



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 fientliga 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 oftast inte behöver vara. I det här informationsbladet kommer du att lära dig vad som kan göras, vad du själv kan göra och hur ditt liv kan förbättras genom kunskap.

Ge sedan infobladet 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.

Mikael Dahlström, Dahlströms KINopraktik & Friskvård  
Grundare av KINopraktik, Leg Kiropraktor, Kinesiolog, Akupunktör, Massageterapeut

**Mikael Dahlström, Dahlströms KINopraktik**

Tel: 0707-99 66 36, info@Dahlstromskinopraktik.se, www. Dahlstromskinopraktik.se  
Bildhuggarvägen 7, 121 44 JOHANNESHÖV. Tunnelbana – Gullmarsplan eller Globen  
Denna text får inte återges i sin helhet eller i utvalda delar utan skriftlig medgivande av författaren.

# 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 smärtbäraren utmattad, energifattig och socialt isolerad. Den eviga värken tvingar till en omställning av livsrutinen och till ett trist nej-sägande liv, även till roliga saker och trevliga relationer.



som  
skyddsmekanismer,  
mer skada  
stark

## SJÄLEN & SMÄRTA

Så småningom flyttar smärtan in i själen och blir till en snurrande dynamo skapar sin egen smärta. Den mobiliserar alla upptänkliga ursprungligen menade att skydda individen, men som i det här läget gör än nytta. Smärtan tvingar till inaktivitet och en konstant ensamhet, med en 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, kot-knackare 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.



**BLI VÄN MED DIN SMÄRTA  
DEN ÄR NÄMLIGEN DIN EGEN OCH DESSUTOM  
VILL INGEN ANNAN HA DEN**

## TIDIGARE SKADOR



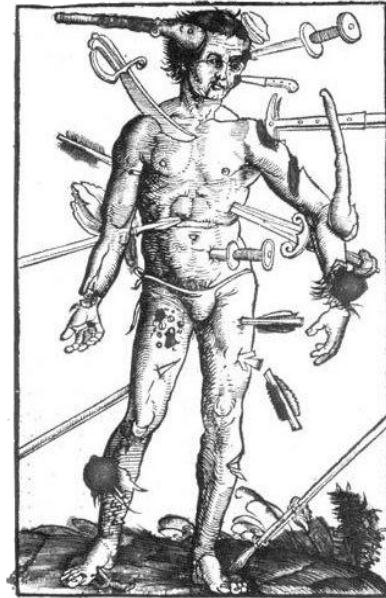
En kroppsskada sätter någon sorts märke på skadeplatsen. Ett ärr uppkommer vare sig det är på huden eller inne i kroppen. En del säger att samma sak händer i själen. Sådana skadeplatser blir ofta känsliga punkter, som först av alla ger ifrån sig smärtsignaler t ex sitta i drag, förkylningssvag, deppig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

Situationer som inte kan avslutas sänder psykologiska anspänningssignaler 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 (Psykisk 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 sensorer 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: smärtförminnelsen molande, borrhande, dov, svårlokalisering smärta är tecken på att det är leden eller ben-vävnaden som gör ont.

Huggande, skärande eller brinnande smärta kommer från nervretningar.

Stickningar, domningar och myrkrypningar 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 vanliga 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.



## ***KLASSIFISERING AV SMÄRTA***

**Man (eller rättare sagt, jag) kan göra olika klassificeringar på smärta.**

### **Smärttpyp:**

**Nociceptiv smärta:** detta är den vanligaste typen av smärta (tillsammans med kronisk smärt-syndrom). Nociceptorer är den "receptor" som signalerar smärta till hjärnan, därav namnet. Vid Noceptiv smärta har vi ett intakt nervsystem.

**Neurogen smärta:** Har ett icke-intakt nervsystem, t ex fantomsmärtor, men också "omkopplings-fel" i nervsystemet kan klassificeras som Neurogen smärta.

**Kroniskt Smärtsyndrom, eller idiopatisk smärta.:** Detta är smärta som suttit i mer än tre månader. Ordet kroniskt säger egentligen inget om hur allvarligt eller svårt det kommer att bli bra/ smärtfri. Dessvärre tror de allra flesta som har fått den domen av någon lärlunge av Hipprokates lärar att det är livslångt, men det stämmer alltså inte. Kroniskt är en tidsbestämning. Ordet idiopatiskt är latin för "av okänt ursprung", dvs då samma lärlunge inte har en susning om varför du har ont. Idiopatisk Lumbago betyder att du har ont i ryggen och (läkaren) har ingen aning om varför.

**Psykogen smärta:** Denna smärtpyp lider av en psykisk sjukdom och vi får verkligen hoppas att just detta inte handlar om just dig.. Men, som tur är är detta enormt ovanligt bland gemene man. Dessa person är i allmänhet diagnostiserade och under behandling



Det var en sorts klassificering, sen kan man göra en annan också:

**Smärtan är endera lokal eller central.**

**Lokal smärta:** Till exempel en fotledsstukning. Denna skall behandlas lokalt.

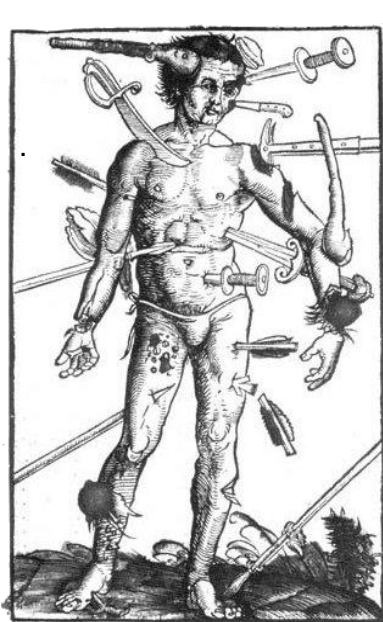
**Central smärta:** Om du har ont (eller domningar) i bägge benen eller hela högra (eller vänstra) sidan kroppen är det troligen inte en massa lokala skador, utan en central skada. Dessa skall inte behandlas lokalt, utan centralt. Ta kontakt med din lokala KINopraktikterapeut på [www.Kinopraktik.se](http://www.Kinopraktik.se) för att hitta en terapeut som kan göra detta.

Sen kan man klassificera smärta som endera av fysisk grundorsak eller psykisk/mental sådan.

Det finns ett sätt att differantiera en fysisk och en psykisk smärta: Is/kyla.

Fysisk smärta, som en fotledsstukning mår bättre av kyla. Ingen som någonsin stukat foten skulle komma på idén att lägga en varm vetekudde runt foten.

Men en smärta som har en psykisk eller mental grundorsak mår bättre av värme. Om du har ont i nacken eller ryggen och känner dig bättre av en varm vetekudde eller ett varmt bad har med all sannolikhet en mental grundorsak till dina besvär. Behandlingen skiljer sig drastiskt i dessa fall.



Inte ovanligt är det att en virusjukdom (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 smärtcentra 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 smärtomgångar startar utan egentlig orsak. Relationsproblem har visat sig vara ovanligt envisa aktiverare av muskelvärk.

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 sig själv.

Situationer som inte kan avslutas sänder psykologiska anspänningssignaler 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: smärtförmimelsen molande, borrhande, dov, svårlokaliserande smärta är tecken på att det är leden eller benvävnaden som gör ont.

Huggande, skärande eller brinnande smärta kommer från nervretningar. Stickningar, domningar och myrkrypningar 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.

Men det gäller för terapeuten att hitta varför. Inte hitta den rätta triggerpunkten, det kan alla terapeuter göra, utan hitta varför den uppstod. Detta kan din lokala KINOPraktikterapeut hjälpa dig med.

Hitta din lokala terapeut på: [www.Kinopraktik.se](http://www.Kinopraktik.se)

## 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 sluts 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 långvarig avstängning få dessa motarbetar-muskler 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 med-verka, 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.

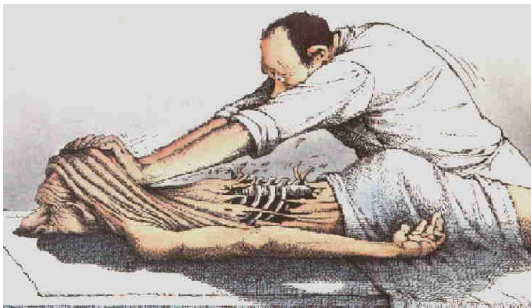
En smärtande muskel är sammandragen redan innan arbetet börjar. Det dramatiska budskapet är att muskeln håller på att strypa sig själv!

# 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 ilska smärtcirkel. 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 (KINopraktik, Kiropraktik, kinesologi, massage & aktivitet är de bästa alternativen).
- 2, Tänk smärtande muskler till sin fulla längd - stretcha
- 3, hemövningar enligt det program du hittar på [www.Kinopraktik.se](http://www.Kinopraktik.se). I övrigt: träning på minst 45 minuter 2 gånger per vecka för resten av livet (promenad, KINopraktik & massage tillsammans med stretching är mycket bra kombination)
- 4, KINopraktik behandling 2-5 ggr per år för att hålla leder och receptorer optimala.
- 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 försvinner efter behandlingen. Är du "botad"?

Bara för att du nu befinner dig ovanför din smärtgräns betyder inte det att du är färdigbehandlad/"botad".

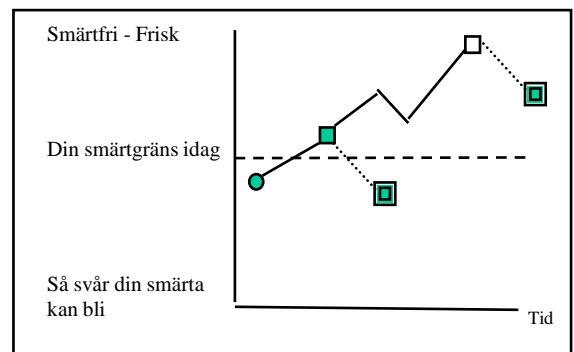
- Ett bakslag, t ex en förkylning eller om du arbetat för mycket. Ligger du precis ovanför smärtgränsen behövs det inte mycket för att du skall hamna under den igen. Smärtan återkommer.

- Men efter ett par behandlingar befinner 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***

Sedvanliga smärtstillande läkemedel har dålig effekt mot kronisk smärta.

Den effektivaste behandlingen fås av en KINopraktikterapeut eller Naprapat/kiropraktik.

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 KINopraktik bäst.

Du som har kronisk smärta kan inte räkna med att bli i som i ”nyskick”.

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.

**VIKTIGT:** Din väg till smärtfrihet är i **SAMARBETE** med din terapeut, vilken än du väljer.

**DU** måste åxå vara villig att göra din part. Kom ihåg att du måste behandlas på flera plan, inte bara din fysiska smärta, utan också dina mentala blockeringar som hindrar dig..





# Dahlströms KINOpraktik Svenska KINOpraktikskolan



## Expect Miracles

**Mikael Dahlström, Leg Kiropraktor etc**

Tel: 0707-99 66 36

info@Dahlstromskinopraktik.se,

www.Dahlstromskinopraktik.se

Bildhuggarvägen 7, 121 43 JOHANNESHOV.

T-bana Gullmarsplan eller Globen

På **Dahlströms** behandlar man dagligen människor med olika sorters krämpor, smärta av olika slag. De vanligaste orsakerna till varför man uppsöker oss är att man har värk någonstans i kroppen.

Vi behandlar bland annat:

**Värk i axlarna**

**Nacksmärta**

**Utstrålning armar/ben**

**Nackspärr**

**Frozen Shoulder**

**Utbrändhet**

**Stress**

**Huvudvärk/Migrän**

**Tennis/golf armbåge**

**Öronsus/yrsel**

**Idrottsskador**

**Ryggskott**

**Musarm**

**Inkontinens**

**Foglossningar & -smärtor**

### Utbildning (endast exempel):

Kiropraktik: Skandinaviska Kiropraktorhögskolan, 99-04, Legitimerad av Socialstyrelsen 05  
Specialtekniker, LM Wester 2002

Kinesiologi: Högskolan för kinesologisk medicin (HKM), började 2003 (7 år)  
Sacro-Kraniell Kinesiologi, Kinesiologiskolan, Stockholm, 2004  
Kinesiology for Chiropractors, 2003  
Touch for Health, Den Danska Kinesiologi Skole. 1994-96

Akupunktur: Neuro-acupuncture (Akupunktur 2000), Stockholm, 2006 och 2009

Massage: Massageterapeut (Diplomerad), Idrottsmassör, (Dipl.), Bindvävsmassör (Dipl)  
och Energimassör, (Dipl), 1994. Axelssons GI 1994-95

Svenska KINOpraktikskolan vidareutbildar terapeuter i sin strävan att få en större förståelse och kunskap. Mikael Dahlström är KINOpraktikens och Svebska KINOpraktikskolans grundare.  
Läs mer om KINOpraktik på: [www.Kinopraktik.se](http://www.Kinopraktik.se)