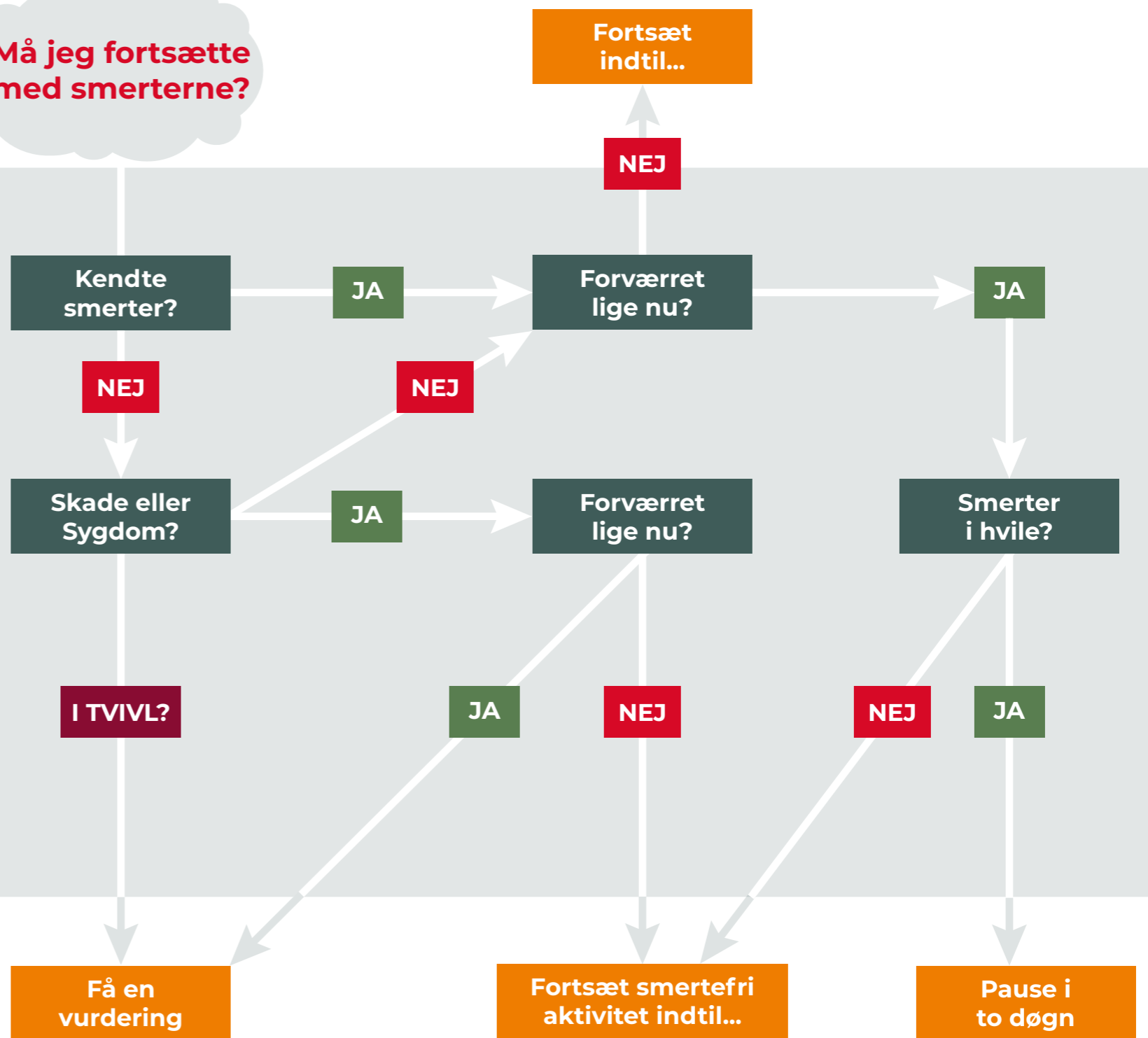


5 VIGTIGE OM USPECIFIKKE SMERTER



Må jeg fortsætte med smerterne?

- 1 Det er normalt at have smerter uden at have ødelagt noget i kroppen.
- 2 Hvis der er inflammation i et område, får du ofte ondt i et par dage. Det skal bare have lidt ro, så går det væk.
- 3 Hvis dine smerter forværres af aktivitet, er det ok at være aktiv (selvom det gør "lige ondt" hele tiden).
- 4 Mangel på søvn, negative forventninger og frygt for "noget alvorligt" kan øge smerterne.
- 5 Smerterfrie bevægelser og en troværdig forklaring på smerterne samt en prognose er smertelindrende i sig selv.



- **Smerter er en oplevelse** (ligesom sult og tørst), der advarer om vigtige ændringer i din krop. Det er hjernen, der afgør om du har ondt.
- **Når du har ondt, husker din krop** hele situationen (om givelser, tanker, bevægelser). Befinder du dig i en lignende situation, kan du nogle gange opleve smerte som et resultat af hukommelsessmerte.
- **Ikke alle skader eller sygdomme gør ondt.** Hvis du har nye smerter der varer ved over 2 døgn bør du undervoges af en fagperson, der kan udelukke alvorlig skade eller sygdom. Smerter, der ikke skyldes en kendt sygdom eller alvorlig skade kaldes **uspecifikke smerter**. Smerter kan være uspecifikke selvom det føles som om der er noget galt.