

Vi mennesker er på mange måter laget for bevegelse, og fysisk aktivitet er viktig for at vi skal holde oss ved allment god helse.

Fysisk aktivitet er imidlertid blitt en mindre nødvendig del av hverdagen i den vestlige verden da det nå finnes hjelpemidler og tekniske løsninger som forenkler mange av våre daglige gjøremål på en slik måte at fysisk belastning reduseres. En konsekvens er at fysisk inaktivitet har blitt vår tids store helseutfordring. Inaktivitet er blant annet forbundet med økende grad av livsstilssykdommer, smerter og andre muskel- /skjelettplager og tidlig død. Det blir av mange fremstilt som «vår tids røyking». Forskning har vist at et høyt antall timer med stillesitting (> 8 timer per dag) gir en økt risiko for helseplager som bare delvis kan kompenseres av trening.

Det har derfor i økende grad blitt fokusert på å legge til rette for fysisk aktivitet allerede tidlig i livet, i barnehager og skoler, men også på arbeidsplasser.

Forskning har også vist at regelmessig fysisk aktivitet kan være en beskyttende faktor når det gjelder å utvikle langvarige smerter.

I denne artikkelen tar vi for oss følgende tema:

1. Hva mener vi med fysisk aktivitet
2. Hvilken sammenheng er det mellom fysisk aktivitet og smerte
3. Kan man påvirke (dempe) eller forebygge smerte med fysisk aktivitet?
4. Hvordan regulere aktivitetsnivået på en god måte når man har langvarige smerter?

Hva er fysisk aktivitet?

Først en liten begrepsavklaring:

Fysisk aktivitet er ikke klart definert men innebærer bevegelse/ aktivitet i litt større deler av kroppen som utfordrer utholdenhet eller styrke til en viss grad, men ikke nødvendigvis med høy intensitet.

Bevegelse kan være alt fra en enkel bøy - strekk i en finger til kompliserte sammensetninger av bevegelser i hele eller deler av kroppen.

Fysisk funksjon er aktivitet og bevegelse satt i system slik at det fyller eller dekker funksjonsbehov vi har i hverdagen, her illustrert ved hagearbeid (nedenfor) som mange har stor glede av.



Smerte kan påvirke alle disse; fra helt enkle bevegelser over ett eller flere ledd til avanserte funksjoner man kan ha behov for i sitt daglige virke.

HVILKEN SAMMENHENG ER DET MELLOM FYSISK AKTIVITET OG SMERTE?

I DETTE AVSNITTET VIL DU LÆRE MER OM HVORDAN SMERTE OG FYSISK AKTIVITET PÅVIRKER HVERANDRE

Når en smerte oppstår, vil det ofte påvirke måten vi beveger oss på og hvor mye vi beveger oss. I en akutt smertesituasjon vil man ofte redusere bevegelse og belastning av det smertefulle kroppsområdet i en periode inntil smertene har roet seg noe ned. Det er en helt normal respons. Den er også hensiktsmessig, man kan tenke at det er klokt å holde et smertefullt område i ro slik at eventuelle skader kan tilheles.

Når man i en akutt situasjon beveger og belaster mindre så vil ofte smerteopplevelsen reduseres både på kort sikt (smertefulle strukturer holdes i ro) og på langs sikt (fremmer tilheling). Et eksempel er hvis man akutt skader et kne. Det vil en periode være vanskelig å belaste kneet fullt og kanskje også bevege det med fulle bevegelsesutslag. Kneet holdes mer i ro og smertene roer seg ned igjen. Så kan man gradvis øke belastningen og bevegelsen igjen.

Problemer kan derimot oppstå dersom smertene ikke roer seg ned igjen, men vedvarer over tid. Hvis man da fortsetter å avlaste kneet utover normal tilhelingstid kan det få konsekvenser både for styrken og bevegeligheten. Dette kan bidra til å opprettholde smertene og på sikt også øke plagene (illustrert i figur 1.)



Figur 1. Smerte og bevegelse kan påvirke hverandre i en god eller en ond sirkel.

TRE FORKLARINGER PÅ HVORFOR SMERTE KAN FØRE TIL BEGRENSNINGER I FYSISK AKTIVITET

På en litt forenklet måte kan vi si at smerte hemmer bevegelse av tre mulige årsaker

1. det gjør vondt å bevege seg og det økte ubehaget begrenser aktiviteten
2. man blir mer redd enn nødvendig (hjernen har tolket smerten som en trussel)
3. det foregår automatiske responser på smerte i bevegelsesapparatet (musklene)

Ofte er det kombinasjoner av disse tre som påvirker oss når vi har smerter.

1. DET GJØR VONDT OG UBEHAGET ENDRER/BEGRENSER BEVEGELSE

Denne opplevelsen er helt normal.

Det er denne mekanismen som gjør at smerte beskytter oss mot farer, vi er programmert til å føle ubehag og negative emosjoner i forbindelse med smerte og skade.

Noen ganger kan det imidlertid være vanskelig å vite hva som er «høna eller egget». Langvarige smerter kan føre til at man beveger seg mindre og blir i dårligere fysisk forfatning over tid, både når det gjelder styrke, utholdenhet og bevegelighet. Vi vet at inaktivitet øker risikoen for langvarig smerte og man kan havne i en vond sirkel.

Av og til er det imidlertid inaktivitet eller lav aktivitet i utgangspunktet som påvirker at man er i redusert fysisk forfatning og kan bidra til utvikling av smerter over tid.

2. MAN BLIR MER REDD ENN NØDVENDIG

Av og til kan man bli redd for å bevege seg når det gjør vondt, og denne opplevelsen er også helt normal. Smerte er hjernens fortolkning av at det er fare på ferde. Men hvis man «overfortolker» faresignal og opplever en overdreven frykt for smerte eller ny skade – som igjen fører til at man unngår å bevege seg – så er det ikke lenger hensiktsmessig. Det er lett å havne i en vond sirkel med negative tanker, smerterelatert frykt, unngåelse av bevegelser og aktiviteter som igjen kan føre til mer passiv tilværelse og mer smerte. Det må presiseres at det er en overdreven frykt som er uhensiktsmessig, sunn skepsis er fortsatt sunt. Det kan være greit å oppsøke fagkompetanse for råd hvis man kjenner at smertene begrenser fysisk aktivitet.

3. AUTOMATISKE RESPONSER PÅ SMERTE I BEVEGELSESPARATET

Ved smertetilstander i muskel- og skjelettapparatet, og også en del andre smerter, vil muskelaktiviteten i området ofte reorganiseres og endres, en slags tilpasning til smerten. Muskelaktiviteten kan økes (anspenhet), reduseres (svekkes) eller forbli uendret, det er en individuell respons som ikke er helt forutsigbar.

En tilpasning som ofte skjer, er at de musklene som holder oss oppreist mot tyngdekraften – vi kaller dem antigravitasjonsmusklene – kobler litt ut. Vi kan hente tilbake vårt tidligere eksempel med vondt i kneet. Ved en akutt kneskade så vil de musklene som holder oss oppreist, og gjør at vi kan belaste benet i oppreist stilling, bli svakere. Det kan se ut som om at de «avspaserer» en stund. Det er hensiktsmessig i en akutt situasjon da man ønsker å avlaste for å få ro og tilheling. Men når smerter vedvarer så kan det bli problem: mange forteller at de ikke klarer å belaste, at kneet svikter under dem. Mange med nakkeplager eller hodepine har samme problem; det oppleves tungt og vanskelig å holde hodet opp mot tyngdekraften.

En annen tilpasning som ofte skjer er at muskler som fører til vonde bevegelser kobler litt ut slik at man får redusert kraft, hastighet og utslag i vonde bevegelser. Det er som at man ikke klarer å «skru på» de musklene som fører til smertefulle stillinger eller bevegelser. Det at noen muskler blir svakere blir ofte kompensert. Hjernen reorganiserer muskelaktiviteten slik at andre muskler - eller andre deler av samme muskel – tar over funksjonen til de som blir svakere. Av og til er det gode og hensiktsmessige løsninger som gjør at man opprettholder funksjon.

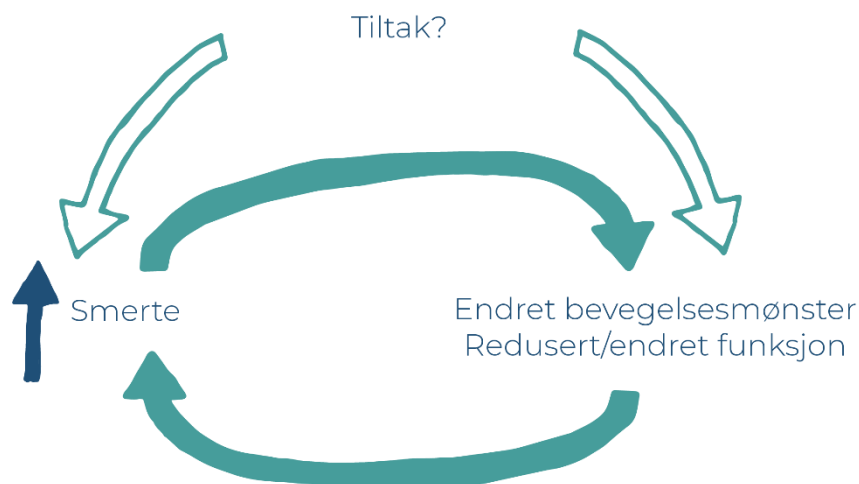
Andre ganger er det vanskelig å fungere med svakere muskelgrupper og systemet klarer ikke å finne noen god kompensasjonsløsning og man opplever å være svakere. Ofte blir det overaktivitet og for mye spenning i andre muskelgrupper som kan føre til ytterligere smerter.

KAN MAN PÅVIRKE ELLER DEMPE SMERTE MED FYSISK AKTIVITET?

Dersom man ønsker å finne gode tiltak for å dempe smerter så er det få tiltak som er like godt dokumentert og som har like god effekt som ulike former for fysisk aktivitet. Det kan være i form av generelle aktivitetstiltak, mer fokusert trening for styrke, utholdenhet eller bevegelighet eller trening/ øvelser som retter seg mot et spesielt problem i en spesiell vevstype. Fysisk aktivitet kan regulere smerteprosesseringen, bedre sinnsstemning, bedre generell funksjon, kroppsoppfatning og selvbilde.

Det er hensiktsmessig å jobbe med å redusere bevegelsesfrykt dersom man har en for stor skepsis mot bevegelse som har ført til unngåelsesstrategier. De automatiske responsene i bevegelsesapparatet er også trenbare og kan bedres.

Dersom man går til en fysioterapeut eller en annen fagperson som har tilsvarende kunnskap, så kan vedkommende ofte gjøre en vurdering av situasjonen og foreslå tiltak. Det kan være tiltak som retter seg mot selve årsaken til smerten eller mot konsekvensene av smerten/ de opprettholdende faktorene (figur 2.)



Figur 2. Tiltak kan rette seg mot årsaken til smerten (venstre) eller mot konsekvensene av smerten / de opprettholdende faktorene (høyre).

FYSISK AKTIVITET OG SMERTEREGULERING HOS FRISKE

Forskning er gjort på friske forsøkspersoner der man har undersøkt effekten av fysisk aktivitet på smerteopplevelsen under og etter aktivitet. Det er funnet at fysisk aktivitet demper smerteopplevelsen ved å øke smerteterskelen og redusere intensitet på smerte i forskningsprosjekt der man har påført smerte eksperimentelt. Man har funnet en moderat bedring av smerte ved kondisjonstrening og en noe sterkere effekt av styrketrening. Man har også funnet ut at intensitet og varighet av treningen har betydning. Det er lite effekt av 10 minutters trening og mer effekt etter 30 minutter. Det er også mer effekt av trening med moderat til høy intensitet enn av lavere intensitets trening.

FYSISK AKTIVITET OG SMERTEREGULERING HOS PERSONER MED SMERTE

Hos personer med reell smerte (i motsetning til eksperimentell) er det større variasjon i respons på fysisk aktivitet.

Det kan se ut som at responsen avhenger av type smertetilstand og av type aktivitet/ trening/ øvelser. Mye tyder på at regelmessighet i treningen har betydning. Smertene kan ofte øke i begynnelsen for så å stabilisere seg og avta på sikt. Det finnes ingen fasit på treningsdose, hverken på intensitet eller hyppighet, det er ofte nødvendig med individuell tilpasning. Noen er i god fysisk form på tross av sine smerter og noen er i langt svakere fysisk forfatning, dette vil påvirke nivået i stor grad.

Ved langvarige smertetilstander er det viktig å ikke ha for store forventninger om rask smertelindring. Funksjonsbedring kommer ofte først og følges gjerne av økt toleranse for aktivitet og belastning. Bedre funksjon kan igjen redusere smerteopplevelsen, dempe negative konsekvenser av smerte og flytte fokus over på andre ting.

AKTIVITETSREGULERING

Personer som har langvarige smerter kan ofte rapportere at smertene varierer mye. Noen dager kan være gode, andre er preget av mye smerter og lite eller ingen aktivitet.

Det kan være fristende å la dagsformen styre, særlig når man får en god dag. Fristelsen kan bli stor, man kan få utrettet alt det som har måttet ligge, alt man har gått og sett på av husarbeid eller annet arbeid, alt man skulle gjøre.

Mange ryker på en dårlig dag «dagen derpå».

"En typisk go` dag!"



"Dagen derpå"



Oftentimes man regulere aktiviteten ned til å begynne med, i alle fall på de gode dagene. Det kan være lurt å lage en plan der man gradvis bygger opp fysisk form og toleranse. Da kan man likevel gjøre en del på de gode dagene, men ikke mer enn man også klarer på de dårlige dagene. Livet består av mange aspekter utover fysisk aktivitet og trening, alt skal ha sin plass i denne planen. Viktige ting i livet skal prioriteres. Gode aktiviteter foretrekkes, aktiviteter som gir noe tilbake og som ikke kun oppleves som en plikt.

FYSISK AKTIVITET VIRKER

Men tålmodighet er viktig. Motivasjon er viktig. Det kan godt følge en plan og den må være bærekraftig.

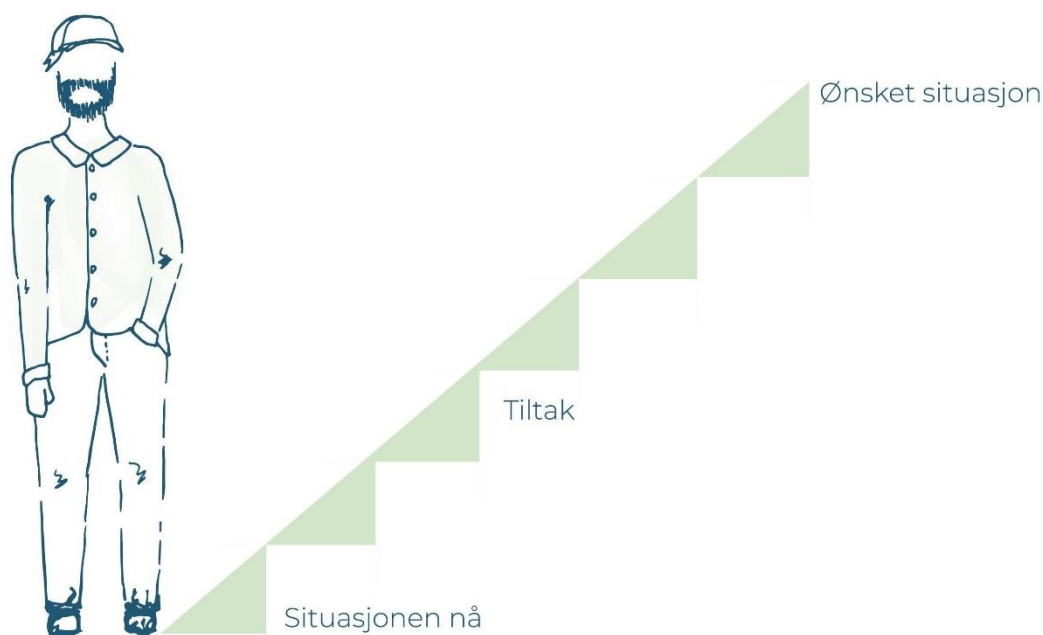
Det må være plass til viktige ting i livet; personer, opplevelser, aktiviteter.

Husk **RESTITUSJON**. Lett og moderat kan fungere som restitusjon, mange kan for eksempel finne ro og sjelefred av å gå en tur i skogen. Fysisk aktivitet kan også bedre søvn og avspenning, særlig hvis man ikke legger hard intensiv trening tett opp mot leggetid.

Når du skal velge aktiviteter eller øvelser så er det lurt å følge gode råd. Det er mange øvelser som er gode for å påvirke styrke eller utholdenhet, eller for å bedre smertetilstander eller opprettholdende faktorer. Men det er like viktig å ta hensyn til dine interesser og ønsker, dine behov og dine muligheter.

Da er det større sannsynlighet for at du klarer å være fysisk aktiv over tid og at det vil bidra til glede og mening i livet.





FEM NYTTIGE REGLER FOR FYSISK AKTIVITET OG TRENING VED LANGVARIGE SMERTER:

1. Ha et langtidsperspektiv på innsats og effekt av fysisk aktivitet og trening.
Smertene har vart lenge og aktivitet og trening må ha samme langsiktige perspektiv. Bedringer av funksjon, kondisjon og styrke er ofte en forutsetning for bedring av smerte, de kommer sjelden samtidig. Noen ganger kan det bli litt vondere før det blir bedre.
Velg aktiviteter som kan innlemmes i hverdagslivet og som du liker (eller tror at du kan like), tenk bærekraftighet og nye vaner.
Sett realistiske mål på kort og lang sikt.
Oppsøk gjerne fysioterapeut eller annen kompetent person som kan hjelpe deg med godt tilpasset program og til å holde motet oppe over tid.
2. Snakk med legen eller fysioterapeuten om dine tanker og bekymringer omkring fysisk aktivitet og smerter. Trygghet er viktig for at du skal klare å gjennomføre en langsiktig aktivitetsplan.
3. En god plan for gradert trening der man starter med lav intensitet og øker gradvis kan være nyttig. Det er ofte lurt med tett oppfølging i slike perioder og kontakt med fysioterapeut kan være lurt.
4. Prøv å kartlegge eget stressnivå og snakk med fastlegen eller fysioterapeuten om hvordan du kan jobbe med egen stresstoleranse. Dersom du har et vedvarende forhøyet stressnivå er det lurt å tidlig jobbe med bevisstgjøring og mestring av stress. Aktuelle tiltak kan være avspenningsøvelser, oppmerksomhetstrening, evnt meditasjon eller andre tiltak. Det kan også være nyttig med generell bevegelse, en tur i skogen kan f.eks være en god «stressdemper» hvis du er bevisst på at du bruker turen til akkurat det. Psykomotorisk fysioterapi er ofte nyttig, det er fysioterapeuter som har spesialistkompetanse på dette.
5. Har du et søvnproblem? Restitusjon er helt avgjørende for effekt av trening. og tiltak for bedre søvn kan gjøre at du nyttiggjør deg aktivitet og trening på en bedre måte.