

Smerte er en ubehagelig, sensorisk og emotionel
oplevelse

forbundet med aktuel eller potentiel

vævsbeskadigelse,

eller beskrevet i vendinger svarende til en sådan
beskadigelse.

IASP (International Association for the Study of Pain) 1979.

Akut smerte:

Varighed:

forbigående

Nociception: (vævsskade, inflammation)

tilstede

Typisk adfærd:

motorisk uro

aktivitet

ophidselse

(lighed med angst eller vrede)

Kronisk smerte:

**vedvarende
eller tilbagevendende**

ofte fraværende

inaktivitet

isolationstendens

(lighed med depression)

Formindsker smerteoplevelsen

Holdninger:

Tryghed
Neutral el. løftet stemning
Handlemuligheder
Positiv forventning
(om tålelig smerte)

Forværrer smerteoplevelsen

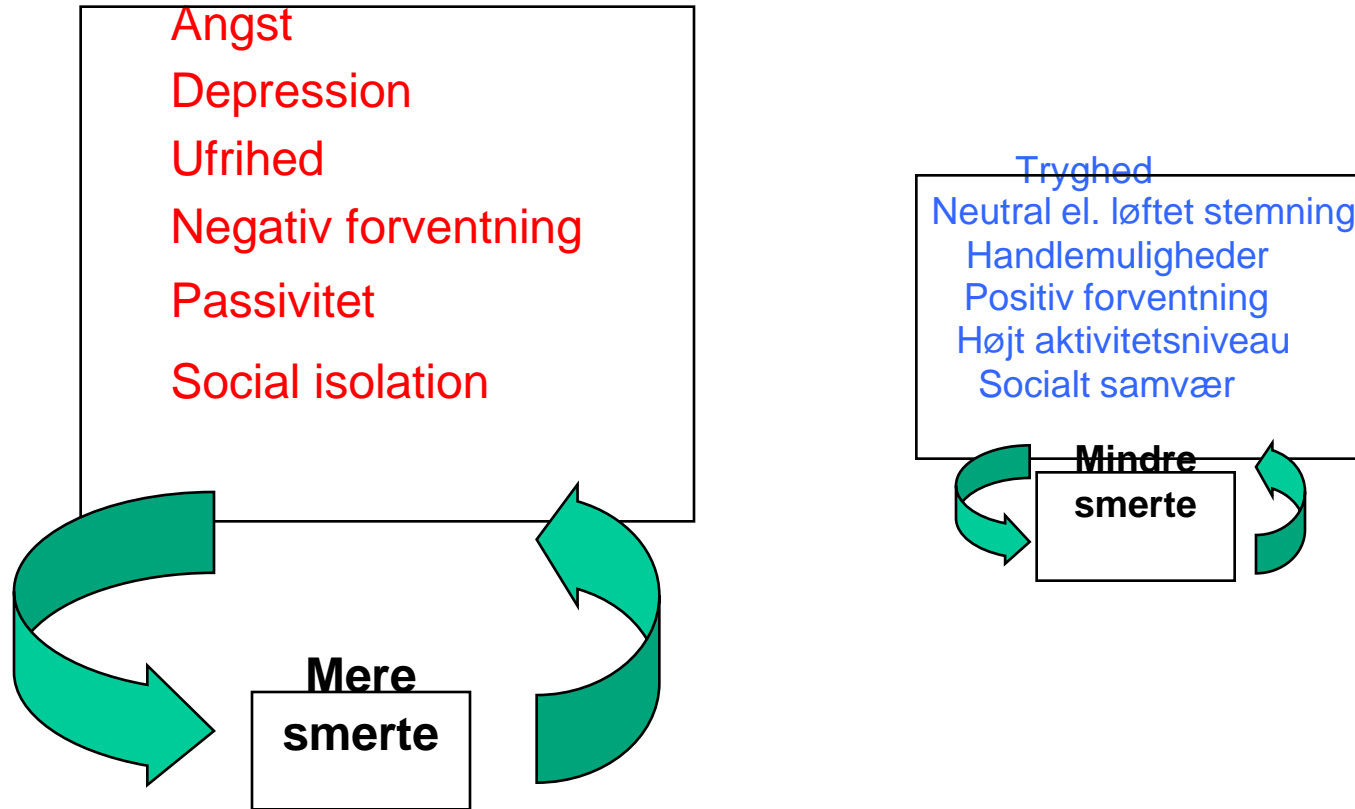
- Angst
- Depression
- Ufrihed
- Negativ forventning
(om utålelig smerte)

Adfærd:

Højt aktivitetsniveau
Socialt samvær

- Passivitet
- Social isolation

"Onde cirkler" og "gode"



Skjer der noget på smertefronten?

Eller er det stadig:

pilebark (gigtpiller/NSAID)



valmuesaft (morfin/opioider)



og åndemaneri (visualisering)



Moderne multidisciplinære tilgange:

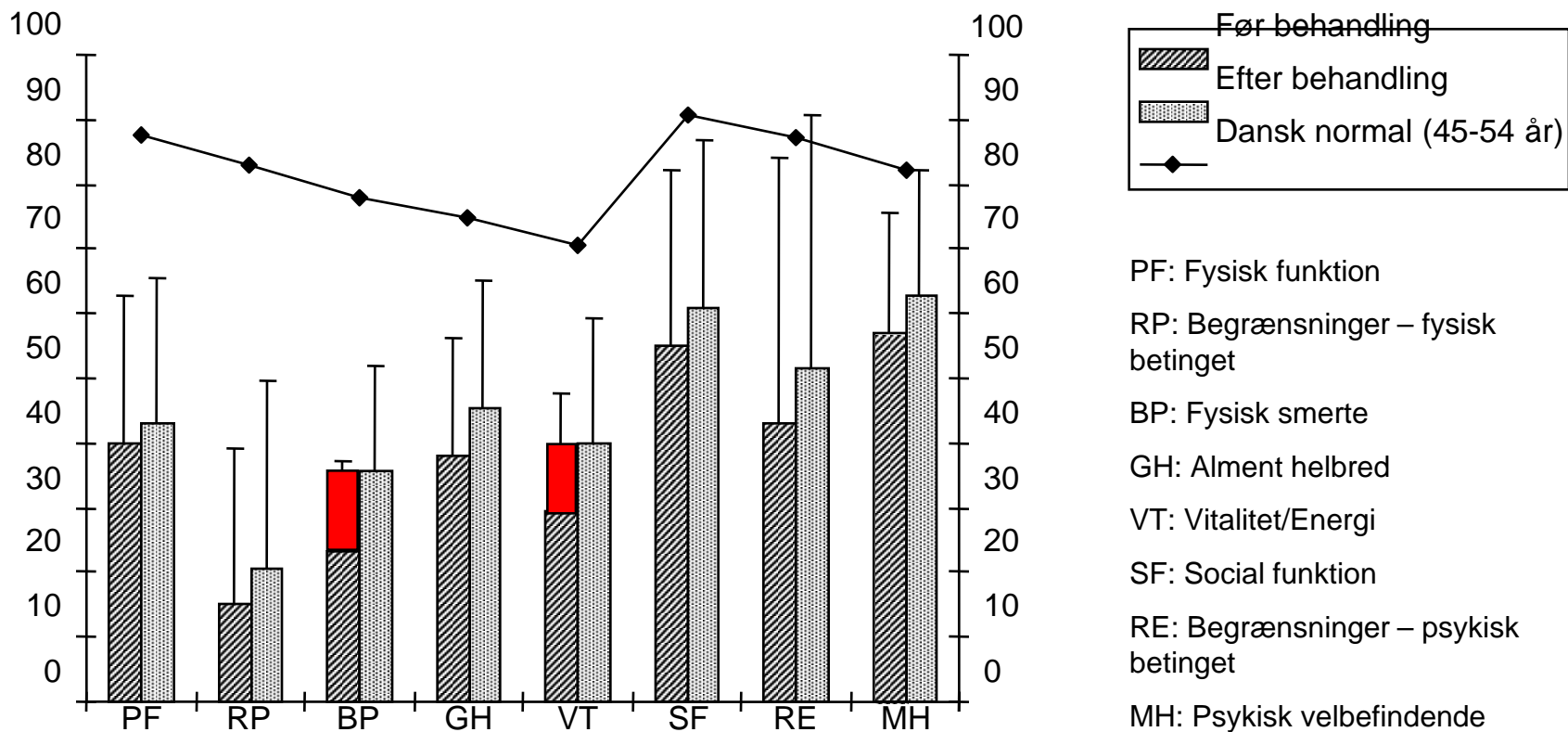
Sekundære analgetika (antidepressiva, antikonvulsiva)

Fysisk rehabilitering (aktive fysioterapi, træning som selvhjælp)

Patient uddannelse ("smerteskole", coping strategier, afspændings/meditationsøvelser)

Psykologisk smertebehandling (kognitiv terapi, eksistentiel reorientering, ACT)

**SF-36 scores for 130 patients with chronic pain
 før og efter tværfaglig behandling
 (Gennemsnit med S.D.)**



Smerte Vitalitet

- PF: Fysisk funktion
- RP: Begrænsninger – fysisk betinget
- BP: Fysisk smerte
- GH: Alment helbred
- VT: Vitalitet/Energi
- SF: Social funktion
- RE: Begrænsninger – psykisk betinget
- MH: Psykisk velbefindende

Copingstrategier

hensigtsmæssige - uhensigtsmæssige

langsigtede - kortsigtede

aktive - passive

problemfokuserede - emotionsfokuserede

Afspændingsmetoder

Kontrolleret åndedræt

Autogen træning (gennemgenang af kroppen)

Progressiv relaxation (opspænding først)

Meditation (kontrol med tankerne)

Transcendental meditation

Mindfulness

Fantasirejser

”Helle” – fristed

Visualisering - konfrontation

Adfærdsterapi

Betingning og af-betingning af
smerteadfærden

Belønning og straf

Målet at fjerne smerteadfærd og erstatte med
”rask” adfærd

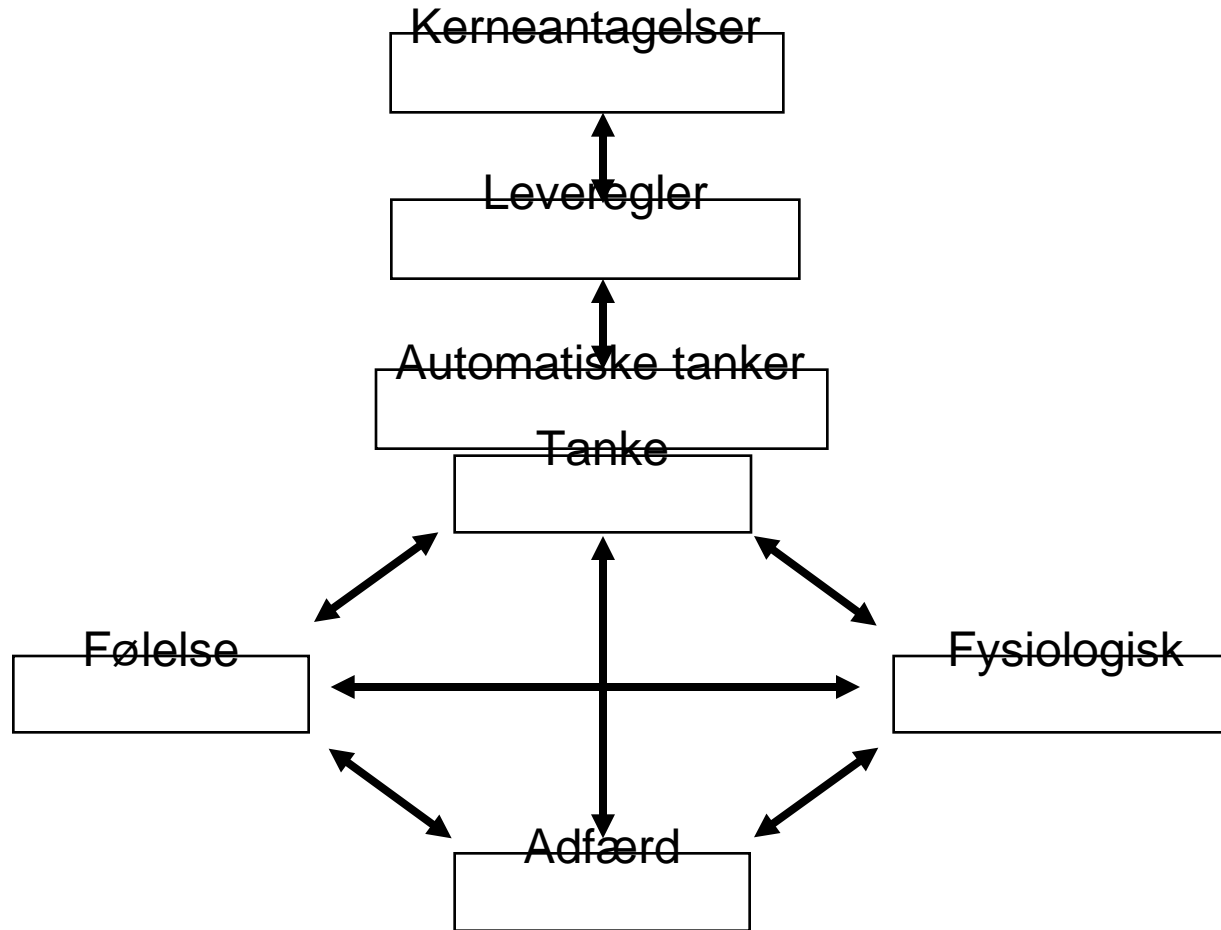
Kognitiv terapi

Arbejde med tanker og følelser.

Identificere automatiske vanetanker, og de emotionelle følger de har.

Lave rationelle modtanker.

Den kognitive diamant



Selvhjælps-bog baseret på kognitiv terapi

Smertehåndtering

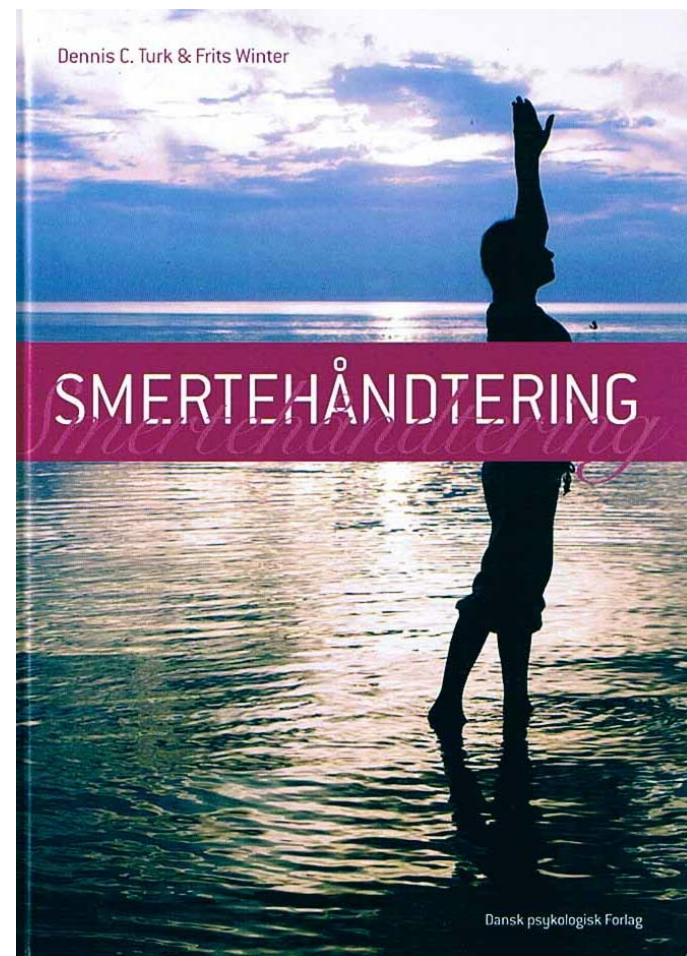
(eng. "The pain survival guide
– How to reclaim your life")

Dennis C. Turk og

Fritz Winther

Dansk psykologisk Forlag

2008



Acceptance and commitment therapy

”ACT”

Bygger videre på kognitiv terapi, men med mere vægt på at erkende tabet og arbejde videre under de reelle vilkår.

Ikke kæmpe mod det, der ikke kan forandres.

Metode:

- eksponering (også for tanker og følelser)

- ”defusing” (afbryde automatiske forbindelser)

- fokus på livsværdier (”livskompass”)

Selvhjælps-bog baseret på ACT

Slip smerterne

ACT mod kroniske smerter

(eng. "Living beyond your pain")

JoAnne Dahl og

Tobias Lundgren

Dansk psykologisk Forlag

2010

