



Fysioterapeuter hjelper deg som har kroniske smerter til å utvikle de ferdighetene du trenger for å **håndtere og ta styringen** over plagene dine, øke aktiviteten og **livskvaliteten** din

Snakk med en fysioterapeut om hvordan du kan bli mer aktiv

Ta tilbake styringen • Lær å håndtere smertene



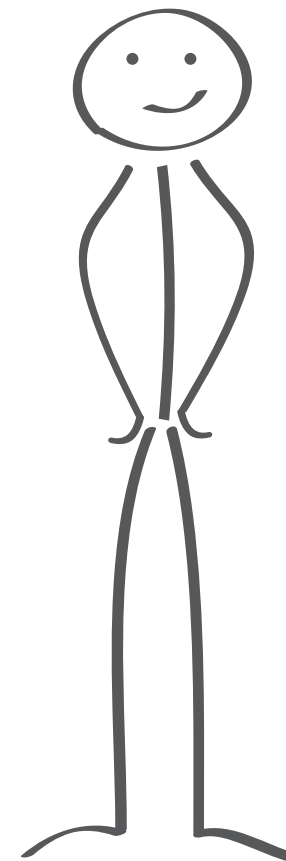
Oversatt til norsk av Norsk Fysioterapeutbund.
Denne informasjonsfolderen er utarbeidet av:

World Confederation for Physical Therapy
Victoria Charity Centre
11 Belgrave Road
London
SW1V 1RB
United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2019
www.wcpt.org



TA STYRINGEN OVER DINE KRONISKE SMERTER



Movement for Health
World Physical Therapy Day

#fysioterapidagen



Kroniske smerter er et alvorlig globalt helseproblem, og korsryggsmerter er den helseplagen som gir funksjonsnedsettelse for flest mennesker.

For mange er kroniske smerter en stor påkjenning, som kan føre til at de engster seg, lar være å gjøre ting, og trekker seg unna andre.

Mange mennesker merker økte smerter ved daglige gjøremål, eller når de prøver å bli mer fysisk aktive. Dette fører til at de mister mye av styringen over hverdagen sin, og det kan føre til depresjon, sosial isolasjon og manglende deltakelse i aktiviteter.



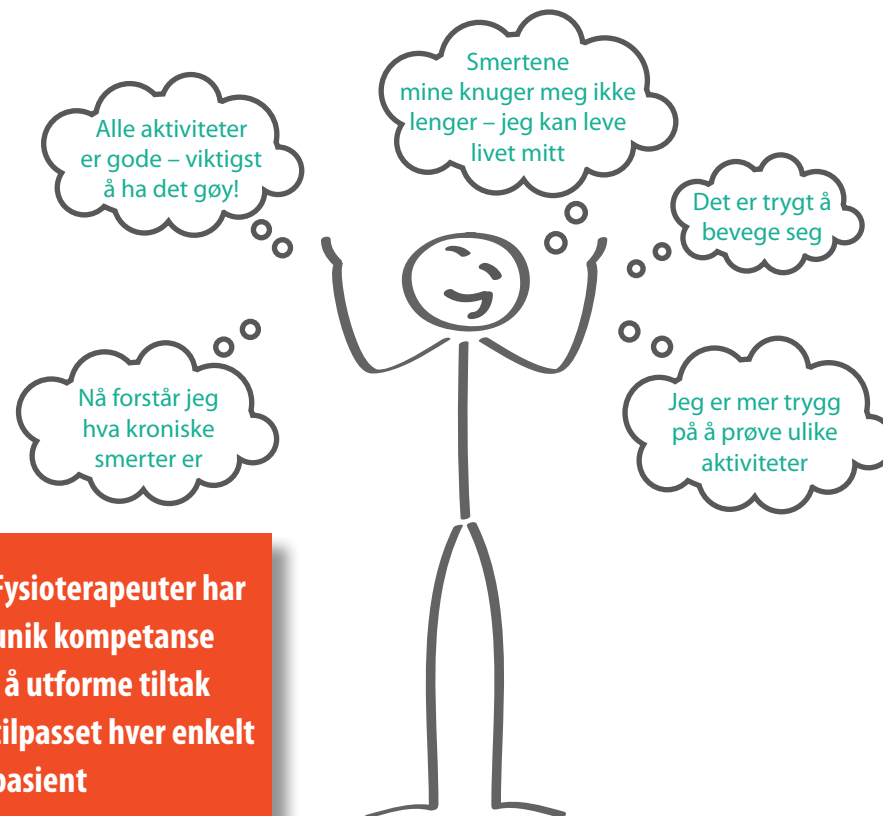
Hvordan trening kan gi deg tilbake styringen

- Begynn rolig, la fysioterapeuten din hjelpe deg med å blinke ut og nå målene dine gjennom **graderte aktiviteter og et treningsprogram**.
- Fysioterapeuten din kan hjelpe deg til å forstå smertene dine bedre. Dette vil minske frykten du har for å få en skade, og gir deg **mer styring over smertene**.
- Etter hvert som du beveger deg mer og deltar i flere aktiviteter, vil du merke at du kan **gjøre mer med mindre smerter**.
- Du vil lære å **fokusere på hva du kan gjøre**, tross smertene dine, for å få økt livskvalitet.

Hvordan arbeider fysioterapeuten for deg?

Fysioterapeuten ...

- hjelper deg til å forstå hvordan **smerter er et indre varselssystem** som ved kroniske smerter **ofte utløses for lett**.
- hjelper deg med å **minske frykten** du forbinder med smertene.
- hjelper deg til endre **tenkemåter og atferd**.
- gir deg **kunnskap** om plagene dine, og **hvordan du kan håndtere dem**.
- **oppmuntrer deg** til å delta i **fysisk aktivitet** på en trygg måte.
- utforsker veier til å nå langsiktige mål om økt **mestring og trygghet**.
- følger deg på veien til **deltakelse** i aktiviteter som kan gi deg smerter, som du engster deg for og helst unngår, for at du skal **ta tilbake styringen**.
- hjelper deg til å **holde deg i jobb, eller komme tilbake i jobb**.



Fysioterapeuter har unik kompetanse i å utforme tiltak tilpasset hver enkelt pasient

Treningsterapi inngår i alle retningslinjer for behandling av kroniske smerter. Fysioterapeuter er eksperter på dette, og vil veilede deg om aktiviteter du kan delta i, og hvilke teknikker du kan bruke for å håndtere smertene dine.