



Lev lycklig trots smärta

MED RÄTT VERKTYG BLIR VÄRKEN INGET HINDER

Den som har svårbehandlad värk jagar ofta botemedel överallt. Men jakten kan ge än mer ångest – bättre är att hantera långvarig smärta genom acceptans.

TA KONTROLL ÖVER DITT LIV. Så lyder mottot i Reumatikerförbundets studie-cirkel "Av egen kraft". I den får du lära dig att uppnå dina mål trots smärta och sjukdom.

– I stället för att hela tiden tänka på att du är sjuk gäller det att lägga sjukdomen i en ryggsäck. Du bär den hela tiden med dig, men du kan hitta vägar att gå med ryggsäcken utan att bli så fokuserad på innehållet i den, säger Ingrid Cederlund, anställd på Reumatikerförbundet, som tillsammans med Kliniken för reumatologi i Falun tagit fram ett cirkelmateriale som lett till hundratals kurser genom åren, nu senast i Gysinge, Uppsala.

KURSENS TANKESÄTT stämmer överens med forskarvärldens syn om att hjälp till självhjälp är det bästa sättet att hantera den smärta som inte går att behandla med läkemedel.

– Det har skett en förskjutning från

det biologiska tänket om att det skulle gå att ta bort svårbehandlad smärta med läkemedel till självhjälp och träning, säger Rikard Wicksell, psykolog inom en form av kognitiv beteendeterapi som kallas ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

I hans forskningsprojekt på Karolinska Institutet i Solna har patienter med långvarig smärta och fibromyalgi fått hjälp att hantera sin värk genom acceptans.

– Många upplever att de får ett lugn som de inte haft tidigare, säger Rikard Wicksell.

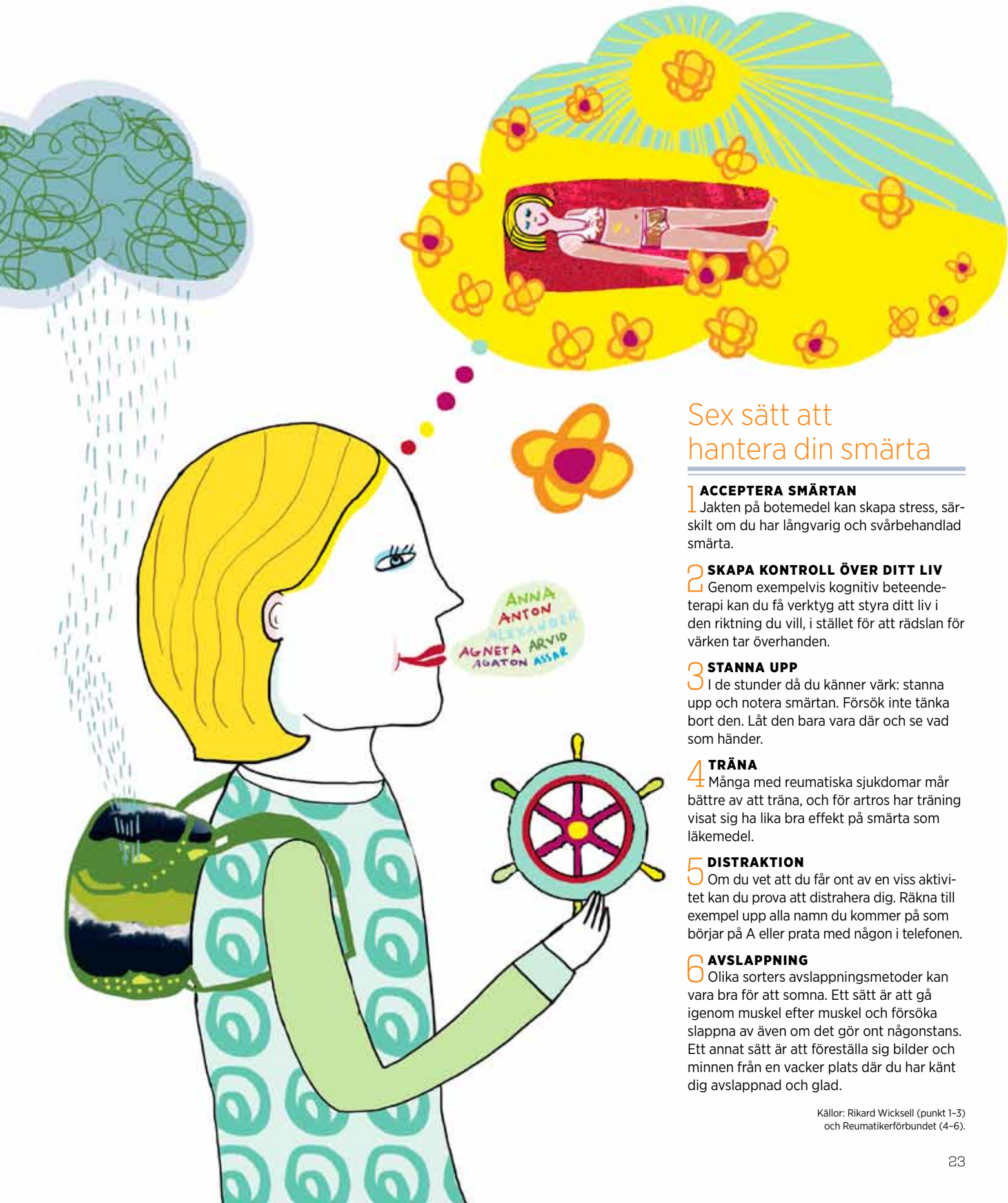
EN DEL PATIENTER hade jagat alla möjliga behandlingar för att bli av med smärtan, vilket ledde till mycket stress. Till dem gav Rikard Wicksell rådet att i stället låta värken vara där, "precis som om du skulle gå ut och handla när det regnar. Regnet är inte så mycket att göra åt".

Under terapin hjälps de också åt att vaska fram vad som är mest betydelsefullt i livet för varje patient. Kärnvärdena som utkristalliserats blir sedan som en kompass att följa när smärtan riskerar att ta överhanden.

Om du till exempel bestämt dig för att det viktiga i livet är att vara en bra pappa, snarare än att ha lite mindre ont, då kanske du väljer att gå till din dotters hockeymatch, trots att du vet att kylan gör värken värre.

– Det gäller att återfå en mer aktiv livsstil och våga göra sådant som du tidigare associerat med smärta, men som inte skadar dig på lång sikt. Då får du ett mer innehållsrikt liv och dessutom frigörs energi av att göra saker som du tycker är roligt, säger Rikard Wicksell.

text ANNA LANGSETH
illustration KATI METS



Sex sätt att hantera din smärta

1 ACCEPTERA SMÄRTAN

Jakten på botemedel kan skapa stress, särskilt om du har långvarig och svårbehandlad smärta.

2 SKAPA KONTROLL ÖVER DITT LIV

Genom exempelvis kognitiv beteendeterapi kan du få verktyg att styra ditt liv i den riktning du vill, i stället för att rädslan för värken tar överhanden.

3 STANNA UPP

I de stunder då du känner värk: stanna upp och notera smärtan. Försök inte tänka bort den. Låt den bara vara där och se vad som händer.

4 TRÄNA

Många med reumatiska sjukdomar mår bättre av att träna, och för artros har träning visat sig ha lika bra effekt på smärta som läkemedel.

5 DISTRAKTION

Om du vet att du får ont av en viss aktivitet kan du prova att distrahera dig. Räkna till exempel upp alla namn du kommer på som börjar på A eller prata med någon i telefonen.

6 AVSLAPPNING

Olika sorters avslappningsmetoder kan vara bra för att somna. Ett sätt är att gå igenom muskel efter muskel och försöka slappna av även om det gör ont någonstans. Ett annat sätt är att föreställa sig bilder och minnen från en vacker plats där du har känt dig avslappnad och glad.

Källor: Rikard Wicksell (punkt 1-3) och Reumatikerförbundet (4-6).