset (kondition) och en där du tränar lite mer styrka.

Vad gör jag om jag får mer smärta av träningen?

Lever man med långvarig smärta är det vanligt att träning kan innebära en viss ökad smärta, framför allt i början om man är ovan. Det är viktigt att veta att detta är normalt och inte är farligt. Det är alltså okej att ha lite smärta under och efter träningen. Däremot är det bra att försöka undvika hög ohanterlig smärta. **En tumregel är att smärtan måste vara hanterbar (för dig) och att den bör avta (återgå till basnivå) efter 24 timmar.** Nu pratar vi om en annan smärta än träningsvärk, vilket är normalt, ofarligt, och kan kvarstå i flera dagar efter ett träningspass.

Del 7 – Mentala strategier

Vad är det och hur kan det hjälpa mig?

I denna handbok definieras mentala strategier som olika typer av mentala övningar och strategier, vilket involverar våra tankar, perspektiv, tankemönster, beteende och hantering av känslor. Syftet är att förbättra din förmåga att hantera obehagliga tankar och känslor, vilket då kan förbättra ditt psykiska välmående. **Precis som att vi kan träna oss fysiskt för att bli tåligare och mer flexibla, kan vi också träna oss mentalt.** Det är viktigt att skilja på att försöka kontrollera/styra sina tankar och känslor, jämfört med att hantera dem (vilket är det vi vill).

Exempel på ramverk där mentala strategier ingår: Kognitiv Beteendeterapi (KBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), mindfulness (medveten närvaro) och visualisering.

Vi kan inte påverka allt som händer oss, men vi kan påverka hur vi reagerar och hanterar det som händer oss.

”Var som vatten som tar sig igenom springor. Var inte rigid, utan anpassa dig efter objektet, och du kommer att finna en väg runt eller igenom det.”

Bruce Lee

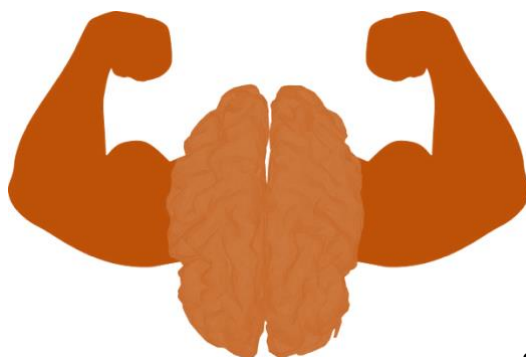


Bild: En flexande hjärna

Du kan inte lugna en storm, men du kan lugna dig själv. Stormen kommer att gå över.

Övning: Observera tankarna

Denna övning går ut på att du ska observera dina tankar utan att försöka påverka eller ändra dem.

Det är som om att du skulle sitta som åskådare på en teater och dina tankar är skådespelarna på scen. Du sitter och observerar tankarna på avstånd utan att interagera. Eller som om du skulle ligga på rygg på gräset och observera molnen på himlen som flyter förbi. Likadant kan du observera dina tankar. Prova om du klarar att göra detta i två minuter. Det är svårare än man tror och kräver rätt mycket träning.

Övning: Nu uppmärksammar jag en tanke..

Vi har en tankeapparat (hjärnan) som konstant producerar tankar. Vissa tankar är trevliga, vissa är obehagliga, och en del är mer neutrala. När de obehagliga tankarna dyker upp vill vi gärna bli av med dem, försöker knuffa bort dem eller på andra sätt undvika dem. **Men har du någon gång tänkt på att en tanke bara är en tanke?** Genom att skapa avstånd till våra tankar kan man upptäcka att de får mindre inflytande över oss.

Denna övning går ut på att du sätter dessa ord före din tanke: ”Nu får jag tanken..” eller **”Nu uppmärksammar jag en tanke som säger att..”**. Börja med att tänka ”Jag är värdelös”. Vad får du för känsla när du tänker det? Prova nu att istället tänka ”Nu uppmärksammar jag en tanke som säger att jag är värdelös”. Kände du någon skillnad? Det man kan uppleva är att det har skapats ett avstånd mellan dig själv och din tanke. Den känns inte lika obehaglig längre.

Del 8 – Återhämtning

Vad är det och hur kan det hjälpa mig?

Återhämtning handlar om att vi ska återhämta oss efter att vi exponerats för olika typer av belastningar. **Det handlar om att återfå energi och balans i kroppen, både fysiskt och mentalt.** Precis som att vi laddar mobiltelefonen när batteriet börjar ta slut, behöver vi ladda våra kroppsliga "batterier". Får vi inte tillräckligt med återhämtning, kan det leda till många olika besvär i längden. Det gäller därför att ha en lagom balans mellan fysisk/mental belastning och återhämtning.

Man skulle kunna dela in återhämtning i två olika kategorier: passiv och aktiv. Passiv återhämtning är exempelvis sömn och ligga ner eller sitta och vila. Aktiv återhämtning är aktiviteter som ger dig energi. Det kan exempelvis vara att umgås med vänner, spela piano, träna eller göra en avslappningsövning. Vi behöver både passiv och aktiv återhämtning för att uppnå ett fysiskt och mentalt välbefinnande.



Exempel på återhämtning:

- Sömn, vila, titta på tv, power naps
- Pauser på jobbet, prata strunt med kollegor
- Umgås med vänner och familj, leka med barnbarn
- Gå en promenad, vandring, trädgårdsarbete
- Spela ett instrument, sticka, måla, snickra
- Dansa, spela boule, åka skidor, spela golf, resa
- Träna på gym, basta, simma, löpning, cykling
- Yoga, qigong, avslappningsövningar, mindfulness

Vad kan jag göra?

Börja med att se över din egen återhämtning. Är den tillräcklig eller får du för lite återhämtning i din vardag? Hur är det med din sömn, pauser på jobbet och i hemmet, tid att umgås med vänner/familj, egentid, tid till fritidsintressen och träning? Om du anser att du får för lite återhämtning, är det bra om du kan fundera vilken typ av återhämtning du behöver, och på hur, när och var du kan få in det i din vardag.

Det kan vara hjälpsamt att lägga upp en plan för hur du kan få in mer återhämtning i vardagen på ett mer systematiskt och strukturerat sätt. Det kan handla om att få in korta mikropauser på jobbet, att gå en kort promenad, att göra en avslappningsövning per dag, att börja träna regelbundet eller att minska ner på vissa belastande aktiviteter. Du kan också skriva upp eventuella hinder du kan stöta på, och hur du kan hantera dem. Små förändringar kan över tid ge positiva effekter. Ta gärna hjälp av din vårdgivare.

Del 9 – Ergonomi

Vad är det och hur kan det hjälpa mig?

Ergonomi handlar om att göra Anpassningar i arbetet/aktiviteter för att förebygga skador och överbelastning. **Att jobba skonsamt med kroppen och hitta hållbara arbetsätt.** Detta kan göra att du kan jobba/utföra en aktivitet under längre tid utan att förvärra smärtan. Ergonomi handlar också den fysiska och psykosociala miljön du befinner dig i. Det kan handla om möbler, belysning, temperatur, ljudnivåer och vilka redskap/utrustning du jobbar med. Här kan olika typer av Anpassningar och hjälpmedel vara till nytta.

Exempel på aktiviteter där ergonomiska Anpassningar kan hjälpa:

- Kontorsarbete, alla typer av fysiskt krävande arbeten (lokalvård, restaurang, sjukvård, fackhandel, mataffär, lager etc.)
- Hushållsarbete: städning, disk, tvätt, matlagning, fönstertvätt, trädgårdsarbete, snöskottning.
- Vardagsaktiviteter: handling, bära kassar, gå med barnvagn, bära barn, på/avklädning, äta mat, borsta tänderna, duscha.



Vad kan jag göra?

Börja med att kartlägga vilka aktiviteter där du känner dig hämmad av din smärta och/eller funktionsnedsättning. Fundera på vilka arbetsmoment och aktiviteter som är fysiskt krävande, och vad man skulle kunna göra för Anpassningar för att det ska underlätta utförandet. Några tips som du kan prova ser du nedan. **Ta hjälp av din vårdgivare** för att hitta Anpassade strategier för just dig. Är du anställd och har svårigheter på jobbet, kan du prata med din arbetsgivare, som ansvarar för att arbetet är ergonomiskt bra utformat.

Några generella tips:

- **Variera ditt utförande:** ändra arbetsposition, växla hand, jobba med båda händerna. Undvik långvarigt ensidigt repetitivt eller statiskt arbete.
- **Variera arbetsuppgift:** om det är möjligt kan du byta/rotera mellan olika arbetsuppgifter.
- **Dela upp arbetet.** Du kanske inte behöver göra allt på en gång i ett svep.
- **Ta regelbundna pauser.** Det kan vara korta mikropausar.
- **Jobba nära kroppen** och utnyttja kraften från benen där det är möjligt.

Vad finns det för olika typer av hjälpmedel?

Det finns flera olika hjälpmedel som kan underlätta din vardag och arbete. Flera gång- och förflyttningshjälpmedel kan du få hjälp med via sjukvården. Det finns griptänger, strumppådragare, toalettstolshöjare, duschstol, handtag som kan sättas på väggar, hjälpmedel för att öppna lock och ergonomiska datormöss och tangentbord. Fråga din vårdgivare för tips.

Del 10 – Pacing

Vad är det och hur kan det hjälpa mig?

Den svenska direktöversättningen på det engelska ordet pacing skulle vara något i stil med "att anpassa farten". **Det innebär att man hushåller med sin energi (fysisk och psykisk).** Vi utgår ifrån att vi har en begränsad mängd energi, och den ska räcka till under hela dagen och veckan. Det är vanligt att vi kör på trots att vi vet att det egentligen inte är så smart. Genom att hushålla med den energi du har kan den användas mer effektivt, och du kan minska risken att få ett bakslag (ökad smärta och utmattning).

Lär känna dig själv

Det är viktigt att du lära känna dig själv och hur din kropp fungerar. Du behöver utforska och veta var gränsen går innan det blir för mycket, för att kunna förhålla dig till den gränsen. Det är inte alldeles lätt och dagsformen påverkar i stor grad denna gräns. Vissa dagar kanske du mår bättre och känner att du har mer energi, medan andra dagar mår du sämre.



”Nyckeln är inte att prioritera vad du har på ditt schema, utan att schemalägga dina prioriteringar.”

Stephen Covey



Anpassningar & prioriteringar

I pacing ingår det att göra anpassningar och prioriteringar i sin vardag. **Detta kan innebära att du behöver sänka dina krav på dig själv, och att göra en del omprioriteringar i ditt liv.** Många upplever en sorg över att inte kunna vara den person som man var före sin smärta. Det är förståeligt. Men som vi pratade om i del 3 om acceptans, är det viktigt att försöka fokusera på vad vi istället kan göra här och nu. Det är fortfarande möjligt att kunna leva ett rikt och meningsfullt liv.

Ett exempel på en anpassning är om du älskar att spela fotboll, men inte längre klarar av det på grund av en skada eller smärtproblematik. Då skulle ett alternativ vara att du istället hjälper till som fotbollstränare, eller engagerade dig i fotbollsklubben på något annat sätt. På det sättet skulle du fortfarande vara en del av sammanhanget och fortfarande ha kontakt med fotbollen. Ibland går det att hitta andra aktiviteter som kan ge liknande livsglädje och stimulering.

Planering & rutiner

Rutiner är viktigt för alla människor, men kan vara extra viktigt för dig som lever med långvarig smärta. Det kan vara till hjälp att använda dig av en kalender där du lätt kan skapa dig en överblick över veckan och månaden. Den kan du använda till att planera dina dagar och veckor. Det kan underlätta för dig att fördela dina aktiviteter och din energi. Du kan då planera in dagar för aktiviteter och möjlighet till återhämtning.

Del 11 – Livsstilsförändringar

Vad är det och hur kan det hjälpa mig?

Livsstil innebär dina levnadsvanor och innefattar bland annat: vardagsrutiner, jobb, kost (vad du äter), sömn, fysisk aktivitet i vardagen, träning, fysisk inaktivitet (stillasittande), stress, fritidsaktiviteter, rökning, droger och alkohol. Att förändra sin livsstil kan ha positiva effekter på din hälsa. **Att göra en livsstilsförändring kan vara svårt och kräver ofta uppoffringar. Det kan dock vara nödvändigt för att din hälsa ska förbättras.**

”En orsak till att folk bestrider förändring är för att de fokuserar på vad de behöver ge upp, istället för vad de har att vinna.”

Rick Godwin



”Åt skogen med [optimala] omständigheter, jag skapar möjligheter.”

Bruce Lee

Vad kan jag göra?

En bra sak att börja med är att se över dina levnadsvanor och vardagsrutiner. Hur är det med sömnen, kosten, stress, fysisk aktivitet och träning till exempel? Finns det något där som kan förbättras? Du kan skriva ner anteckningar på ett papper om det underlättar. När du väl hittat några saker du kan förbättra, kan du sätta upp mål och göra en behandlingsplan (planera vad du kan göra för att förbättra dessa levnadsvanor). **Fundera på och skriv gärna ner hur du skulle vilja att dina levnadsvanor såg ut, jämfört med hur det är idag.** Ta gärna hjälp av din vårdgivare.

Vanliga problem och förslag på åtgärder

- **Övervikt** – Kontakta vårdgivare som kan hjälpa dig med kosten och livsstilsfaktorer som kan påverka (stress, sömn, fysisk inaktivitet). Har du någon sjukdom som påverkar vikten behöver du ha kontakt med läkare.
- **Fysisk inaktivitet** – Kontakta vårdgivare som kan hjälpa dig att öka din fysiska aktivitet.
- **Sömnbesvär** – Beroende på vad dina sömnbesvär beror på kan du få hjälp av olika vårdgivare för detta. Se till att du har god sömnhygien: rutiner för din sömn (att du går och lägger dig ungefär samma tid), att rummet är mörkt, svalt och tyst, minska på skärmtiden (blått ljus) innan du ska sova, inte dricka kaffe innan du ska lägga dig, etc.
- **Stress** – Försök att ta reda på dina olika stressorer (vad som stressar dig). För en del kan det hjälpa att skriva ner sina tankar, eller att skriva upp saker man ska göra. För en del kan det hjälpa med avslappningsövningar och mental träning. Du kan få hjälp av vårdgivare med stresshantering.
- **Rökning** – Det är bara du själv som kan bestämma dig för att sluta röka. Det finns stöd och hjälp att få. Läs mer på 1177.se.

Del 12 – Planera för bakslag

Vad är ett bakslag?

Bakslag är – gällande smärta – en tillfällig övergående episod av ökad smärta. Det är ofta förenat med andra symtom så som utmattning. Ett bakslag kan inträffa när man gjort lite för mycket över sin kapacitet, till följd av ett skov i en samtida sjukdom, vid ett livstrauma, men kan också uppkomma spontant.

Kan man förebygga bakslag?

Troligtvis inte helt och hållet. Däremot kan man minska risken att drabbas av bakslag genom exempelvis pacing och att lära känna sina gränser.

En fågel som sitter i ett träd är aldrig rädd för att grenen ska gå av, eftersom att fågelns tillit är inte till grenen utan till sina egna vingar. Tro på dig själv!



”Planera alltid för det faktum att ingen plan någonsin går som planerat.”

Simon Sinek

Planera för bakslag

Det är högst troligt att du någon gång kommer att uppleva bakslag. Det kan därför vara bra att göra en plan för hur du ska hantera ett bakslag. När det väl inträffar är du mer förberedd.

Några strategier:

- Försök att hålla dig lugn. Ett bakslag är temporärt och övergående.
- Det är helt okej att öka tiden för och möjligheten till återhämtning.
- Försök att upprätthålla dina rutiner så gott det går.
- Använd dig av dina pacing-strategier.
- Modifiera din träning – Anpassa träningen efter vad du klarar av.
- Informera dina närstående om att du just nu har ett bakslag.
- Fortsätt fokusera på dina uppsatta mål och återgå till planen när du mår bättre.

Det är vanligt att man kan känna sig hopplös, frustrerad och ledsen när man drabbas av ett bakslag.

Vanliga tankar som kan dyka upp är:

- ”Jag kommer aldrig att bli bättre”
- ”Allt mitt hårda jobb för ingenting”
- ”Det måste vara någonting annat fel på min kropp”
- ”Jag ska aldrig göra den aktiviteten igen”
- ”Jag borde ha kunnat förebygga detta”

Om dessa tankar dyker upp för dig är det viktigt att inte klandra sig själv – **var snäll mot dig själv**. Det kan hända även den bästa. Det du kan prova är de två övningarna som tas upp i del 7 om mental träning: bara observera dina tankar, och uppmärksamma att en tanke är bara en tanke.

Källa och inspiration: [NHS UK](#) (Barts Health)

Avslutande ord & lästips

Tack till dig som läst denna handbok!

Det är starkt av dig att ha läst igenom denna handbok. Det är mycket information att ta in. Förhoppningsvis har du lärt dig någonting nytt och fått lite nya perspektiv. Gå gärna tillbaka till handboken vid behov och för repetition. Om det var något du inte riktigt förstod första gången du läste, kanske du förstår det andra gången. Lycka till med din rehab!

Vill du testa dina kunskaper om smärta? Gör Smärtguidens QUIZ:

<https://forms.gle/uVuwnzqX3EKcWrJE9>

Tack till dig som vårdgivare!

Tack för att du använder dig av denna handbok med dina patienter! Det är så viktigt att vi försöker att hjälpa våra patienter utifrån ett biopsykosocialt och holistiskt perspektiv. Förhoppningsvis känner även du att du lärt dig något nytt. Jag hoppas att handboken har varit ett stöd för dig och dina patienter. Sprid gärna ordet om denna smärtguide till dina kollegor och vänner.

Om du som privatperson eller vårdgivare uppskattade Smärtguiden får du gärna fylla i en utvärdering (1-3 min): <https://forms.gle/jzerDxDMGdfawaQW8>



Tips på läsning

- Retrainpain.org – En gratis kort webbkurs om smärta på olika språk
<https://www.retrainpain.org>
- Återhämningsstrategier (Greg Lehman) – Ett gratis arbetsmaterial och guide för dig med smärta.
<https://static1.squarespace.com/static/57260f1fd51cd4d1168668ab/t/5b84a746898583173cc75d3e/1535420235796/swedish+recovery+strategies.pdf>
- Pain Management Guide Book (The Honest Physio) – En gratis handbok om smärta på engelska.
<https://thehonestphysiocom.files.wordpress.com/2020/07/pain-management-guide-book-v1.02.pdf>
- Explain Pain (2nd edition) – En bok om smärta, för dig som verkligen vill fördjupa dig

Några bra videoklipp om smärta

- Tame the beast – <https://youtu.be/ikUzvSph7Z4>
- The mysterious science of pain – <https://youtu.be/eakyDiXX6Uc>
- Pain and me – <https://youtu.be/ZUXPqphwp2U>
- The Water cup analogy – <https://youtu.be/xBckMqpl-fA>
- Why things hurt – <https://youtu.be/gwd-wLdIHjs>