

Gode råd til dig der har haft smerter længe



Det fysiske

- Forsøg at bruge kroppen så naturligt som muligt
- Sørg for at bevæge dig hver dag – fx gå på trapper, brug håndvægte, slå græs – alt efter hvad du kan
- Skab balance mellem aktivitet og pause
- Start langsomt op med nye aktiviteter



Det psykiske. Smerter mindskes ved tryghed og optimisme

- Hvis undersøgelser har vist, at du ikke længere har vævsskade eller anden målbar årsag til dine smerter, skyldes smerterne et sensitivt nerve/smertesy-stem – de er derfor ikke et udtryk for reel fare
- Fokuser på det, du kan – fremfor det du ikke kan
- Husk, der er gode dage og mindre gode dage – der er altid mulighed for forbedring
- Undgå stress – brug fx vejtræknings- eller visualiseringsøvelser, afspænding, yoga eller en gåtur i naturen



Det sociale

- Vær åben om din situation over for familie, venner, kolleger
- Inddrag pårørende i konsultation med læge/myndigheder
- Tal med arbejdsgiver/kommunen om muligheder for at tilpasse job/jobsøgning til din situation
- Skab overblik over din økonomi



Husk søvn!

- Søvn er vigtigt. Skab de bedste rammer for god søvn. God søvn mindsker smerter. Se fx Region Hovedstadens "[Gode råd hvis du har svært ved at sove](#)"



Værktøjer. Følg med i dine fremskridt

- Før dagbog over dine aktiviteter for at undgå u hensigtsmæssige mønstre
- Lav en plan for træning



Aftal næste konsultation

- Sørg for altid at have en ny tid i kalenderen med din læge, så du ikke føler dig ladet alene med dine smerter