

# Helse og velvære

## SMERTEFRI UTEN PILLER

### Norge på smerte- toppen i Europa

Undersøkelsen «Pain in Europe» viser at kroniske smerter er et omfattende og alvorlig helseproblem.

46 394 europeere fra 16 land deltok i undersøkelsen, 2018 personer fra Norge. 304 nordmenn ble dybdeintervjuet om det å leve med kroniske smerter.

Smerter i rygg og nakke er mest utbredt, og vanligste årsaken til smertene er slitasjegikt.

- 40 prosent av nordmenn med kroniske smerter har smerter hver dag. En tredjedel har smerter 24 timer i døgnet.
- En av ti med kronisk smerte forteller at smerten noen dager er så ille at de ønsker å dø.
- Nordmenn med kroniske smerter har i gjennomsnitt lidd i åtte år.
- En av fem med smerter har hatt smerter i mer enn 20 år og like mange med kroniske smerter har mistet jobben som følge av smertene.
- 28 prosent av nordmenn med kroniske smerter er blitt diagnostisert med depresjon. Reseptfrie medisiner som f.eks. paracetamol blir hyppigst brukt, men over halvparten av de spurte tar også reseptbelagte medisiner. Kroniske smerter koster samfunnet like mye som kreft og hjerte- og karsykdommer til sammen.

**Kilde: Mundipharma**



ALTFOR MYE TID er blitt brukt på sofaen. Nå er energien tilbake igjen, sier Sigrun Belgum.



En av tre voksne nordmenn har kroniske smerter. Mange ønsker et alternativ til tabletter for å dempe smertene. Vi har sett på ulike smertebehandlinger.



## Sigrun (59) oppsøkte osteopat

# – Migrenen forsvant etter én behandling!

**I 27 år hadde Sigrun Belgum tunge migrene-anfall. Etter én behandling hos osteopat Lasse Thamdrup ble migrenen borte.**

Tekst: Anne-Grete Melkerud og Hanne Aardal

Foto: Margrethe Svedal, Trond J. Hansen og Stavanger Aftenblad

**N**å tør jeg kose meg. Jeg kan til og med drikke et par glass vin, sier Sigrun Belgum fra Lier. Fram til for tre år siden måtte hun være forsiktig, ellers ble hun liggende rett ut med forferdelig hodepine. Men selv om hun tok alle forbehold, hadde hun i hvert fall ett anfall i måneden. Anfallet varte vanligvis i tre dager. Migrenen dukket opp i forbindelse med at hun fikk sitt yngste barn for 30 år siden.

– Tre uker før terminen ble jeg lagt inn på sykehus med leversvikt. Etter det hadde jeg stadig migreaneanfall, sier hun.

Tobarnsmoren har brukt mye energi for å bli kvitt plagene. Hun oppsøkte en rekke behandlere både innen skolemedisinen og alternativ medisin. Hun prøvde også mange forskjellige medikamenter.

– Medisinene jeg etter hvert

fikk hjelp på symptomene, men samtidig var det frustrerende å vite at jeg kom til å få nye anfall, igjen og igjen, sier hun.

Hun ble tipset om fysioterapeut og osteopat Lasse Thamdrup ved Skøyen Osteopatiske Senter.

### Vil finne årsaken

Da Sigrun kom til Thamdrup første gang, hadde de en lang prat for å kartlegge sykdomshistorien hennes. I tillegg foretok osteopaten en omfattende fysisk undersøkelse.

– Vi er opptatt av å finne årsaken til plagene. Allerede første gang Sigrun var her, fant jeg ut at migrenen hennes sannsynligvis var forårsaket av leversvikten som hun hadde for 30 år siden, sier Lasse.

Han anbefalte Sigrun å ta en blodprøve hos allmennlegen for å se på leververdiene. De viste seg å være høye. Etter få behandlinger hos osteopaten var de lavere.

– Ingen mennesker er like, og ingen har samme bakgrunn. Det er derfor viktig å ta seg tid til pasienten. Når behandlingen er i gang, skjer det ting med kroppen som gjør at neste behandling veldig ofte blir helt annerledes. Jeg pleier å si at jeg lar kroppen fortelle meg hva jeg skal gjøre, sier Thamdrup.

### Alt henger sammen

Med flat hånd trykker han forsiktig, så langsomt hardere på området hvor leveren sitter. Det var blant annet på denne måten han fant årsaken til Sigruns plager.

– Målet er å skape en balanse

mellom de forskjellige systemene. Sykdom og skader i kroppen kan blant annet gi strukturelle forandringer i bindevevet rundt de aktuelle organene. Vi prøver å løse opp spenningene slik at blodgjennomstrømningen og bevegeligheten øker, forklarer han.

Osteopaten behandler også områdene hvor nyrene og pustepunktet sitter.

– Organene påvirker hverandre. Jeg setter i gang en prosess, men det er kroppen selv som må gjøre grovarbeidet. Det er grunnen til at det bør gå minst en uke mellom hver behandling. Vi må gi kroppen litt tid til å bearbeide det vi har startet, sier han.

Sigrun forsikrer oss om at behandlingen ikke er smertefull.

– Det går helt bra. Om det gjør litt vondt noen steder, er det verdt det, sier hun og smiler.

→ **MÅLET ER Å FINNE årsaken til plagene, sier osteopat Lasse Thamdrup.**



## Dette er osteopati

**Osteopati som behandlingsform ble tatt i bruk av den amerikanske legen Andrew Taylor Still for over hundre år siden. Osteopaten prøver ikke først og fremst å fjerne symptomene, men leter etter årsaken til plagene. Grunntanken er at alle organer og systemer i kroppen påvirker hverandre. Har du vondt i hodet, kan årsaken ligge et helt annet sted i kroppen. Felles for alle er likevel at de kan behandles med hendene. Ved å bruke alt fra svært myke bøyninger til «knekking», prøver osteopaten å bedre bevegeligheten i bindevevet slik at blodsirkulasjonen øker.**

**I Norge må du være lege eller fysioterapeut før du kan ta en 5-årig spesialutdannelse i osteopati.**

# Helse og velvære

→ HYPNOSE kan hjelpe pasientene til å ta kontroll over smertene, sier psykolog Borrik Schjødt.



## Avspenning og hypnose

# – Ta kontroll over smertene!



SITTE I EN STOL befinner Allers-journalist Hanne Aardal seg langt oppe på fjellet. Psykologens avspenningsteknikker har fått henne til å senke skuldrene.

**Avspenning og hypnose er effektive måter å redusere smerter på. Psykolog Borrik Schjødt forteller hvordan.**

– Du er på høyfjellet en vakker vinterdag. Himmelen er blå, og det glitrer i snøen. Nesen din er kald, men fordi du går fort på ski, føles kroppen god og varm.

Jeg ligger i en stor og myk skinnstol, med beina hvilende på en krakk. Øynene er lukket, og jeg føler meg herlig tung og avslappet i hele kroppen. Psykolog Borrik Schjødt ved Smerteklinikken ved Haukeland Universitetssykehus har akkurat ført meg ned en mental trapp. Han har fått meg til å se for meg trappen, og til å slappe mer og mer av for hvert trinn. Nå har jeg gått ned det siste trinnet, og i tankene befinner jeg meg på fjellet. På forhånd har jeg fortalt psykologen at det er her jeg slapper best av. Jeg kjenner hvordan den friske fjellluften fyller lungene, og hvordan alt stress og mas slipper taket.

### Som en drøm

– Når vi opplever mye smerte, gjennomgår langvarige og slit-somme behandlinger eller har mange vanskelige oppgaver å forholde oss til, reagerer kroppen vanligvis med spenninger. Over lang tid vil spenningene kunne gi stramme og smertefulle muskler. De forsterker, men skaper også smerte, forklarer Schjødt.

Han bruker avspenning i behandlingen av smertepasienter.

– Avspenning er et felles navn på forskjellige teknikker som kan brukes til å løse opp unødvendige muskelspenninger, redusere smerter og gjøre det enklere å gjennomgå slit-somme behandlinger. Man kan lære seg avspen-

ning. Noen pasienter møter jeg bare én gang, det viktigste er at de lærer seg å hjelpe seg selv. Slik får de større selvtillit og bedre evne til å takle hverdagen, sier han. Schjødt forteller om en pasient som hadde pusteproblemer, og som var svært engstelig på grunn av dette. Han var sengeliggende fordi han var avhengig av å bruke et pusteapparat hvert 15. minutt. Pasienten hadde minner om en trebåt, og psykologen tok ham med på en mental fisketur der de snakket om både synsinntrykk, lyder, lukter og følelser.

– Vi tok for oss en situasjon der han følte seg trygg og avslappet. Han pustet rolig, og lærte å hente fram de gode bildene når han følte at han ikke fikk puste. Når han kjente at det virket, var han inne i en god sirkel. En konsultasjon var nok til at han kunne slutte med pusteapparatet, sier Schjødt.

Han sier det er viktig at alle danner seg sine egne forestillingsbilder. Fjellet, sjøen og stranden er de norske klassikerne.

### Se deg selv utenfra

For enkelte pasienter er ikke avspenning nok. Migrenepasienter, kreftpasienter og personer som lider av fantomsmerter (smerter i en mistet kroppsdelt) har ofte god effekt av hypnose.

– Hypnose er en endret bevissthetstilstand som kan minne om søvn, uten at det er det. Hypnose ligger tett opptil avspenning, men går enda dypere, sier Schjødt.

Han forklarer at hypnose består av to trinn.

– Først bruker jeg avspennings-

## Positiv tenkning



↑ **DET FINNES INGEN VID-UNDERMEDISIN som kan gjøre pasienter smertefrie, sier seksjonsoverlege Per Egil Haavik ved Sentralsjukehuset i Rogaland.**

Altfor mange smertepasienter tenker at de skal begynne å leve – når smertene er borte. De må lære å tenke helt motsatt, å leve for å bekjempe smertene, sier seksjonsoverlege Per Egil Haavik ved Smerteklinikken ved Sentralsjukehuset i Rogaland.

– Ingen har mer vondt enn den som sitter hjemme og tenker på hvor godt det hadde vært å være smertefri. En passiv tilværelse fører til at smertene bare vil øke, sier han.

Haavik oppfordrer pasientene til å prøve å fylle dagene med meningsfylte opplevelser.

– Om det er å lytte til god

musikk, å gå på kino eller å jogge spiller ingen rolle så lenge det er en god opplevelse. Det lønner seg å ha kortsiktige mål, og det må være gjennomførbart og lystbetont, sier han. At de gode opplevelsene kan lindre smerte, kan forklares psykologisk: Smerteopplevelsen fortrenses når oppmerksomheten flyttes til andre områder.

– Det er påvist at det skjer endringer i hjernens aktivitet ut fra hva vi opplever, tenker og gjør.

Mange bruker sterke medikamenter selv om de ikke har noen effekt. Innstillingen til pasientene

## SMERTEFRI UTEN PILLER

er ofte at når de har så sterke smerter, må de jo ta *noe*. En del kroniske pasienter kan ha nytte av medikamenter, men det er svært viktig at vi finner fram til riktige medisiner og riktig dosering. Her har både allmennleger og sykehusleger mye å lære, sier Haavik.

teknikker til å føre pasienten inn i en trancetilstand. Så bruker jeg suggesjon til å få pasienten til å jobbe med smertene. I motsetning til det mange tror, har du god kontroll når du er hypnotisert. Du er ikke bare godt avslappet, men også fullt konsentrert. Det gjelder å se seg selv utenfra, og finne ting man kan gjøre for ikke å føle smerte, sier han.

Under hypnose kan man jobbe mer direkte med sansefølelser enn man kan under avspenning.

– En migrepasient som kjenner at et anfall er på vei, kan for eksempel se for seg at hun får iskald vind i pannen. Migrene har sammenheng med at blodårer i hodet trekker seg sammen for så å utvide seg igjen. Den kalde følelsen kan dempe utvidelsen av blodårene, sier Schjødt.

Hypnose påvirker også kroppen direkte.

– Hypnose får fart på blodgjennomstrømmingen i deler av kroppen og øker utskillelsen av endorfin – som er kroppens eget smertestillende stoff. Hypnose reduserer også overføringen av smerteimpulser på ryggmargsnivå, sier Schjødt.

Ikke alle lar seg hypnotisere, uten at man har funnet noen forklaring på dette. Psykolog Schjødt har utviklet en avspennings-cd til hjemmebruk. For mer informasjon, se [www.helse-bergen.no](http://www.helse-bergen.no)

## Andre smertebehandlinger

### SMERTESTILLENDE APPARAT

– Et lite apparat kalt TENS (transcutan elektrisk nervestimulatur) sender ut elektriske impulser på forskjellige frekvenser. Pasienten går med apparatet på seg, med elektroder festet til det smertefulle området. Impulsene går i de samme nervetrådene som smerteimpulsene. På én frekvens lukker de smerteporten i ryggmargen, på en annen frigjør de kroppens egne smertestillende stoffer, forklarer Anne Grethe Paulsberg, fysioterapeut ved Smerteklinikken ved Haukeland Universitetssykehus. TENS virker best mot smerter som kommer fra nervene, som for eksempel isjias, og muskel-, ledd- og menstruasjonsmerter. Apparatet brukes også av pasienter med hjertekramper (angina), og har dokumentert effekt mot kvalme. Spør allmennlegen eller fysioterapeuten din om TENS. Mange steder kan apparatet leies på ubestemt tid for 500 kroner.

### RADIOFREKVENSBEHANDLING

Under radiofrekvensbehandling, også kalt denervering, brukes radiobølger til å varme opp smertefulle ledd til 75 grader. Behandlingen ødelegger nervernes evne til å lede smerter.

### INTRAMUSKULÆR STIMULERING (IMS)

Av og til oppstår kroniske smerter uten at det har skjedd en merkbar skade eller betennelsesreaksjon i muskulaturen. Ved IMS stimuleres nervene i muskulaturen med en tynn akupunktur nål. Slik reduseres muskelsammentrekningene som presser på og irriterer nerven.

### AKUPUNKTUR

I tradisjonell kinesisk medisin ser man på sykdom som en ubalanse i kroppens energisystem. Smertene forsvinner når balansen gjenopprettes. Behandlingen består av kostholdsveiledning, urtemedisin og påvirkning av visse punkter på kroppen med nåler.

