



Fra venstre Rune Gosmer, Ditte Pode & Theis Hermansen

Smerteteam

Hos Hinnerup Fysioterapi & Træning har vi et stærkt smerteteam, med masser af viden om og erfaring i at hjælpe mennesker med langvarige og komplekse smerteproblematikker. Vi kan hjælpe dig med at **forstå** din smerte, hjælpe dig med at **kunne mere** for samme smerte, **mindke din smerte**, samt **bryde og forebygge onde cirkler af smerte, søvnproblemer, angst, stress, mangel på overblik, samt hukommelses- og koncentrationsbesvær**. Kort sagt: Vi kan hjælpe dig med at forstå og mestre din smerte.

Rune Gosmer

Klinisk Ekspert i
Muskuloskeletal Fysioterapi Dip. MT.
Medindehaver af Hinnerup Fysioterapi & Træning

Ditte Pode

Smertekonsulent, Cand. Mag. Aarhus Universitet
Specialiseret i smerte & indlæring
Underviser v/ Mindfulness-
& Smertecoachuddannelsen

Theis Hermansen

Autoriseret Fysioterapeut
Certificeret Mindfulness- & Smertecoach

Hvem er vi?

Om os

Smerteteamet er en del af klinikken **Hinnerup Fysioterapi & Træning**, som holder til centralt i Hinnerup, tæt på Aarhus, kun 300m fra bus og togstation og med gratis parkering ved hoveddøren.

Vi har forskellige tilbud til smerteramte, både til private og i samarbejde med Favrskov Kommune: Holdtræning, individuel vejledning og undervisning, holdundervisning, individuelt tilpasset træning og behandling.

Kontakt klinikken for at høre om vores forskellige tilbud, bestil en tid eller kom direkte i kontakt med smerteteamet via Ditte. Vi hjælper med et smil.

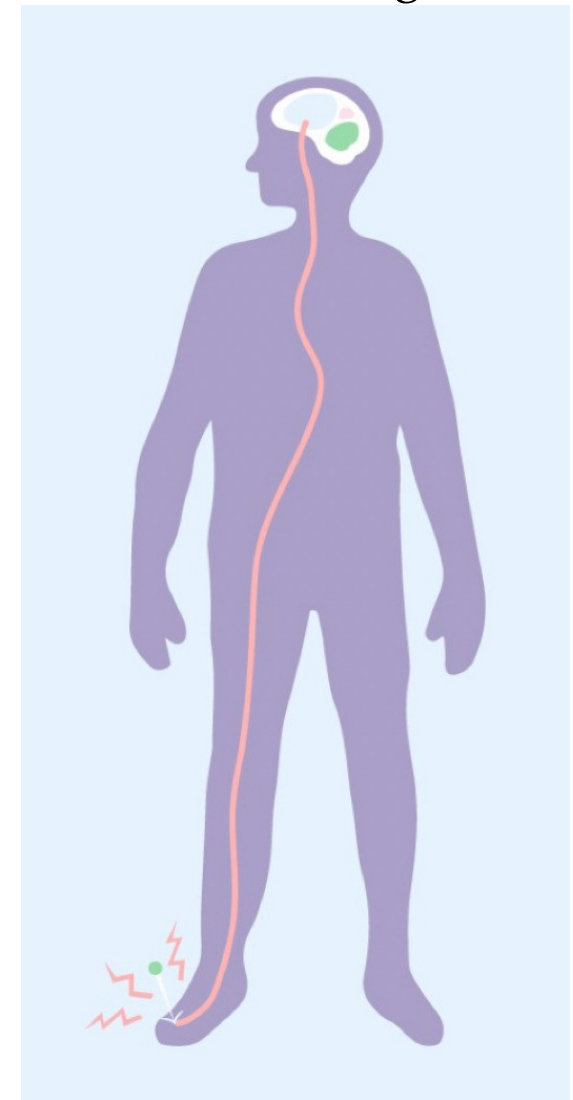
Kontakt os

Telefon: 86 98 54 35
Mail: info@hinnerup-fys.dk
Internet: www.hinnerup-fys.dk

Direkte kontakt til smerteteamet

Send en mail for at bestille en betalingsfri, kort og uforpligtende samtale over telefonen med Ditte på ditte@hinnerup-fys.dk

Viden om SMERTE og hvad du kan gøre



Hinnerup Fysioterapi & Træning
Pakhusvej 3, 1. sal (lift)
8382 Hinnerup



“**SMERTE** er en ubehagelig sensorisk og følelsesmæssig oplevelse forbundet med, eller ligner, at der er forbundet med, faktiske eller potentielle vævsskader”

“**KRONISKE SMERTER** er smerter, der fortsætter eller gentager sig i mere end 3 måneder. Kroniske smerter er multifaktorielle: Biologiske, psykologiske og sociale faktorer bidrager til smertesyndromet”



- Kilde: WHO, ICD-11 "pain"

De formelle definitioner på hhv. "smerte" og "kroniske smerter" i ovenstående boks er fra ICD-11, verdenssundhedsorganisationen WHO's klassifikationssystem over sygdomme. Det er disse definitioner der anvendes i det danske sundhedsvæsen. Kort sagt er smerte en individuel oplevelse af at have ondt i kroppen.

Forstå smerte

Tidligere har man haft en "en til en" tilgang til smerte, at en lille skade giver en lille smerte og en stor skade giver en stor smerte, men det er en forældet forståelse af smerte.

Dagligdags eksempler på **skade uden smerte** er fx det blå mærke du får øje på, men ikke har mærket før du ser og trykker på det. Det kan også være at du opdager, at du bløder, men

ikke bemærkede at du fik riften.

Forskningen viser, at du ligeledes kan have skader og fysiologiske forandringer uden smerte: Fx ledbåndsskader, bruskkader og slidgigt. Dagligdags eksempler på **smerte uden skade** kan fx være smerte i munden når du drikker noget varmt eller koldt eller når du drikker en slush-ice hurtigt og får såkaldt "brainfreeze".

Det er stadig en UDBREDT MISFORSTÅELSE at en vævsskade altid medfører smerte og at smerte altid hænger sammen med en vævsskade.

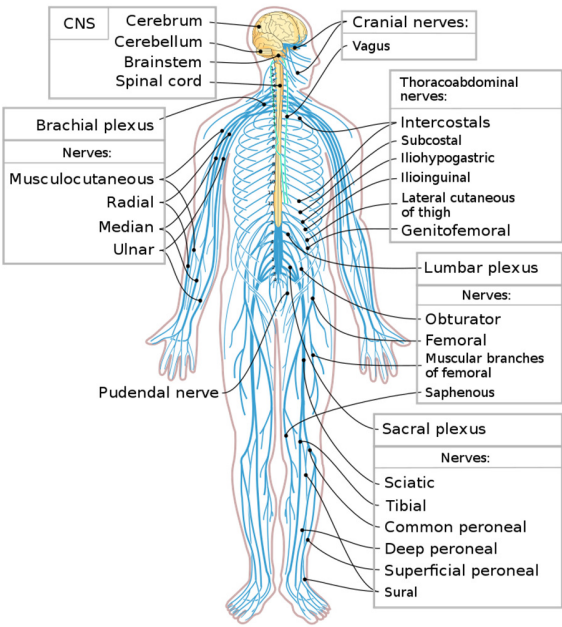
BESKYTTELSESMEKANISME

Smerte er en beskyttelsesmekanisme der er tæt forbundet med kroppens nervesystem.

Nervesystemet er bygget op af nerveceller og nervefibre. Det centrale nervesystem (CNS) består af hjernen, hjernestammen og rygmarven. Det perifere nervesystem (PNS) består af hjerne- og spinalnerver, der løber fra hjerne og rygmarv og ud i vævet

Nervesystemet sender signaler til og fra hjernen, som dels bearbejder stimuli fra omverdenen og dels sender signaler ud i kroppen, fx til bevægelse af muskler.

Den neurale proces hvor nervesystemet "behandler" et potentielt skadeligt stimuli, altså selve signalet fra væv til hjerne, kaldes "nociception". **Smerte er selve bevidsthedsoplevelsen**, som er resultatet af al tilgængelig information for hjernen (stimuli, signalet, erfaringer og forventninger), der får os til at reagere hurtigt på potentielle farer og som vi beskriver med forskellige ord, som fx som "jagende", "murrende", stikkende", osv.



Onde cirkler

Jo længere tid man har ondt, des bedre bliver nervecellerne i CNS til at opfange og forstærke nociceptive signaler. Derfor kan der opstå **central sensibilisering**, hvor nervecellerne genererer nociceptive signaler uden input fra PNS. Signalerne sendes til hjernen hvor de bearbejdes. Hjernen vurderer om der skal sendes off-celler (der mindsker signalet) eller on-celler (der forstærker signalet) via hjernestammen og ned til rygmarven. Dette foregår ubevidst, ligger udenfor individets viljestyrede kontrol og er energikrævende. Desuden forstyrrer smerter ofte nattesøvnen og forhindrer kroppen i at regenerere.

Med andre ord: De områder i hjernen der samarbejder om at bearbejde input (signaler fra CNS og stimuli fra omverdenen) kommer på overarbejde, får sværere ved at fungere, samarbejde om og bearbejde signaler og stimuli. Derfor er det normalt at opleve onde cirkler af smerte, dårlig søvn, stærkere smerte, hukommelses- og koncentrationsbesvær, øget og hurtigere træthed, dårligt humør mm. Men de onde cirkler kan heldigvis brydes.

