

# Kroniske smerter

## Kronisk smertetilstand

### Smerter er livsvigtige

I denne artikel (7 sider) kan du læse om kroniske smerter.

Vi kender alle til smerte, som et symptom på sygdom eller skade. Smerter er ubehagelige, de kan gøre os frustrerede og bekymrede. Både fordi de føles ubehagelige, og fordi de er hæmmende for vores udfoldelse. I den forstand er smerter noget negativt.

Men smerte er ikke kun noget negativt. Grundlæggende er smerter positive, fordi de advarer os om fare, eller om skade og sygdom, og de får os til at passe på os selv. Smerter er livsvigtige for os, vi kan ikke overleve uden at kunne føle smerte.

Som udgangspunkt er smerter heldigvis også midlertidige. Normalt går de over, når sygdommen eller skaden bag smerterne er ovre. Eller de lindres eller forsvinder ved behandling, fx medicin.

### Smerter kan blive kroniske

Det er dog desværre ikke altid, at smerter går over, eller kan lindres ved behandling. Smerter kan blive kroniske. Kroniske smerter er vedvarende eller hyppigt tilbagevendende smerter, der har varet længere end 3-6 måneder.

Der er mange forskellige kroniske smertetilstande. Blandt de mest almindelige er:

- Hovedpine, nakke- og skuldersmerter, fx spændingshovedpine, migræne og whiplash.

Rygsmærter og lændesmerter, fx slidgigt og diskusprolaps.

Smerter i maven og fra indre organer, fx pga. af tarm- og urinvejslidelser.

Smerter forskellige steder i kroppen, fx forskellige gigtformer og fibromyalgi.

Fantomsmerter, som er smerter efter amputation, hvor smerterne føles i den legemsdel, der er fjernet. Eller mere hyppigt: Smerter forskellige steder i kroppen, hvor nerver er kappet over eller beskadiget, fx efter operationer.

I Danmark lider ca. 20 % af den voksne befolkning af kroniske smerter.

En kronisk smertetilstand starter som en akut smerte i forbindelse med en sygdom, eller som følge af en skade, fx i forbindelse med en ulykke eller en operation.

Der er mange grunde til, at smerter kan blive kroniske. Det er veldokumenteret, at nogle mennesker er arveligt disponerede for at udvikle kroniske smerter. Endvidere ved man, at en meget stærk akut smerte, der ikke er blevet behandlet tilstrækkeligt med medicin eller anden behandling, kan gå hen og blive kronisk. Det er også veldokumenteret at psykologiske og sociale belastninger, fx langvarig stress eller et liv med mange tab, traumer og belastninger, øger risikoen for, at akut smerte udvikler sig til kronisk smerte.

Kroniske smerter har sjældent kun én årsag, men må forstås som komplicerede samspil mellem flere forskellige årsager.

Som nævnt er smerter både nødvendige og livsvigtige. Det gælder dog ikke for kroniske smerter. Kroniske smerter har ingen formål for vores sikkerhed og overlevelse.

### **Smerte er en individuel oplevelse**

Selvom smerter har et kropslig udgangspunkt, er smerte en

individuel og personlig oplevelse, og mennesker oplever smerter meget forskelligt.

Smerteoplevelsen påvirkes altid af mange forskellige ting. Smerteoplevelsen påvirkes bl.a. af, hvordan man selv tolker smerten: Som sygdom, som noget farligt, som noget forstyrrende, som noget harmløst osv. Smerteoplevelsen påvirkes af oplevelsen af hvilke handlemuligheder man har overfor smerten. Den påvirkes af, om man får støtte, forståelse og ikke mindst anerkendelse fra sine smerter fra sine omgivelser. Det kan være familie, venner og bekendte, arbejdsplads, sundhedssystemet. Den påvirkes af ens sindstilstand, af ens viden om kroniske smerter osv. Smerteoplevelsen påvirkes og farves således af rigtig mange forskellige faktorer.

Sådanne forskellige forhold kan både "skrue op" og "skrue ned" for smerteoplevelsen.

Tristhed, bekymring og negative tanker, mangel på anerkendelse af smertetilstanden fra omgivelserne, kan skrue op for smerteoplevelsen. Afledning fra smerterne gennem forskellige meningsfulde aktiviteter, rart samvær med andre, anerkendelse af smerterne kan skrue ned for smerteoplevelsen, eller gøre den nemmere at bære.

Altså: Selvom smerter er "noget i kroppen", påvirkes de af alt muligt andet, ikke mindst af psykologiske faktorer og af vores forhold til andre mennesker. Ligesom det omvendte selvfølgelig gør sig gældende: Vores sindstilstand og vores forhold til andre mennesker m.m. påvirkes af vores smerter.

### **Mange følgevirkninger af kroniske smerter**

Kroniske smerter omfatter altid meget mere end smerter. Med kroniske smerter følger der også altid andre problemer:

- Man ofte døjer med stor træthed.
- Man har typisk søvnproblemer.
- Man bliver lettere stresset.

- Man kan have svært ved at huske og koncentrere sig.
- Man kan også have andre kognitive vanskeligheder. Fx kan man have svært ved at finde ordene, som kaldes for ordmobiliseringsproblemer.
- Man kan ikke det samme som før. Selv de meget basale gøremål og forpligtelser kan blive besværlige, nogle gange umulige.
- Arbejdslivet bliver besværligt, undertiden ophører det helt. Dermed følger tab af arbejdsidentitet, arbejdsglæde, prestige og status samt ofte økonomisk nedgang.
- Det kan være svært eller umuligt at opretholde sine yndlingssaktiviteter og fritidsinteresser, fx sport eller læsning.
- Selvværdsfølelsen kan dale. Man kan let komme til at føle sig udenfor, til besvær og tilovers.
- Humøret påvirkes. Man bliver mere sårbar og følelsesmæssig ustabil, bl.a. lettere trist, bekymret og irriteret.
- Forhold til andre mennesker, nære som mere fjerne, kan føles besværligt.
- Man kan blive isoleret: Fra nogle sammenhænge trækker man sig selv, fra andre kan man blive afskåret.
- Identitetsfølelsen kan blive rystet, man kan have svært ved at kende sig selv: "Hvem er jeg? "Hvordan skal jeg overhovedet finde mig selv i alt det her?"

Det lyder voldsomt med sådan en opremsning, men kroniske smerter er og bliver indgribende og kan påvirke ens liv på mange områder. Derfor er det også så vigtigt, at man forholder sig til dem og deres følgevirkninger.

### **Forholdet til andre mennesker bliver sværere**

Mange mennesker med kroniske smerter fortæller, at noget af det sværeste ved at have kroniske smerter er, at det påvirker ens forhold til andre mennesker. Det kan være partner, børn, forældre, andre fra familien, venner, bekendte, kollegaer.

Mange oplever, at forholdene til andre bliver sværere. Man kommer så nemt til at føle sig lille, sårbar, anderledes og til besvær.

En grund til at det kan være svært med andre mennesker er, at kroniske smerter er et usynligt handicap. Usynligheden udtrykker sig på flere måder:

- Det er svært at se med det blotte øje, at et menneske har kroniske smerter.
- Også ved kliniske undersøgelser som scanninger, røntgen, blodprøver m.m. kan kroniske smerter sjældent ses.
- Man har gode dage og dårlige dage, og det er typisk på de gode dage, at andre ser en. På de dårlige dage trækker man sig ofte.
- Man tager typisk en maske på, beskytter sig og skjuler, hvordan man egentlig har det.

Kroniske smerters usynlighed kan give problemer med forståelse og anerkendelse fra omgivelserne. Både når det gælder sundhedssystemet og det sociale system, på arbejdsmarkedet og i familien og blandt venner. Mange mennesker med kroniske smerter oplever, at de ofte bliver mødt med skepsis. De kan føle sig mistænkeliggjorte, og det er en stor frustration oven i smerten.

Mistænkeliggørelsen forstærkes også af disse to ting:

- Der kan som nævnt "skues op" og "skrues ned" for smerteoplevelsen. Særlige arbejdsopgaver som fx støvsugningen, kan skrue op for smerterne, mens et afslappet og trygt samvær kan skrue ned for smerteoplevelsen. Det kan virke mistænkeligt, hvis man ikke har tilstrækkelig viden om kroniske smerter.
- En kronisk smertetilstand består af mange slags symptomer, som vi alle kender til: Udover smerterne, er der træthed, tristhed, anspændthed, søvnproblemer. Og igen: Hvis man ikke ved bedre, kan det være svært at se,

at denne tilstand adskiller sig fra livets almindelige skavanker og tildragelser: Vi har jo alle sammen lidt ondt af og til, ligesom vi kan være lidt trætte, anspændte og småstressede.

## **Stor uvidenhed om kroniske smerter**

Faktisk skyldes en del af problemerne for mennesker med kroniske smerter, at der generelt er en meget lille viden om, hvad kroniske smerter er.

Alle mennesker har prøvet at haft smerter i forbindelse med sygdom eller skader. Smerter, der er forsvundet igen, efter at sygdommen og skaden er helbredt eller helet. Det er akutte smerter. Når vi tænker på smerter, tænker vi typisk på akutte smerter: Nogle der kommer pga. af skade eller sygdom, går over af sig selv, eller kan afhjælpes ved forskellige former for behandling og tiltag.

Det er oplagt, at det kan være rigtigt svært for andre at forstå og rumme, at smerter kan blive ved, og ikke mindst, at der følger så mange andre problemer med smerterne, og at der ikke er nogen behandling eller andet, der kan få dem til at forsvinde. Men ikke desto mindre er det sådan, og den manglende forståelse fra omgivelserne kan være meget frustrerende for mennesker med kroniske smerter.

## **Et "sammensurium" står imellem dig og de andre**

De vanskeligheder som mennesker med kroniske smerter kan opleve med omgivelserne, skyldes også, at en kronisk smertetilstand er et stort "sammensurium" af kropslige, psykiske og sociale gener: Ud over smerterne er der som nævnt typisk en række andre symptomer, eller følgevirkninger som træthed, stressfølsomhed, svære følelser, selvvårdproblemer osv. forbundet med kroniske smerter.

Det er klart, at sådan et "sammensurium" af alle mulige forskellige ubehagelige symptomer, kan komme til at virke

forstyrrende ind på den smerteramtes forhold til andre mennesker. En kronisk smertetilstand og dens følgevirkninger kan larme, fylde og forstyrre i samværet med andre mennesker. Og man kan føle sig meget sårbar.

### **Det kroniske er svært at forstå og rumme**

Vanskelighederne handler også om, at vi generelt har en stor usikkerhed og mangel på accept overfor noget, der er kronisk, dvs. noget der er vedvarende eller hele tiden vender tilbage.

Vi vil helst fixe og løse problemer, og vi har meget lettere ved at forstå, rumme og acceptere det, som vi kan fixe og som går over. Vi har det vanskeligt med gener og problemer, der bliver ved og ved, herunder ikke mindst de tilbagevendende følelser af afmagt og frustration, der følger med en kronisk smertetilstand. Det gælder både for den, der har kroniske smerter og for omgivelserne.

Særligt svært kan det være at forstå, at medicin ikke har nær samme effekt på kroniske smerter som på akutte smerter. Akutte smerter kan ofte afhjælpes og lindres meget med medicin. Men kun halvdelen af alle mennesker med kroniske smerter, får lindring af medicin. Lindring i form af at medicinen kan tage toppen af de kroniske smerter, ikke fjerne dem. Endvidere vil der ofte være mange bivirkninger at forholde sig til. Ikke mindst når det gælder morfinpræparater.

### **En turbulent proces**

Et menneske med kroniske smerter må ofte igennem en turbulent proces fra smerterne starter en proces med mange forskellige oplevelser, erkendelser, erfaringer, nedture, opture osv.

Et typisk forløb ser typisk sådan ud:

I starten og et stykke tid frem, vil man betragte smerten som en midlertidig afbrydelse i ens normale liv, der snart vil vende tilbage igen. Man skifter mellem at søge løsninger og

tålmodigt at vente på, at det går over. Der er gode dage og dårlige dage, og man svinger mellem håb, frustrationer og skuffelse.

På et tidspunkt begynder forestillingen om, at det her er noget midlertidigt at smuldre. Man begynder i glimt at indse, at livet ikke kommer til at ligne sig selv igen. Det er en tid med tristhed, afmagt og forvirring.

Efterhånden som tiden går, sker der som oftest det, at smerten bliver et vilkår. Man prøver at få livet til at hænge sammen på en ny måde, erkende og bearbejde tabene forbundet med den kroniske smertetilstand, og rette blikket fremad. Hvordan kan livet se ud, når smerten ikke forsvinder?

Det kan man kalde for en begyndende accept. Det er ingen nem proces, og der vil stadig være op og nedture og svingninger og mellem håb og håbløshed.

### **Hvad er accept?**

Mange mennesker med kroniske smerter reagerer instinktivt med et "nej!", når de hører ordene: "Du må lære at acceptere, at dine smerter er kroniske". Der ligger en stærk drivkraft i ikke at ville acceptere sådan noget som kroniske smerter.

Men hvad er accept egentlig?

Først og fremmest er det vigtigt at slå fast, at accept ikke er at kaste håndklædet i ringen i opgivelse og efterfølgende passivitet. Accept er heller ikke at synes om eller at holde af.

Det drejer sig derimod om at lære at acceptere de aspekter af smerterne, som man ikke kan gøre noget ved, samt de svære tanker og følelser og fysiske fornemmelser, som smerterne undertiden giver anledning til.

**Man kan beskrive accept som en indstilling bestående af 3 opgaver:**



- At erkende smerterne og deres følgevirkninger. Det er en kognitiv opgave.
- At rumme sine smerterne og deres følgevirkninger. Det er en emotionel opgave.
- At forholde sig til smerterne og deres følgevirkninger. Det er en handleopgave.

### **At vende blikket mod sine værdier**

Den største udfordring for et menneske med kronisk smerte er at være til stede i og handle i livet på en sådan måde, så oplevelsen af mening med livet bevares. Med andre ord, at vende blikket mod livet og ens værdier, samtidig med at smerter og alle dens følgevirkninger er med.

Når man har smerter, kan der nemt ske det, at smerterne vokser og påvirker dit liv på stadig flere områder, alt i mens du fjerner dig mere og mere fra dine værdier. Dine værdier er det, der er vigtigt for dig på et dybere plan. De udstikker en retning, og kan forstås som et vigtigt kompas for din gøren og laden.

Menneskers værdier vil typisk være indenfor disse fire områder:

- Arbejde og uddannelse
- Forhold til andre mennesker
- Personlig udvikling og sundhed
- Fritid

Hvad er vigtigt, meningsfuldt og værdifuldt for dig på disse områder? Hvad vil du gerne have, at dit liv skal handle om? Hvordan skal dine værdier fylde og ytre sig i dit liv på disse områder?

Når du fjerner dig fra dine værdier pga. dine smerter, sker der det, at smerterne kommer til at fylde endnu mere i dit liv. Du må være opmærksom på, at smerterne ikke får lov til suge alle dine værdier ud af dit liv.

For at du kan engagere dig i at gøre noget, der opleves værdifuldt for dig, må du acceptere, hvad der ligger udenfor din personlige kontrol. Du kan måske lade dig inspirere af den berømte bøn om sindsro:

“Giv mig sindsro til at acceptere ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan, og visdom til at se forskellen”

### **Accepten vil svinge**

Accept påvirkes af mange forskellige ting. Blandt andet af andre menneskers anerkendelse og forståelse af din tilstand og situation, af deres villighed og overskud til at give plads til dig. Af din egen og dine omgivelseres viden om kroniske smerter og smerternes mange følgevirkninger. Af den aktuelle smerteintensitet, af dit humør, dine sociale og økonomiske forhold og af hvorvidt det lykkes for dig at få en hverdag til at fungere med dine smerter og deres følgevirkninger. Og så påvirkes accepten selvfølgelig også af de udfordringer og problemer, der ellers er i din tilværelse.

Det betyder også, at accepten vil være vekslende. Nogle dage kan den være svær at opretholde. Andre gange er det meget nemmere.

Man kunne ønske, at man en dag når til en accept, der aldrig mere ændrer sig: "Nu har jeg endelig accepteret mine kroniske smerter!" Men sådan kan det selvfølgelig ikke være, når accepten påvirkes af mange faktorer, der hele tiden ændrer sig.

Endnu en udfordring for dig er derfor at prøve at acceptere, at du ikke altid kan acceptere.

**Anne Stokkebæk, januar 2020.**

### **Kilder:**

Søren Frølich: "Kroniske smerter. Kan man lære at leve med

det?" Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busck, 2011.

Sandra LeFort og Lisa Sulyok: "Lær at tackle kroniske smerter". Komiteen for Sundhedsoplysning, 2010.

Nanna Johannesen: "Livet med kroniske smerter" og "Kroniske smerter og socialt liv." I Smertepatient i praksis. Dagens medicin, 2013.