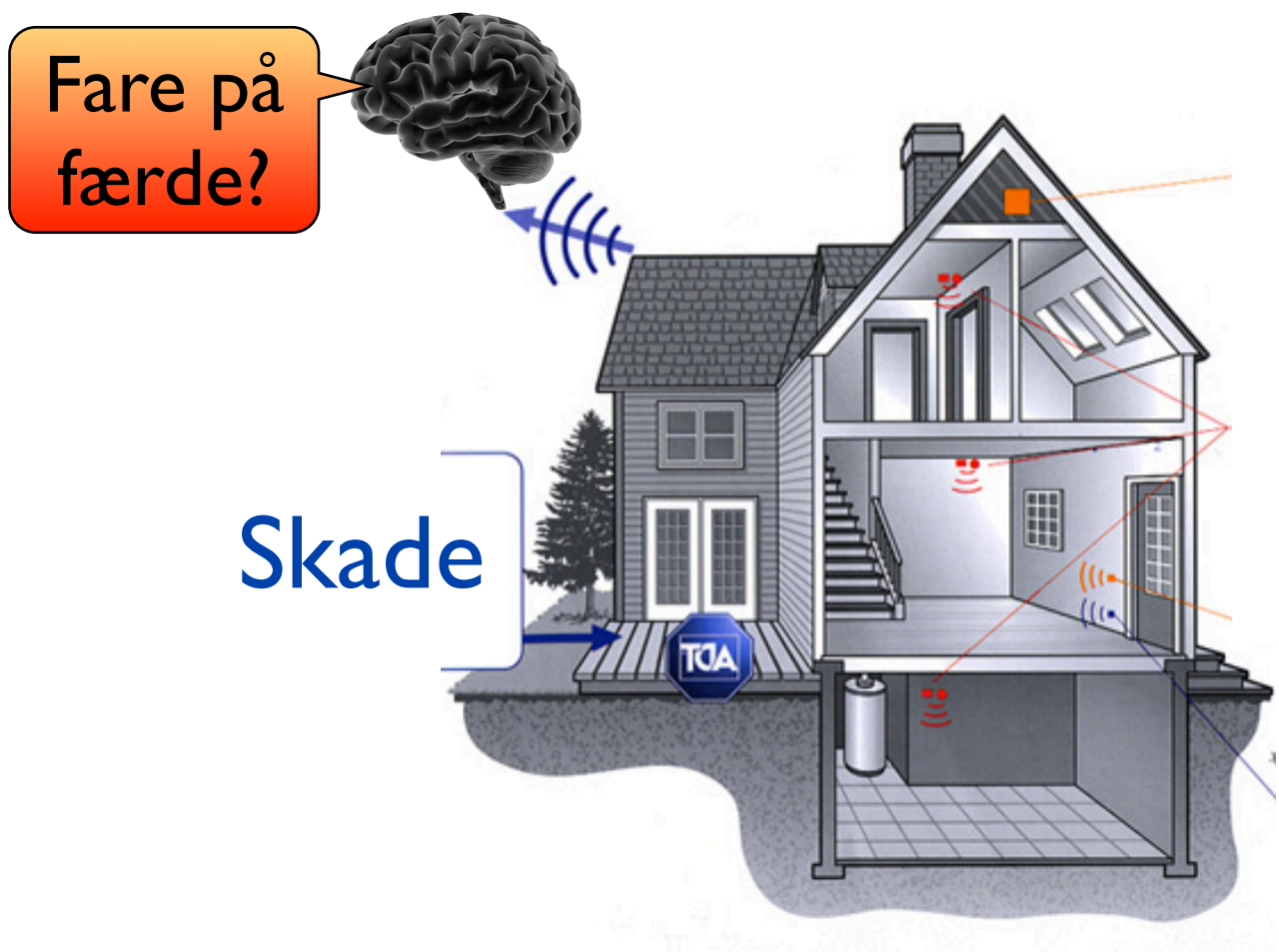


Smerte

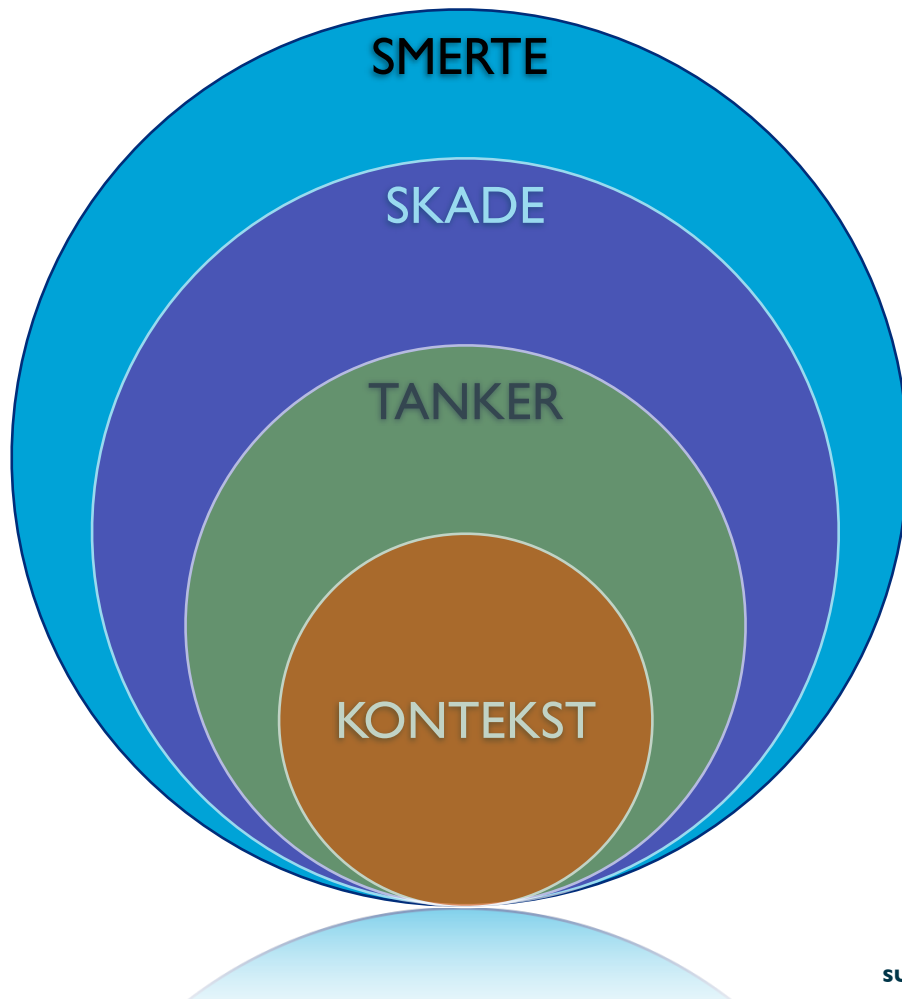
Alt hvad du behøver at vide på 15 minutter

Morten Høgh, PT DipMT
Specialist i Muskuloskeletal Fysioterapi
Specialist i Idrætsfysioterapi
King's College London / FYSIOCENTER AARHUS

1



2



SUNDDag - Morten Høgh

3

“HVOR FARLIGT ER DET?”

Kultur, socialt, arbejds faktorer

Tidligere erfaringer

Tillid til behandleren

Forventninger om
hvad der skal ske

Hvad vi tror vi fejler

Generelt helbred

Nociceptivt input

Gener

Livsstil



SUNDDag - Morten Høgh

4

...men hvad betyder
det for **mig**?

SUNDDag - Morten Høgh

5

TANKER OG FØLELSER
KOST OG LIVSTIL
DEN PERSONLIGE HISTORIE
MEDICINSK TILGANG
FYSISK AKTIVITET

Se hele videoen på
videnomsmerter.dk

SUNDDag - Morten Høgh

6

Det, jeg prøver at sige er...

- Nye smerter, der varer ved i mere end én dag skal du ikke ignorere
- Kroniske smerter betyder, at det primært er smerten, der er problemet - ikke vævet!
- Der findes ingen test, undersøgelse eller videnskab, der kan "vise smerten"
- At man ikke kan finde noget på f.eks. MR-skanning betyder ikke, at du ikke har ondt!
- Du er ekspert i dine smerter - brug sundhedsvæsenet til at lære at forstå dem...

SUNDDag - Morten Høgh

7



Tak for opmærksomheden



8