

Langvarige smerte/ IBS



Jason Mascall
Spesialfysioterapeut
Smertepoliklinikk

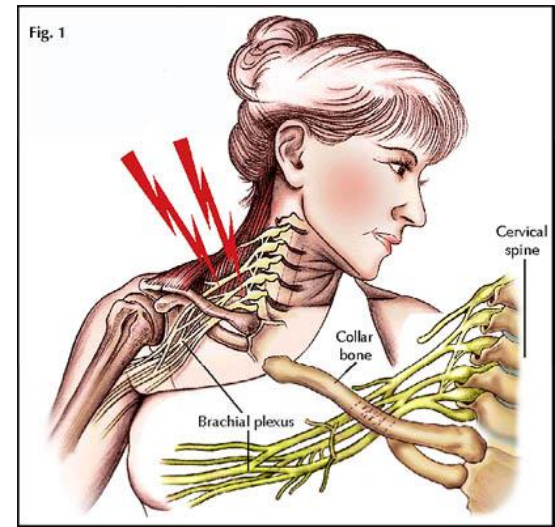
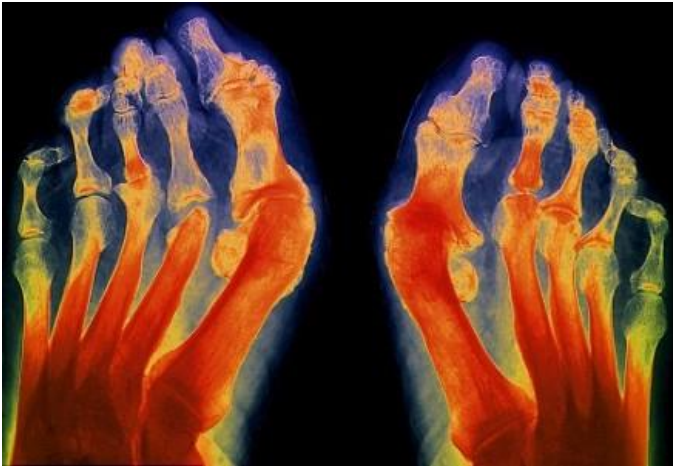
Smerte definisjoner

- «*Smerte er en subjektiv opplevelse, en ubehagelig følelse/opplevelse. Denne opplevelsen kan enten knyttes til en skade av kroppen **eller noe som føles som om det kan skade kroppen.***» IASP (International Association for the Study of Pain)
- «*Smerte er en ubehagelig bevisst opplevelse som oppstår fra hjernen når summen av alle tilgjengelige opplysninger tyder på at det er nyttig å beskytte en del av kroppen din*»
(Lorimer Moseley)



Nociceptiv (*Høyterskelsmerte*)

Inflammatoriske (*lavterskelsmerte*)



Nevropatiske

(*Lavterskelsmerte*)

Nociplastisk





"It's funny," Bethany says, "you would think having your arm bitten off would really hurt. But there was no pain at the time."

Near the edge of a cliff, the ground suddenly crumbled underneath her feet. She tumbled into space with nothing to catch her but a granite slab 60 feet (18 m) below. When Amy woke up, she waited for pain to overwhelm her. It didn't. So she sat up and assessed her situation. Her hip was broken in two places, her right kneecap had shattered, and she noticed several other minor fractures, sprains, and dislocations.

Naturlig beskyttelsesmekanismer.
Smerte, slitenhet, kvalme, feber.



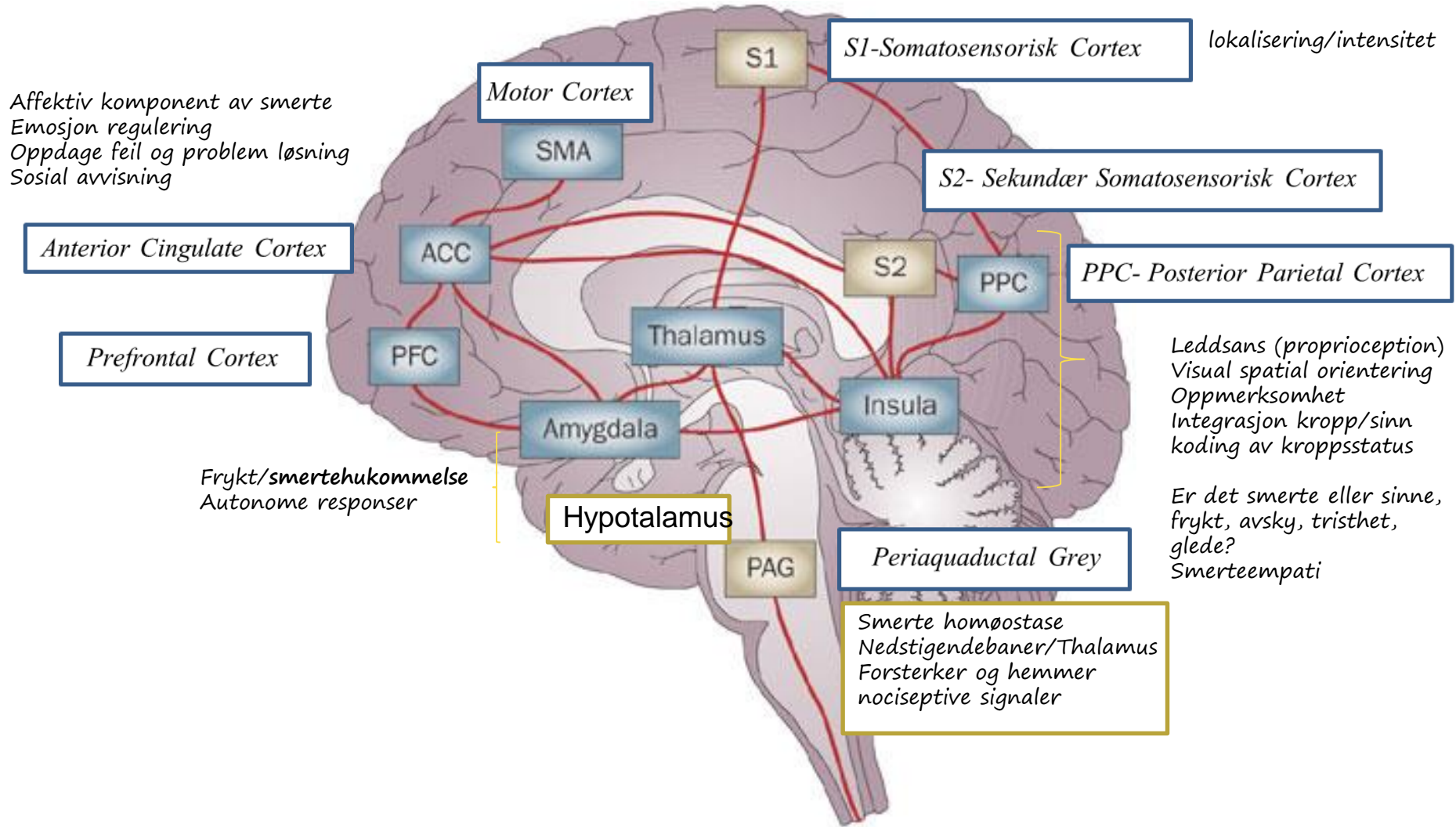
Endorfiner (lukker smerteporten)





'placebo kan fungere som en slags tillatelse til å starte en selvhelbredelse mekanisme' (Nicholas Humphrey 2011).

Smerte- Neuromatrix



Psykologiske faktorer assosiert med langvarige smerte

Bekymring, helseangst, **katastrofetenkning**, **frykt**,
angst, **depresjon**, håpløshet, negative forventninger,
Negative assosiasjoner, **NEGATIVE MENING**, **STRESS**,
omgivelsene, **uforutsigbarhet**, manglende
kontroll, **dårlig samvittighet**, **SKAM**,
urettferdighet.

Abdominal pusteøvelse



Trekk pusten sakte inn med nesen, tell til 4. Legg merke til fornemmelsen at magen hever seg.

Hold (normal pause 1-2s).

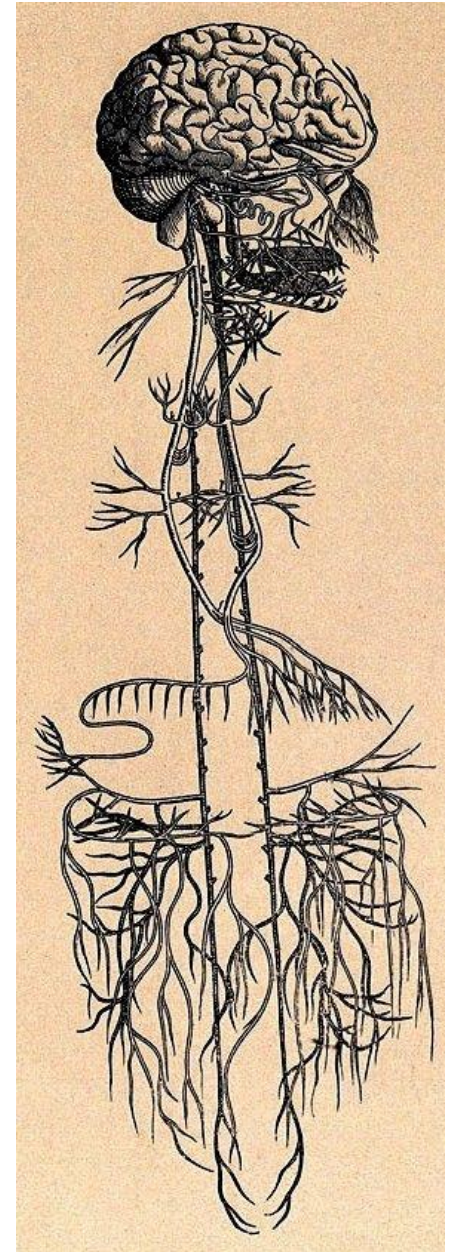
Pust ut med munnen eller nesen, tell til 5-6.
Legg merke til fornemmelsen at magen senker seg.

Hold (normal pause 1-2s).


Repeter sirkelen

10-15 minutter hver dag.

vagusnerven



Oppmerksomt nærvær/Mindfulness

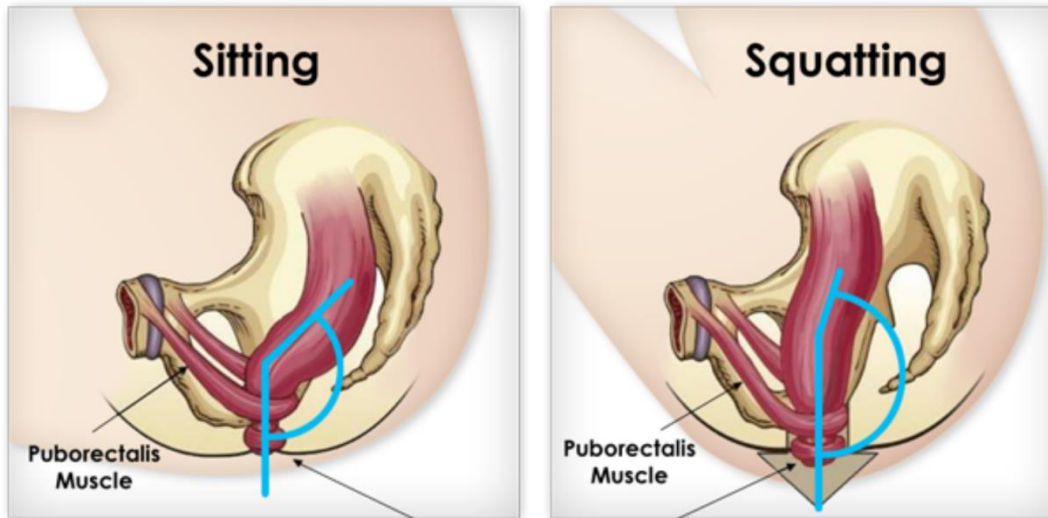


Oppmerksomt nærvær eller «mindfulness» er en bestemt form for oppmerksomhet. Det handler om å være helt og fullt oppmerksom på det som skjer i øyeblikket – med en vennlig og aksepterende holdning. (John Kabat- Zinn).

Hvordan å sitte riktig på do

https://www.nrk.no/livsstil/--sitt-riktig-pa-do_-1.7520630

Anorectal Angle



Sphincter
Squatting is the only natural defecation posture

Correct position for opening your bowels

<p>Step one</p> <p>Knees higher than hips</p>	<p>Step two</p> <p>Lean forwards and put elbows on your knees</p>
<p>Step three</p> <p>Bulge out your abdomen Straighten your spine</p>	<p>Correct position</p> <p>Knees higher than hips Lean forwards and put elbows on your knees Bulge out your abdomen Straighten your spine</p>

Reproduced by the kind permission of Patsy Addeon, Nurse Consultant in Bladder and Bowel Dysfunction, Wendy Nees, Colorectal Nurse Specialist.
Produced as a service to the medical profession by Norgine Ltd. MD/05/0614_6810790 January 2005.

<https://www.retrainpain.org/norsk>

<https://www.youtube.com/watch?v=E9tVWoRhPKU>