

Påverka själv din hälsa vid

Långvarig smärta

Långvarig smärta är sällan farligt, men ofta är smärtan komplex och svår att komma tillrätta med. De finns olika typer av långvarig smärta; nociceptiv smärta (vävnadsskada), neuropatisk smärta (skada på nervsystemet) och nociplastisk smärta (förändrad/dysfunktionell smärtreglering och överkänsligt smärtsystem).

Visste du att?

- 20% av befolkningen lider av långvarig smärta
- Vid långvarig smärta är risken för låg fysisk aktivitetsnivå, övervikt och obesitas förhöjd.
- Långvarig smärta leder ofta till samsjuklighet så som; nedsatt fysisk funktion, kardiovaskulära sjukdomar, nedstämdhet och depression, stress och sömnproblem.

Påverka din smärta genom dina Levnadsvanor

- Rökfrihet och hälsosamma matvanor är indicerade vid långvarig smärta.
- Öka din fysiska aktivitetsnivå. Målsättningen bör vara att uppnå de allmänna rekommendationerna gällande fysisk aktivitet: pulshöjande aktivitet 150-300min/v, styrketräning 2ggr/v och minskat stillasittande.

Fysisk aktivitet kan ge

- ...minskad smärta
- ...minskad upplevd fatigue (trötthet)
- ...ökad livskvalité.
- ...förbättrad prestationsförmåga
- ...förbättrat stämningsläge
- ...minskad stresskänslighet
- ...förbättrad sömn
- ...positiv effekt på livsstilen

Även sekundära muskelspänningar till följd av smärta kan minskas genom fysisk träning.

Hur vara fysisk aktiv vid långvarig smärta

- Träningen bör vara individuellt utformad utifrån din förmåga och belastningstolerans.
- Vid uppstart av träning börja träna kroppsdel utan smärta om möjligt.
- Börja på låg nivå och stegra träningen försiktigt.
- Fysisk aktivitet kommer förmodligen tillfälligt öka smärtan tills kroppen anpassat sig. Du avgör din smärttolerans under pågående träning. Smärtan bör återgå till normal smärtnivå inom 2 dagar (träningvärk kan vara ihållande längre).

Akut smärta signalerar skada och då bör fysisk aktivitet avbrytas.

Tips på appar för förändring av levnadsvanor: Wellobe, Fat Secre och Lifesum