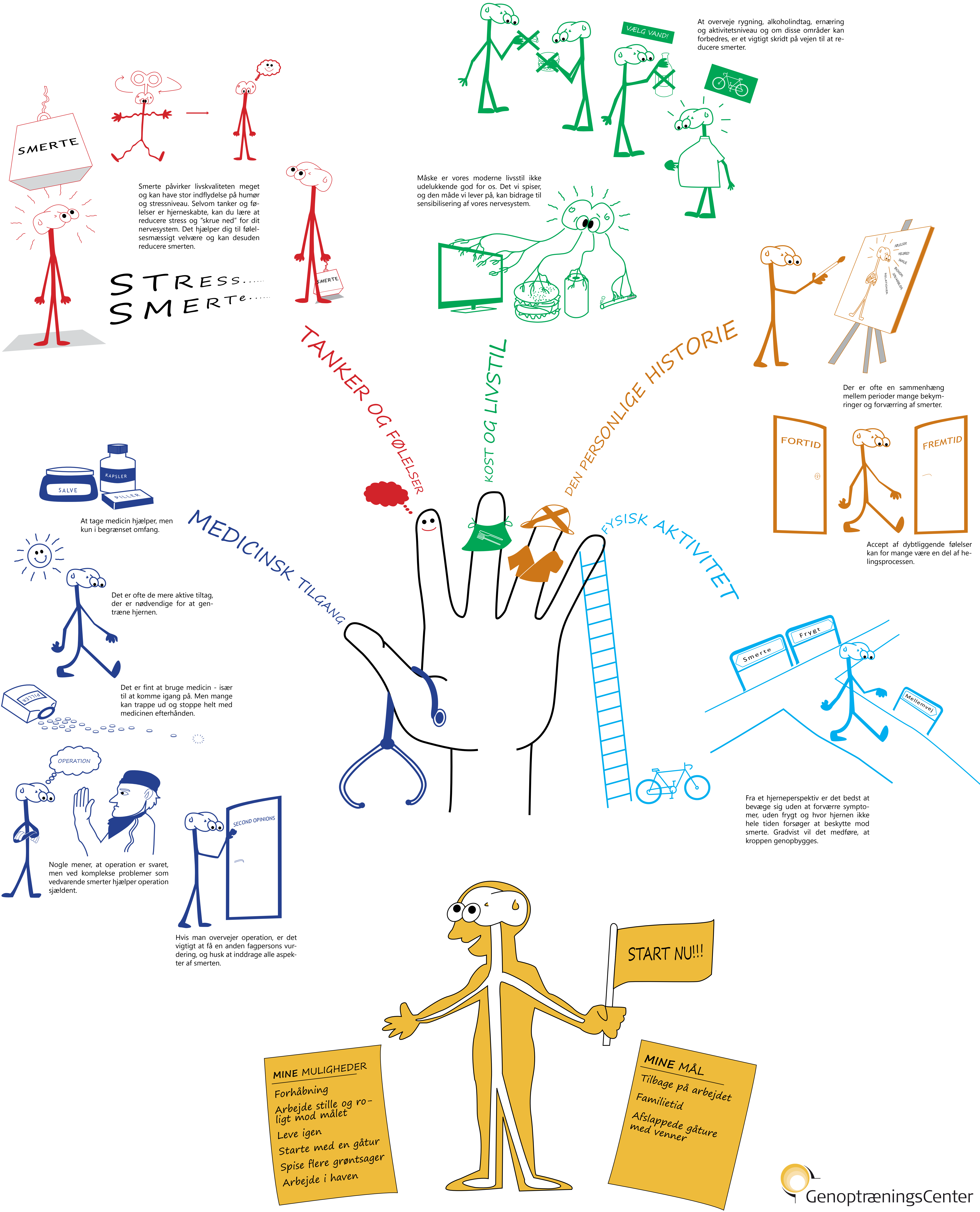


VEJEN TIL BEDRING



SMERTE

Smerte påvirker livskvaliteten meget og kan have stor indflydelse på humør og stressniveau. Selvom tanker og følelser er hjerneskabte, kan du lære at reducere stress og "skrue ned" for dit nervesystem. Det hjælper dig til følelsesmæssigt velvære og kan desuden reducere smerten.

**STRESS...
SMERTE...**

VÆLG VAND!

At overveje rygning, alkoholindtag, ernæring og aktivitetsniveau og om disse områder kan forbedres, er et vigtigt skridt på vejen til at reducere smerter.

Måske er vores moderne livsstil ikke udelukkende god for os. Det vi spiser, og den måde vi lever på, kan bidrage til sensibilisering af vores nervesystem.

Der er ofte en sammenhæng mellem perioder mange bekymringer og forværring af smerter.

FORTID **FREMTID**

Accept af dybtliggende følelser kan for mange være en del af helingsprocessen.

SALVE **KAPSLER** **PILLER**

At tage medicin hjælper, men kun i begrænset omfang.

MEDICINSK TILGANG

KOST OG LIVSTIL

DEN PERSONLIGE HISTORIE

FYSISK AKTIVITET

TANKER OG FØLELSER

Det er ofte de mere aktive tiltag, der er nødvendige for at gentræne hjernen.

Det er fint at bruge medicin - især til at komme igang på. Men mange kan trække ud og stoppe helt med medicinen efterhånden.

OPERATION

Nogle mener, at operation er svaret, men ved komplekse problemer som vedvarende smerter hjælper operation sjældent.

SECOND OPINIONS

Hvis man overvejer operation, er det vigtigt at få en anden fagpersons vurdering, og husk at inddrage alle aspekter af smerten.

Smerte **Frygt** **Mellemvej**

Fra et hjerneperspektiv er det bedst at bevæge sig uden at forværre symptomer, uden frygt og hvor hjernen ikke hele tiden forsøger at beskytte mod smerte. Gradvist vil det medføre, at kroppen genopbygges.

MINE MULIGHEDER

- Forhåbning
- Arbejde stille og roligt mod målet
- Leve igen
- Starte med en gåtur
- Spise flere grøntsager
- Arbejde i haven

START NU!!!

MINE MÅL

- Tilbage på arbejdet
- Familielid
- Afslappede gåture med venner