

www.NoPain.se

Sveriges första nätverk för alterantiv-
terapeuter av olika kvalifikationer som
samarbetar mot smärta.

Här hittar du kiropraktorer, naprapater,
kinesiologer, massörer, akupunktörer,
kinopraktikterapeuter, stressterapeuter
osv. som hjälper dig i kampen mot smärta i
just din stad.

Läs mer på www.NoPain.se

Svenska Kinopraktikskolan



Svenska Kinopraktikskolan erbjuder vidare-
utbildning för terapeuter som arbetar med smärta.

Dessutom har vi en ett-årig yrkesutbildning till
Dipl. Massage- och Kinopraktikterapeut.

Om du vill arbeta med människor och deras
problem så erbjuder vi Sveriges i särklass bästa
kursutbud. Våra kurser går inte att få någon
annanstans, eftersom vi själva skapat alla
våra kurser.



Läs mer på www.Kinopraktik.se eller
ring oss på 08-520 155 56

SMÄRTA

www.nopain.se

Smärta är ett av den moderna medicinens mest missförstådda och åsidosatta fenomen. Den tär på miljoner människors psykiska och fysiska hälsa och gör det svårt för dem att leva ett rikt och lyckligt liv.

Alla har vi väl upplevt smärta, hemska tandläkarbesök, sprängande huvudvärk, en ömmande fotled. Men hur är det att ha ständig värk och inte bli trodd, då kollegor och vänner tror, och ibland insinuerar att du "spelar" eller överdriver för att bli t ex sjukskriven. De som har kronisk smärta säger att det värsta är inte själva smärtan utan omgivningens skeptiska, ibland fiendliga inställning, därför klagar de sällan.

Här ska jag försöka klargöra sambandet mellan smärta och det vardagliga livet. Kan man leva med smärta!

Självklart, det gör idag 1000-tals människor, men inte om den är outhärdlig, vilket den inte behöver vara. Här vill jag lära dig vad

som kan göras och hur ditt liv kan förbättras genom kunskap.

Ge sedan informationen till någon nära med instruktionerna att "läs det här, så här har jag det". Dessa personer kommer att få en helt ny, mer förstående och positivare syn på din vardag. Ett stort steg i rätt riktning.



*–bli vän med din smärta
den är nämligen din egen och dessutom
vill ingen annan ha den.*

KROPPEN OCH SMÄRTA

Smärta är bara nyttigt....

Smärtan är i sin akuta form livsnödvändig. Egen akut smärta är mycket effektivare än vuxnas förmaningar, när man måste lära sig vad som är farligt. Minnet av smärta lär oss undvika farliga saker. Nervsystemets smärtsignaler kan inte nonchaleras, hur vi än biter ihop tänderna och försöker vrida tankarna åt annat håll. Smärtsignalerna går rakt in i kropp och själ.

När det gäller kronisk smärta (som sitter i mer än tre månader) ställs alla dessa nyttigheter på huvudet. Smärtsignalernas destruktiva effekter kommer att dominera. Den kroniska smärtans molande plågande blir till ett straff, utdelat av onda makter. Smärtsignalerna är påträngande

& suger till sig kroppens och själens energier och saboterar livsföringen.

Den kroniska smärtan kan göra smärtdäraren utmattad, energifattig och socialt isolerad. Den eviga värken tvingar till en omställning av livsrutinen och till ett trist nejsägande liv, även till roliga saker och trevliga relationer.

SJÄLEN & SMÄRTA

Så småningom flyttar smärtan in i själen och blir till en snurrande dynamo som skapar sin egen smärta. Det mobiliserar alla upptänkliga skyddsmekanismer, ursprungligen menade att skydda individen, men som i det här läget gör mer skada än nytta. Smärtan tvingar till inaktivitet och en konstant ensamhet, med en stark koppling till depression.



Smärta är min arvedel.....

Intensiteten varierar från stelhet till sömnstörande till olidliga smärtor. Symtomen från smärta är kända i folketro och litteratur från alla kulturer och samhällen. Under tusentals år har erfarenhet om lindring samlats hos mer eller mindre kloka gubbar och gummor, shamaner, akupunktörer, kotknackare etc medan den naturvetenskapliga läkekunsten i stort sett lagt smärtproblem på hyllan. Detta håller dock på att ändras.

En vuxen människas kroppsvikt utgörs till 40% av muskler. Omkring 400 muskler utför det fysiska arbete vi vill. De uttrycker vår sorg, glädje, deppighet etc. Vår själ använder kroppens muskler för att uttrycka sig. Med musklernas hjälp får vi kontakt med andra människor. Med musklerna anstränger vi oss och som svar på ansträngningen blir de ömma. Tvingar vi musklerna till oförberedda ansträngningar sänder de smärtsignaler till vårt medvetna att sluta upp med dumheterna. Fortsätter vi i alla fall, kanske kroppen inte hinner genomföra nödvändiga reparationer på den tid som vi snålt tilldelat den. Smärtsignalerna tystnar inte utan blir kroniska.



TIDIGARE SKADOR

En kroppsskada sätter någon sorts märke på skadeplatsen. Ett ärr uppkommer vare sig det är på huden eller inne i kroppen. En del säger att samma sak händer i själen. Sådana skadeplatser blir ofta känsliga punkter, som först av alla ger ifrån sig smärtsignaler t ex sitta i drag, förkylningssvag, deppig eller vid väderomslag.

En skada med akut smärta kan övergå till ärrvävnad och därmed ge upphov till s.k. kronisk smärta. En överansträngd muskel, som inte fått återhämta sig, kan bilda ett smärtcentrum i en sena eller i själva muskelvävnaden. Sådana muskler signalerar smärta först av alla när vi "överanstränger" oss och tvingar oss att sakta farten.

Inte ovanligt är det att en virussjukdom (förkylning) nedsätter motståndskraften först och sedan gör den dagliga, sega överbelastningen att smärtan biter sig fast och övergår till ett kroniskt tillstånd.

Efter fyrtio års åldern bidrar kroppens minskade spänst till att otränade muskler lättare fastnar i kronisk smärta. "Brist på tid" bidrar till att den förlorade ungdomliga spänsten inte blir kompenserad med eget aktivt motionsarbete.

Ett etablerat smärtcentrum i t ex musklerna blir överkänsligt för alla former av påverkan, vare sig det kommer utifrån eller inifrån. En del upptäcker att väderomslag ökar smärtorna, andra känner av drag, förkylningar eller fuktighet.

ÄR DET PSYKISKT ?

Den som har kronisk smärta upptäcker också att nya smärtom-



gångar startar utan egentlig orsak. Relationsproblem har visat sig vara ovanligt envisa aktiverare av muskelsmärta. Vid sådana tillfällen är det muskulaturen i armar, skuldror, nacke och pratorgan som vanligen skall ta itu med dessa relationsproblem. De flesta vet dessutom inte heller hur man avslutar jobbiga relationer, vare sig till andra eller till själv.

Situationer som inte kan avslutas sänder psykologiska spänningssignaler till muskulaturen eftersom kroppen och själen vill få ett slut på eländet. Om dessa muskler har smärtpunkter, kommer dessa att aktiveras redan vid tanken på den jobbiga relationen. Ju längre den kroniska smärtan sitter i desto mer ökar dessa psykologiska signaler i betydelse.

SMÄRTA AV OLIKA SORTER

Får vi signaler från vår kropp om det är något fel?

Man kan ha ont på olika sätt. Det kan bulta, dunka, skära, surra, värka etc. Psykosomatiska (Psyisk oro/stress som uttrycker sig fysiskt, ex förlägenhetsrodnad) signaler och smärta har det gemensamt att de uttrycker varningssignaler precis som vid sjukdom, men någon sjukdomsprocess kan man inte



finna. Muskler och senor har sitt speciella sätt att tala om att de inte mår bra, detsamma gäller för inre organ, särskilt magtarmkanalen.

Kroppens nervsystem kan skilja på olika former av smärta. Till exempel: smärtför-nimmelsen molande, borrhande, dov, svårlokalisering smärta är tecken på att det är leden eller benvävnaden som gör ont. Huggande, skärande eller brinnande smärta kommer från nervretningar. Stickningar, domningar och myrkrampningar talar om att nervbanor står under tryck och därför far illa. Den välbekanta känslan från en fot eller hand som "somnat" är en typisk nervretning. Men alla dessa symptom kan också bero på muskulära problem t ex kan ledens snedbelastning påverka smärtupplevelsen.

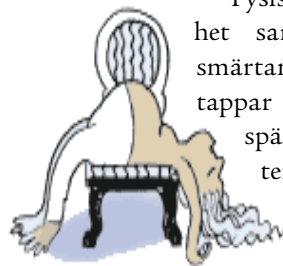
Ett annat, mycket vanligt fenomen är sk Triggerpunkter, där smärtan upplevs på "fel" ställe. Alla har väl hört talas om huvudvärk som "kommer från nacken". Detta är ofta en Triggerpunkt som finns i nackmuskulaturen och "strålar" fram till exempelvis pannan. På samma sätt kan den "stråla" in i örat (yrsel, öronsus), ut i fingrar, benen (ischias) eller till axlarna, för att nämna några exempel.



LIVSFARLIG VILA

Det vanligaste man gör vid smärta är att lägga sig ner och vila. Frågan är om detta är ett korrekt beslut? Är vila svaret på smärtlindring?

Effekten av smärta i en muskel är att muskeln endast motvilligt medverkar till det den skall göra. Smärtan är en signal att skona det som gör ont. Men om du har kronisk smärta begår Du ditt livs misstag om Du med hjälp av desperat vila söker läkning och smärtfrihet.



Fysisk överksamhet samverkar med smärtan. Musklerna tappar sin ork och spänst, redan efter 2-3 veckors inaktivitet stelnar muskler och leder. Smärtan kopplar om i nervsystemet så att muskeln skonas och får "vila". Detta sker automatiskt och helt omärkligt för dig. En muskel som inte används förkortas och förtvinar i brist på övning. Sådan är den biologiska lagen för muskler och leder. En förkortad muskel börjar värka alldeles av sig själv, även om orsaken till smärtan försvinner.

Detta är en farlig cirkel (sk smärtcirkel) som drabbar alla muskler vare sig det rör sig om akut eller kronisk smärta. Cirkeln slutar redan efter 2-3 veckors vila. Om smärtan får skriva egna villkor knyts smärtcirkeln allt fastare runt vilofällan och livskvaliteten får sig en knäck, som kan ta år att reparera.

En smärtande och förkortad muskel ger impulser via nervsystemet att alla muskler som gör dess motrörelse skall stängas av. Därför kan en liten men lång-

varig avstängning få dessa motarbetarmuskler att tappa styrka, uthållighet och volym.

Det paradoxala inträffar att muskler som inte smärtar "förtvinar". Efter några års kronisk smärta står man alltså inför den vansinniga situationen att inte bara den smärtande muskeln vägrar medverka, utan även dess "motarbetarmuskel" har kopplats ur och "vilar" till förtvinning. Tillståndet kompliceras ytterligare av att de nervbanor som går till smärtmuskeln kopplas ur och i stort sett läggs ner, precis som inlandsbanan. Dock brukar vila vara den korrekta responsen på akut smärta, kroppen behöver vilan för att avlasta skadan och mobilisera krafter, men långvarig vila är inte rätt medicin mot smärta.



CIRKULATIONEN MINSKAR

En vilande muskel genomspolas av 10-20 ml blod/min, räknat per 100 gram muskel. Under arbete kräver muskeln mer blod för att klara sin uppgift. När muskeln spänns pressas de finaste blodkärlen ihop mellan muskelfibrerna och blodgenomströmningen minskar. När muskeln slappnar av öppnas åter kapillärerna och blodet börjar strömma igenom till cellerna igen. Sammanpressningen av de fina blodkärlen börjar redan när drar ihop sig med endast 2% av sin maximala styrka. Det motsvarar ungefär det som skulder- och axelmuskulaturen gör när de lyfter upp axlarna en bit, vid t ex dataarbete.

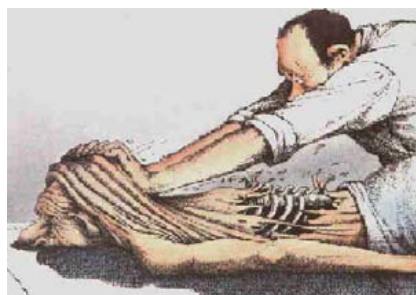
En smärtande muskel är sammandragen redan innan arbetet börjar. Det dramatiska budskapet är att muskeln håller på att strypa sig själv!

GÖR SÅ HÄR !

Bakgrunden till den kroniska smärtan motiverar en aktiv behandling. Inte nog med att kroppen och värken skall lokalt behandlas, resten av kroppen och själen måste övas, för att smärtbäraren skall återfå äganderätten till sitt liv. Med den samlade erfarenheten från många håll finns det möjlighet att långsamt, men säkert bryta upp ilskna smärtcirkular. Man kan återställa musklernas funktion, åtminstone så pass att en adekvat livskvalitet uppnås, passande ålder och visdom.

TUMREGEL FÖR BEHANDLING

1. Håll cirkulationen igång i hela kroppen (Kiropraktik, kinesologi, massage & aktivitet är de bästa alternativen).
2. Tänk smärtande muskler till sin fulla längd – stretcha
3. Träningsdos på minst 45 minuter 2 gånger per vecka för resten av livet (promenad och stretching är en mycket bra kombination)
4. Kiropraktisk behandling 2-4 ggr per år för att hålla leder och receptorer optimala (oftare vid skada).
5. Vissa smärtor är inte längre kroppsnyttiga, de skall betraktas som olydiga barn, acceptera inte detta.



De flesta av oss tror idag att smärtfrihet är synonymt med frisk. Men det stämmer inte helt och hållet. Vi befinner alla oss i ett diagram.

● BEHANDLINGSTILLFÄLLE. Du befinner dig under din smärtgräns = du har ont.

■ SMÄRTAN FÖRSVINNAR EFTER BEHANDLINGEN. Är du "botad"? Bara för att du nu befinner dig ovanför din smärtgräns betyder inte det att du är färdigbehandlad.

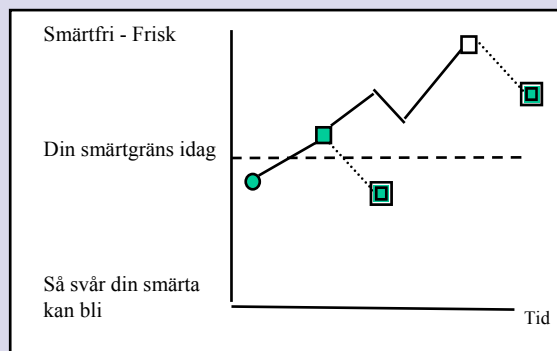
□ ETT BAKSLAG, T EX EN FÖRKYLNING ELLER OM DU ARBETAT FÖR MYCKET. Ligger du precis ovanför smärtgränsen behövs det inte mycket för att du skall hamna under den igen. Smärtan återkommer.

□ MEN EFTER ETT PAR BEHANDLINGAR BEFINNERS DU DIG LÄNGRE IFRÅN DIN SMÄRTGRÄNS.

Det betyder att om du råkar ut för ett bakslag, så har du ett större avstånd ner till din gräns och kan således klara dig från smärta. Kom ihåg, det går i vågor, det kommer att vara dagar då du känner smärta även om du får behandling, det gör det för nästan alla. Men det skall stadigt bli bättre över en tidsperiod.

Varför får vissa ont i kroppen av sin förkylning och andra inte?

För att uppnå "Smärtfri – Frisk" stadiet krävs inte bara behandling för din skada, men även ett egenarbete i form av motion, stretching och kost.



Kom ihåg – bara för att du är smärtfri är du INTE frisk.

Det finns också vissa regler för vad man definitivt inte skall ägna sig åt;

1. Motverka INTE cirkulationen – är du rökare, sluta NU.
2. Ramla inte i vilofällan.



MEDICINER OCH BEHANDLING

Sedvanligas smärtstillande läkemedel har dålig effekt mot kronisk smärta. Men det är klokt att prova ut en eller två läkemedel som Du kan ha som "nödbromsar". Den effektivaste behandlingen fås av en kiropraktor. Andra behandlingar, såsom värmebehandling, sjukgymnastik, akupunktur, eller massage kan Du naturligtvis också prova. Men kom ihåg att det behövs minst tre, fyra behandlingar innan Du kan bedöma effekten av en fysikalisk behandling. Allting som kan hjälpa när smärtan sätter åt Dig skall du ha omedelbar tillgång till när en ny smärtomgång seglar upp.

Medicinering mot kronisk smärta skall alltid kombineras med behandling som ökar rörlighet och blodcirkulation. Där fungerar som sagt kiropraktik bäst.

Du som har kronisk smärta kan inte räkna med att bli i skick som ny. Men det finns möjligheter att hålla smärtan på avstånd för att kunna leva ett vettigt liv, bara Du återinvesterar tid och omsorg i Din kropp, själ och mänskliga relationer. Alla som har någon form av kronisk smärta har upplevt att smärtan hux flux är borta flera timmar eller dagar. ●

Mikael Dahlström, www.NoPain.se

Mikael Dahlström, Leg Kiropraktor, Kinesolog, Akupunktör, Massage terapeut
www.NoPain.se
www.Kroppspraktiken.se
 Tel: 0707-99 66 36,
 Mikael@NoPain.se
 Grafikvägen 22, 121 43 JOHANNESHÖV,
 Tunnelbana - Gullmarsplan

Copyright © Mikael Dahlström. Denna text får inte återges i sin helhet eller i utvalda delar utan skriftlig medgivande av författaren.