

EN GUIDE TILL EGEN
SMÄRTLINDRING OCH
BÄTTRE HÄLSA

SMÄRTFRI IDAG!



Av Anna Eriksson



Introduktion

Att leva med ständig värk i muskler eller leder kan begränsa din livskvalitet och göra vardagen till en utmaning. Smärtlindring är därför otroligt viktigt – du förtjänar att kunna röra dig fritt och njuta av livet.

Den goda nyheten är att med rätt metoder kan kroppen läka och smärtan minska. I den här guiden får du veta hur träning, stretching, laserbehandling och kost kan hjälpa dig att bli smärtfri.

Vi går även igenom vanliga missförstånd, mental påverkan på smärta och praktiska tips för att du ska få verktygen du behöver. Låt oss komma igång på resan mot en smärtfri vardag!

Orsaker till smärta



Muskel- och ledvärk kan bero på många olika saker. Här är några vanliga orsaker till att värk uppstår:

- **Överbelastning och fel belastning:** Även om rörelse är bra kan leder och muskler ibland belastas för mycket eller på fel sätt. Tungt arbete, monotona rörelser eller intensiv träning utan vila kan leda till smärta. Har du till exempel artros är det lättare att överanstränga lederna, och även en frisk led kan bli öm och svullen om den överbelastas.
- **Stillasittande livsstil:** För lite rörelse kan göra musklerna svaga och lederna stela. Långvarigt stillasittande minskar cirkulationen och kan skapa spänningar i kroppen, vilket leder till värk.
- **Ålder och slitage:** Med åren förändras kroppen. Brosket i lederna blir stelare och tunnare, vilket är en naturlig del av åldrandet men kan ge smärta. Åldersrelaterade tillstånd som artros (ledförslitning) kan orsaka återkommande ledvärk.

Orsaker till smärta



- Inflammation och sjukdomar: Olika inflammatoriska tillstånd kan ge muskel- eller ledsmärta. Reumatiska sjukdomar (t.ex. ledgångsreumatism) eller tidigare infektioner i kroppen kan orsaka svullnad och värk.
- Stress och muskelspänningar: Långvarig stress eller oro kan göra att muskler dras ihop och blir spända, särskilt i nacke, axlar och rygg. Denna spänning kan i sin tur leda till värk och stelhet.

Oavsett orsak finns det mycket du själv kan göra för att må bättre.

Träningens roll

Regelbunden motion, anpassad efter din förmåga, kan stärka kroppen och lindra smärta.

Rätt sorts träning är en nyckel till att minska värk. När du rör på dig ökar blodcirkulationen och musklerna stärks, vilket avlastar leder och förebygger nya problem. Dessutom frigör fysisk aktivitet kroppens egna smärtlindrande hormoner – endorfiner – som kan ge snabb lindring.

Träning behöver inte vara intensiv för att vara effektiv.

Träningens roll



Promenader, vattengympa, yoga, cykling eller lugn styrketräning kan vara utmärkta alternativ. Det viktiga är att du rör dig regelbundet. Genom att träna upp musklerna som stöder dina leder minskar du belastningen på de områden som gör ont.

Tips:

- Gå i trappor istället för att ta hissen
- Gör "pausgymna" vid skrivbordet
- Använd ett gummiband för enkel hemmaträning

Träning ger dig också bättre hållning, balans och livskvalitet.
Kort sagt: rörelse är medicin.

Stretchning för rörlighet



En enkel stretchrutin kan mjuka upp stela muskler och leder, och därmed lindra värk.

Stretching och rörlighetsövningar är ett utmärkt komplement till annan träning – eller en startpunkt om du har mycket ont. Genom att tänja ut muskler och försiktigt röra på stela leder ökar du din flexibilitet och minskar stelheten.

Rörlighetsträning och stretch kan faktiskt minska smärta genom att spända muskler slappnar av. Har du vaknat på morgonen och känt dig stel i ryggen eller nacken? Några minuters stretching kan öka blodflödet i musklerna och ge en behaglig värmekänsla som lindrar värken.

Börja med enkla tekniker. Du kan till exempel rulla axlarna bakåt några gånger, luta huvudet försiktigt åt sidorna för att stretcha nacken, eller sträcka armarna mot taket för att tänja ut ryggen. Stretching efter träning eller på kvällen innan läggdags kan hjälpa musklerna att återhämta sig och förebygga morgonstelhet. Kom ihåg att andas djupt och slappna av i varje position.

Laserbehandling



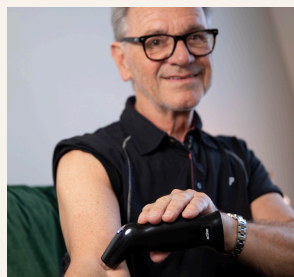
Laserterapi är en modern metod för smärtlindring som bygger på att stimulera kroppens egen läkning med hjälp av ljus. Medicinsk laser (ofta kallad LLLT – Low Level Laser Therapy) är en lågintensiv laserbehandling som fungerar som en turbo på kroppens egna läkningsprocesser läs mer på www.treatlite.se

När laserljuset riktas mot ett område med smärta eller skada tränger det ned i vävnaden och ger cellerna extra energi. Detta leder bland annat till att inflammationer bearbetas snabbare, blodcirkulationen förbättras och vävnaden läker fortare. En stor fördel är att laserbehandling enbart stimulerar kroppens naturliga processer – utan några kända biverkningar.

Forskningen kring laser för smärtlindring är omfattande, och resultaten är lovande. I en välkänd australisk studie med 820 patienter som led av kronisk nacksmärta fick många omedelbar lindring av medicinsk laser, och 2 av 3 personer blev helt av med sin smärta eller fick den tydligt minskad.

Effekten höll i sig under hela studieperioden. Studien, som publicerades i den ansedda tidskriften The Lancet, visar att laserterapi är ett effektivt vapen mot smärta.

Laserbehandling



För dig som har muskel- eller ledvärk kan laserbehandling därmed vara ett spännande alternativ att prova – antingen hos en terapeut/fysioterapeut eller med en säker hemmalaser.

Behandlingen går snabbt och kan ge långvarig lindring genom att hjälpa din kropp att läka sig själv på djupet.

Så här använder du Treatlite-laser för smärtlindring

1.Placera lasern på det område där du upplever smärta.

Behandla direkt på smärtområdet – det är där lasern gör mest nytta.

2.Börja med 1 pip per punkt.

Behandla varje punkt tills du hör ett pip, vilket indikerar att behandlingen för den punkten är klar.

3.Fortsätt behandlingen i 3–4 dagar.

Upprepa behandlingen dagligen under denna period för att utvärdera effekten.

4.Behandla flera punkter vid behov.

Om smärtan är utbredd kan du behandla flera närliggande punkter.

Placera då lasern ungefär 3 cm ifrån föregående punkt.

5.Om du inte märker någon förbättring efter 3–4 dagar:

– Öka till 2 pip per punkt och behandla ytterligare i 3–4 dagar.

– Om du fortfarande inte märker någon skillnad, kan du öka till 3 pip per punkt.

Kost & inflammation



En kost rik på grönsaker, frukt, nyttiga fetter och kryddor som ingefära kan dämpa inflammationer i kroppen.

Vad du äter påverkar hur du mår – även när det gäller smärta och inflammation. Viss mat kan öka inflammation i kroppen, medan annan mat kan hjälpa till att dämpa den.

Genom att välja mer antiinflammatoriska livsmedel kan du alltså få mindre värk i längden. Forskning pekar på att sunda kostmönster, som Medelhavskost eller en traditionell nordisk kost med mycket frukt, grönsaker, baljväxter, fisk, fullkorn och omättade fetter, kan ha en positiv effekt på inflammation och hälsa.

Här är några kostråd för att minska inflammation:

- Frossa i färgglada grönsaker och bär: Grönsaker – särskilt gröna bladgrönsaker, kålsorter (t.ex. broccoli, blomkål) och rotfrukter – innehåller massor av antioxidanter som bekämpar inflammation. Även bär som blåbär, lingon och jordgubbar är rika på nyttigheter och kan bidra till att dämpa inflammation i kroppen.
- Välj nyttiga fetter och omega-3: Byt ut inflammationsdrivande transfetter mot hälsosamma fetter. Använd olivolja eller rapsolja i matlagningen, ät avokado, nötter och frön. Fet fisk som lax, makrill och sardiner innehåller omega-3-fettsyror som är inflammationshämmande

Kost & inflammation

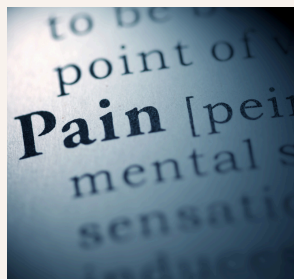


- Krydda smart: Några kryddor är kända för sina antiinflammatoriska egenskaper. Till exempel är gurkmeja och ingefära kraftfullt inflammationsdämpande, liksom kanel, oregano och vitlök. Att lägga till dessa i din matlagning gör rätterna både godare och mer hälsosamma.
- Minska på socker och halvfabrikat: Socker, vitt mjöl och processad mat kan öka inflammation hos vissa. Du behöver inte sluta helt med allt gott, men försök gärna dra ner på läsk, godis, kakor och snabbmat till förmån för naturliga råvaror. Byt till exempel ut fikabrödet mot en frukt eller nötter någon gång – din kropp kommer tacka dig.

Genom att successivt äta mer av det som dämpar inflammation och mindre av det som ökar den skapar du bättre förutsättningar för kroppen att hålla sig frisk. En antiinflammatorisk kost kan leda till att du känner dig piggare, sover bättre och på sikt får mindre ont.

Mat kan vara medicin den också!

Vanliga myter om smärta



Nu har du fått många tips – men hur kommer man igång? Här är en enkel handlingsplan med praktiska steg du kan ta redan idag för att påbörja din resa mot ett liv med mindre smärta:

1. Rör på dig lite varje dag: Bestäm en form av rörelse som passar dig – en kort promenad, några lätta gympaövningar hemma eller kanske en cykeltur. Börja i liten skala. Det viktigaste är att du aktiverar kroppen dagligen, så ökar du gradvis styrka och rörlighet.
2. Inför en daglig stretch-rutin: Avsätt 5-10 minuter för stretching, gärna på morgonen eller kvällen. Fokusera på de områden där du brukar vara stel eller ha ont. Andas lugnt och försök komma åt hela kroppen från nacke och axlar till ben och fötter. Regelbunden stretch gör snabbt märkbar skillnad i smidighet.
3. Prova laserbehandling: Om din smärta är ihållande, överväg att testa medicinsk laser. Kontakta en fysioterapeut eller smärtklinik som erbjuder laserterapi, eller undersök möjligheten att använda en säker hemmalaser. Behandlingen går fort och kan göras några gånger i veckan. Håll koll på hur smärtan förändras – många upplever förbättring redan efter ett fåtal sessioner.

Vanliga myter om smärta



4. Se över din kost: Gör en liten förändring i taget i din matvardag. Kanske börja med att lägga till en extra portion grönsaker på tallriken till lunch och middag. Byt ut något sött mot en näve nötter eller ett äpple under dagen. Testa att krydda maten med exempelvis gurkmeja eller ingefära. Små justeringar kan på sikt ge stor effekt på hur du mår.

Lyssna på kroppen och var uthållig: Alla förändringar behöver tid. Vissa dagar kanske värken känns envis trots dina insatser – ge inte upp. Fortsätt med dina övningar, behandlingar och nya vanor, och justera om det behövs. Vila när kroppen signalerar att den behöver det, men låt inte en sämre dag stoppa dig helt. Med tålamod och konsekvens kommer resultaten: mindre smärta och mer rörelseglädje.

Mental hälsa och smärta - kopplingen vi ofta glömmer
Stress och oro förvärrar ofta fysisk smärta. Avslappning, sömn, andning och mindfulness är viktiga för återhämtning. Mental och fysisk hälsa går hand i hand.

Mental hälsa & smärta



Mental hälsa och smärta - kopplingen vi ofta glömmer!
Stress och oro förvärrar ofta fysisk smärta. Avslappning, sömn, andning och mindfulness är viktiga för återhämtning. Mental och fysisk hälsa går hand i hand.

Handlingsplan

1. Rör på dig lite varje dag
2. Inför daglig stretch-rutin
3. Prova laserbehandling
4. Se över kosten
5. Lyssna på kroppen och var uthållig

Att bli smärtfri handlar om att ta tillbaka kontrollen över sitt liv. Genom att kombinera träning, stretching, moderna behandlingar och en hälsosam kost ger du din kropp de bästa förutsättningarna att läka och må bra. Små steg i rätt riktning blir med tiden stora framsteg. Tänk dig känslan av att vakna en morgon och inse att det där onda knäet känns bättre, eller att du orkar leka med barnbarnen längre stunder utan värk. Den känslan är inom räckhåll om du börjar idag.

Jag hoppas att du känner dig inspirerad att prova metoderna i den här e-boken. Din resa mot ett smärtfritt liv kan börja nu. Var inte rädd för att söka stöd och råd på vägen – du behöver inte göra resan ensam.



Ta steget – börja
din väg mot att
bli smärtfri idag!

Lycka till!