



# SMÄRTA

## ANTINGEN FYSISK ELLER PSYKISK

Rygg- och nacksmärta är två åkommor som kostar samhället och den enskilde individen enormt varje år. Dels ekonomiskt men också mentalt, socialt och psykiskt. Smärta är ett fysiskt fenomen, men är detta hela sanningen? Kan vi skylla all form av smärta på fysiska komponenter?

Förra artiklen berörde jag fenomenet muskulär obalans och hur en felaktig sådan kan orsaka smärta. Jag försökte också åskådliggöra hur viktigt det är hur vi mår mentalt, hur väl vårt liv fungerar på olika plan, vad vi har med oss i vårt bagage och så vidare. Fenomenet smärta är mycket större än vad vi kan förstå. Smärta är en varningssignal att något är fel. Men inte vad som är fel, bara att något inte står rätt till. Det finns fyra kategorier av smärta, Neurogen, Nociceptiv, Idiopatisk och Psykisk. Men detta är bara en form av kategorisering, vi kan göra en annan uppdelning som ser ut så här: Smärta är endera fysisk eller psykisk. En fysisk smärta är till exempel en fotledsstukning. En psykisk smärta kan uppstå vid till exempel en depression eller vantriv-

sel på jobb eller i en relation. Vad har detta för betydelse frågar du kanske dig, jo, behandlingen skiljer sig drastiskt åt om smärtan är av fysisk eller psykisk grundorsak.

### Värme eller kyla

Hur ska man då kunna urskilja om en smärta är av fysisk eller psykisk härkomst? Jo, med värme eller kyla. Om du stukar foten, lägger du is eller en varm vetekudde för att lindra smärtan? Is, naturligtvis. Om du har ont i ländryggen, lägger du is eller en varm vetekudde på området för att lindra smärtan? Alltså oftast är svaret; en varm vetekudde. Så enkelt är det att skilja på om smärtorsaken är av fysisk eller psykisk grundorsak. Observera det lilla ordet grundorsak. Det är med all sannolikhet musklerna i

din rygg som signalerar smärta, men de är bara symptomet. Grundorsaken kan fortfarande vara av psykisk eller mentalt ursprung.

### Symptom, utlösande faktor, orsak och grundorsak

Det är viktiga att särskilja på lite olika begrepp här:

- Symptom är det som förmedlar t ex smärta. Låt oss ta huvudvärk. Detta är ett symptom. Det gör ont i huvudet, spänner över pannan. Tror du att det är fel i pannbenet bara för att smärtan sitter där? Nej naturligtvis inte.
- Orsaken kan vara att du druckit för lite vatten, för mycket alkohol, stressat på jobbet, har en spänd nacke. Det är detta som vi benämner som orsak. Det är alltså skillnad på symptom och orsak, två helt separata saker, om

du inte blivit träffat på smalbenet av en Volvo 740's kofångare. Symptom kommer ofta väldigt sent i förloppet.

- Grundorsak: Om du spontant känner att en varm vetekudde eller ett varmt bad lindrar dina smärtor så är de med största sannolikhet av mentalt eller psykisk ursprung. Det kan vara vantrivsel, rädsla att inte duga, svårt att säga nej, prestationsångest eller en enorm mängd liknande företeelser som förföljer tusentals människor varje dag. Denna tolkning av ditt liv, din relation, eller ditt förhållningssätt är det som vi benämner som grundorsak.

- Utlösande faktor: De flesta människor som har någon av dessa ovan nämnda tolkningar/besvär eller någon närbesläktad kusin kommer en dag att få smärta på grund av detta. Ibland kommer smärtan smygande över en lång period, ofta hand i hand med sina närbesläktade kusiner, nedstämdhet och depression, men ibland helt ensam också. Om kusinerna inte är med är detta ofta en ganska långdragen process och alltså oftast krävs en utlösande faktor, t ex kratta gräs eller skotta snö för att du ska känna smärta. SMACK, smärtan kom omedelbart. "Min smärta kom när jag krattade löv." - "Men det är bara den utlösande faktorn", svara jag "om du hade fungerat helt optimalt skulle du inte fått ont i ryggen" Det är skillnad på grundorsak och utlösande faktor. Säg att du ligger på soffan och äter chips hela dagarna under sex månader, sen får du för dig att börja springa. Du snörar på dig skorna, springer två kilometer och dan efter har du ONNNT i hela kroppen. Att springa skapar smärta, bäst att undvika. Men springturen är bara den utlösande faktorn inte grundorsaken. Det är sex månaders knaprande av chips på din soffa som är grundorsaken. Så även om den utlösande faktorn är fysisk så kan den bakomliggande grundorsaken vara mental eller psykisk. Behandlingen skiljer som således drastiskt åt. Du kan inte behandla dessa fenomen på samma sätt.



### Lokal eller central smärta

Vi kan dessutom dela in smärta i ytterligare kategorier, lokal eller central. Ett exempel på lokal smärta är det tidigare nämnda fotledsstukningen. Lokal smärta ska behandlas lokalt. Men om du har ont i höger och vänster knä samtidigt, eller bara i höger kroppshalva, eller smärta som ibland sitter här och ibland där, då handlar det troligen inte om en massa lokala smärtor som sätter sig lite här och där, då är det med all sannolikhet fråga om central smärta. Central- och psykisk smärta skall behandla centralt, och inte lokalt.

Det är oftast vår tolkning av verkligheten som måste behandlas, grundorsaken. Ta till exempel kontrollbehov. Det är ditt kontrollbehov som är grundorsaken till ditt beteende och agerande. Vårt beteende och mönster är något vi får innan vi fyllt 6 år. Vi ska inte ge oss in i hur detta går till, men innan sex års ålder har vi bara Delta och Theta hjärnvågor. Dessa hjärnvågor ligger på vår omedvetna del av hjärnan, du vet den som ser till att ditt blod filtreras genom njurarna, som bryter ner frukosten, som regler blodtryck och pH-värde. Det som programmeras av andra under denna period (0-6 år) lagras på den omedvetna delen av vår hjärna.

Vid 6-års ålder går barn igenom lilla tonårstrotsen (ofta trotsålder nr 2, den

första kom någongång vid 2 år), då det är nu som vi utvecklar nästa hjärnvåg, Alpha och det är nu barn får ett JAG. Vem är jag, varför ska jag lyda dig, varför finns jag, kan jag dö? Nu har vi börjar utveckla vår medvetna del av hjärnan. Det är i denna del som du kommer att befinna dig i den största delen av ditt vakna liv, Apha (och senare Beta). Detta är din medvetna del av din hjärna, den som vet var du bor, som kan räkna, tänka logiskt, förstå att man INTE ska gå mot röd gubbe etc. Men det är INTE här som ditt kontrollbehov sitter. Kontrollbehov, rädsla att inte duga, att konstant jaga bekräftelse av andra för att synas, höga prestationskrav på sig själv etc, etc sitter dessvärre i den omedvetna delen av hjärnan.

Man kan inte säga: Ähhh, nu slutar jag med att ha klaustrofobi (eller kontrollbehov). Det funkar inte så, man måste programmera om dessa mönster/program på en omedveten del av hjärnan. Sant, man kan med några års terapi lära sig acceptera sitt mönster/beteende och således inbilla sig att man har fått bort spökerna, men det går inte om inte programmerar om grundprogrammen.

Om du känner att du kanske har lite mentala/psykiska bakomliggande spöken som du fortfarande inte riktigt arbetat, då förslår jag att du kontaktar en av följande terapeuter/terapier: PSYCK-K, EFT, Resan-terapi, NLP eller någon likande terapi. En Mental coach skulle också kunna gå bra om de kan behandla dig på ett omedvetet plan. För att återknyta till den första artikeln, se till att terapeuten vill behandla varför och inte fokuserar på vad eller hur de ska göra. Det viktigaste är varför de gör det de gör.



Micke Dahlström  
Leg Kiropraktor  
Master of KINOpractic Therapy  
Grundare av KINOpraktik