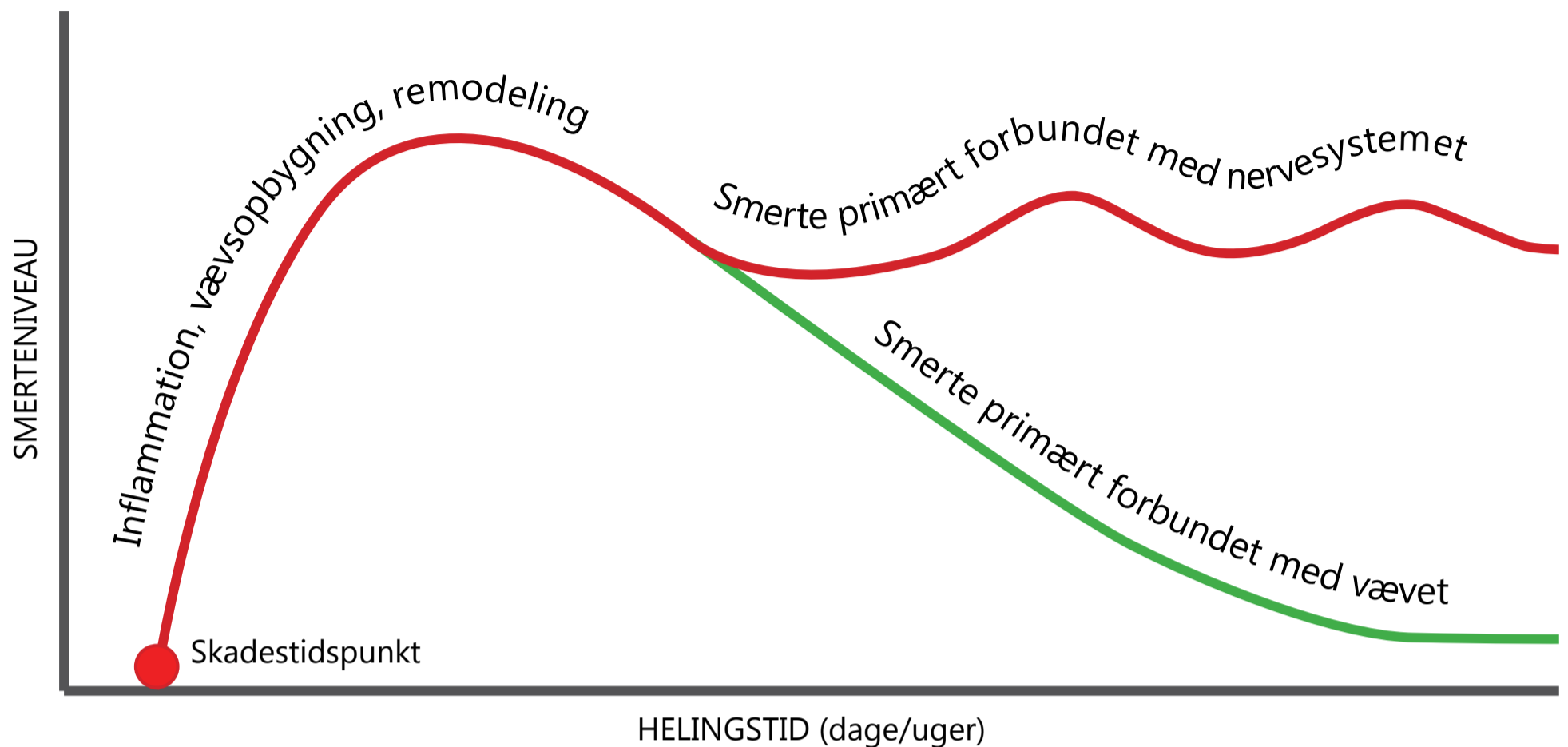




# SMERTE OG HELINGSTID



 Nogle vil opleve smerte på trods af, at vævet er helet. Det skyldes, at nervesystemet oprettholder oplevelsen af smerte.

 Der opleves færre smerter i takt med, at vævet heler op, og de daglige funktioner genvindes.

Smerteoplevelsen påvirkes negativt af frygt, modløshed, katastrofetanker og social isolation, men motion kognitiv terapi og sociale relationer har en positiv effekt. Det gælder for såvel smerte forbundet med nervesystemet som smerte forbundet med vævet.

## Normalhelingstider

Knogle:	10-12 uger
Muskler:	8-12 uger
Sener og bindevæv:	25-50 uger
Kardiovaskulært:	3-6 uger
Brusk:	6-12 måneder

## Hvad er smerte?

- Smerte er en følelse, der registreres i hjernen, og som ofte er påvirket af vores erfaringer, tanker, kultur omgivelser og meget andet.
- Akut; hensigtsmæssig reaktion på vævsskade som resulterer i en erfaring.
- Kronisk; Handler i mindre grad om skader i vævet, men mere om nervevævet's følsomhed for påvirkninger. Derfor mere komplekst end akutte smerter. I modsætning til akutte smerter er der mange, som ikke har nogen form for vævsskade. Årsagen til smerten er derfor ukendt, men hænger sammen med ændringer i nervesystemet og hjernen.

Tak til Morten Høgh, Specialist Physiotherapist, DipMT, for hans bidrag til dette arbejde.