



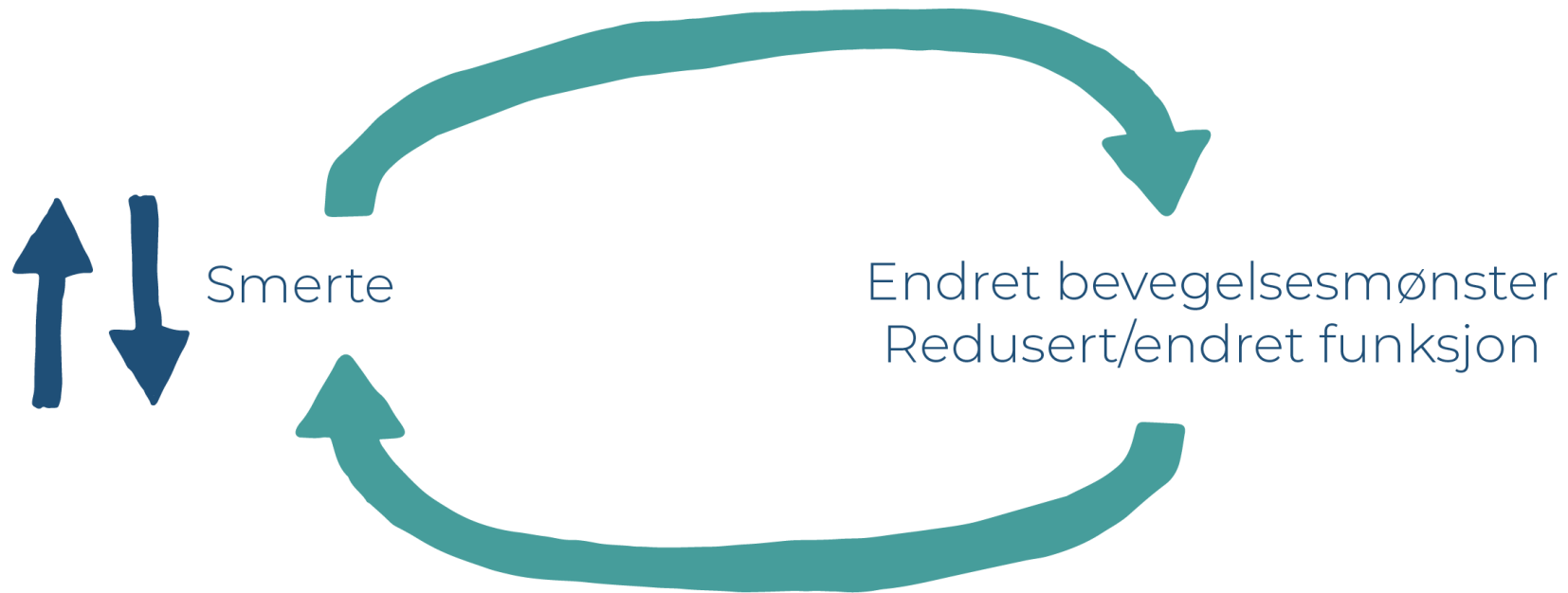
Fysisk aktivitet og aktivitetsregulering

Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet er viktig for allment god helse
- Inaktivitet kan bidra til dårligere helse (muskel- og leddsmerter, diabetes, hjerte- og karsykdommer, psykiske plager)
- Sammenheng med smerte

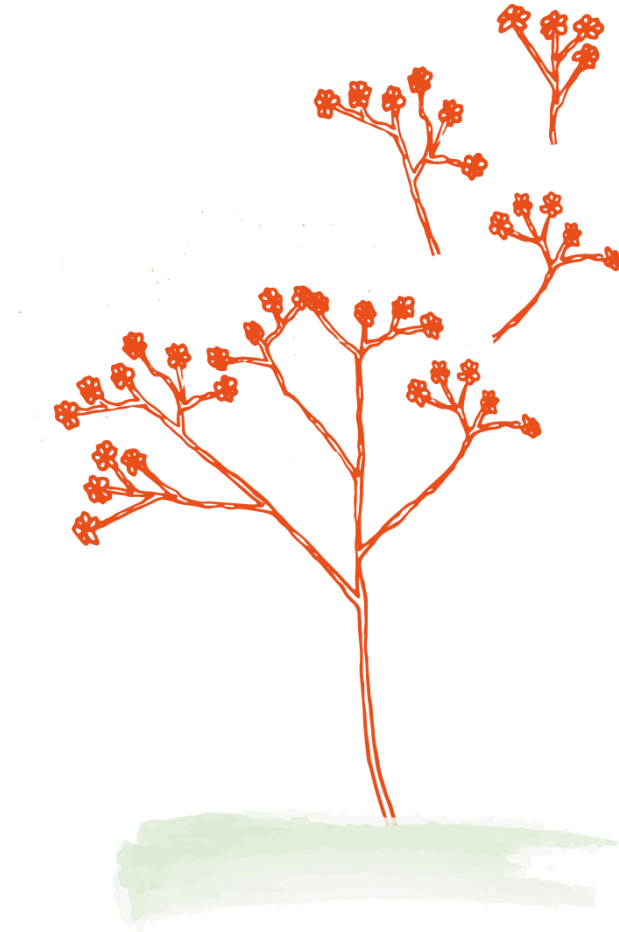


Sammenheng aktivitet og smerte



Tre teorier

1. Smerte endrer bevegelse/aktivitet
2. Frykt og unngåelse
3. Automatisk respons: motorisk tilpasning



1. Smerte endrer bevegelse/aktivitet

Bevegelse kan være ubehagelig når man har smerte

Langvarig smerte:

- mindre aktiv
- dekondisjonering
- redusert bevegelighet

«Høna eller egget»

- Smerte først eller inaktivitet først?



(Ryan 2009; Hodselmans 2010; Dunlop et al 2011; Halvorsen et al 2012; Henchoz et al 2012)

2. Frykt og unngåelse

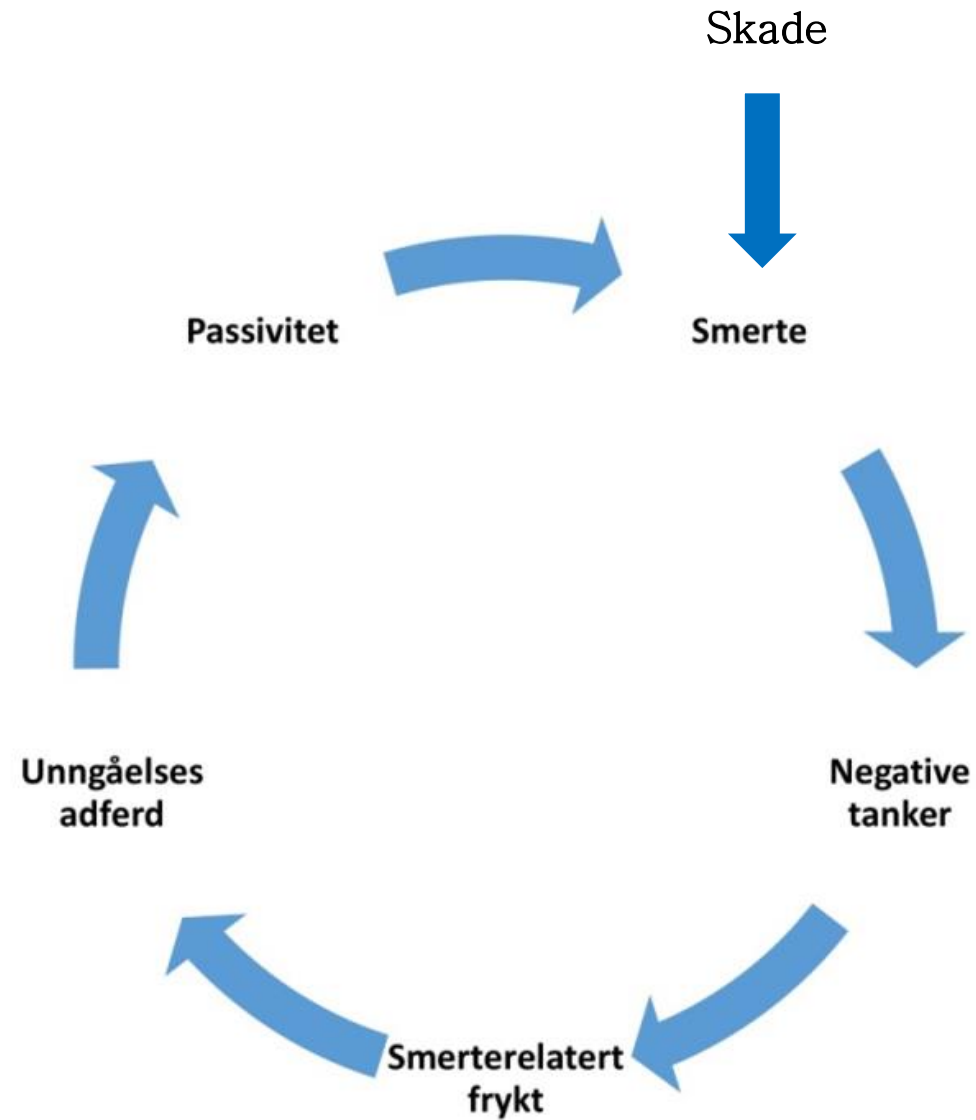
Muskelskjelettplager / smerter

- Kan skyldes sykdom, men også inaktivitet og stress som følge av frykt

Frykt for å forverre situasjonen



2. Frykt og unngåelse



The Fear Avoidance Model

Vlaeyen & Linton, 2000

3. Motorisk tilpasning til smerte

Når vi ikke bruker muskulaturen normalt blir den svekket og kan bli vond
Muskulatur som ikke er svekket vil kunne kompensere og bli smertefull
grunnet spenninger

Beskyttende funksjon:

Opprettholde funksjon på tross av smerte



3. Motorisk tilpasning til smerte

- Muskelaktivitet kan økes eller reduseres eller forbli uendret
- Individuell respons - ikke helt forutsigbar

- Antigravitasjonsmuskler (de som holder oss oppreist) «avspaserer»
- Reduserer kraft, hastighet og utslag i vonde bevegelser

- Nyttig og beskyttende ved akutt smerte
- Konsekvenser på sikt: nedsatt styrke, bevegelighet, flyt, koordinasjon, presisjon, belastning

Smerte - bevegelse - funksjon

Økt fysisk aktivitet og bedret funksjon kan føre til smertelette



Fysisk aktivitet for de uten smerter

Fysisk aktivitet påvirker opplevelsen av smerte som er påført studiedeltakere

- Øker smertetoleranse
- Reduserer intensitet
- Moderat effekt av kondisjonstrening
- Stor effekt av styrketrening
- Varighet av trening har betydning
- Smertemodulering via nedstigende baner

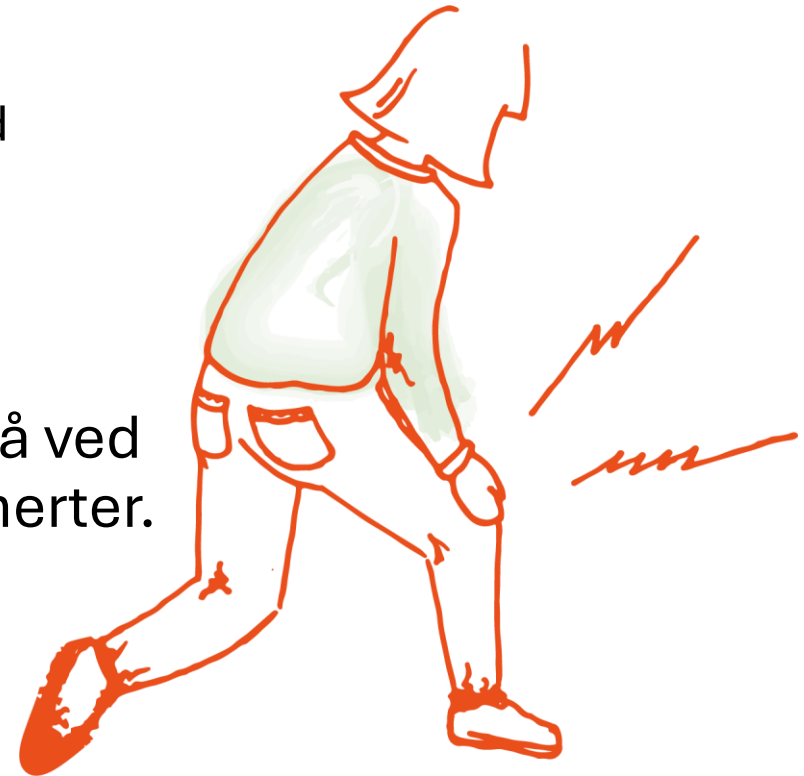
Fysisk aktivitet ved smerte

Større variasjon i smerteopplevelse sammenliknet med friske studiedeltakere

- Avhenger av smertetilstand
- Avhenger av type aktivitet / trening / øvelse
- Regelmessighet har betydning
- Smerter kan øke i begynnelsen og reduseres på sikt
- Individuell tilpasning, ingen fasit på dose (intensitet, hyppighet)

Fysisk aktivitet ved smerte

- Rygg og nakkepasienter:
 - Profesjonelt instruert trening bedre enn allmenne råd
 - Øvelsesopplegg bedre enn daglige gåturer
 - Ingen øvelsesopplegg utpeker seg
- Spesifikt rettet trening har vist positiv effekt også ved bekkensmerter, kneleddsarthrose og skuldersmerter.
- Generaliserte smerter / fibromyalgi:
 - Kondisjonstrening og styrketrening



Fysisk aktivitet fungerer!

- Positiv effekt
- Bedre humør
- Bedre generell funksjon
- Positiv kroppsoppfatning, selvbilde
- Redusere bevegelsesfrykt
- Automatiske responser er også trenbare
 - Redsel, negative automatiske tanker og unngåelse



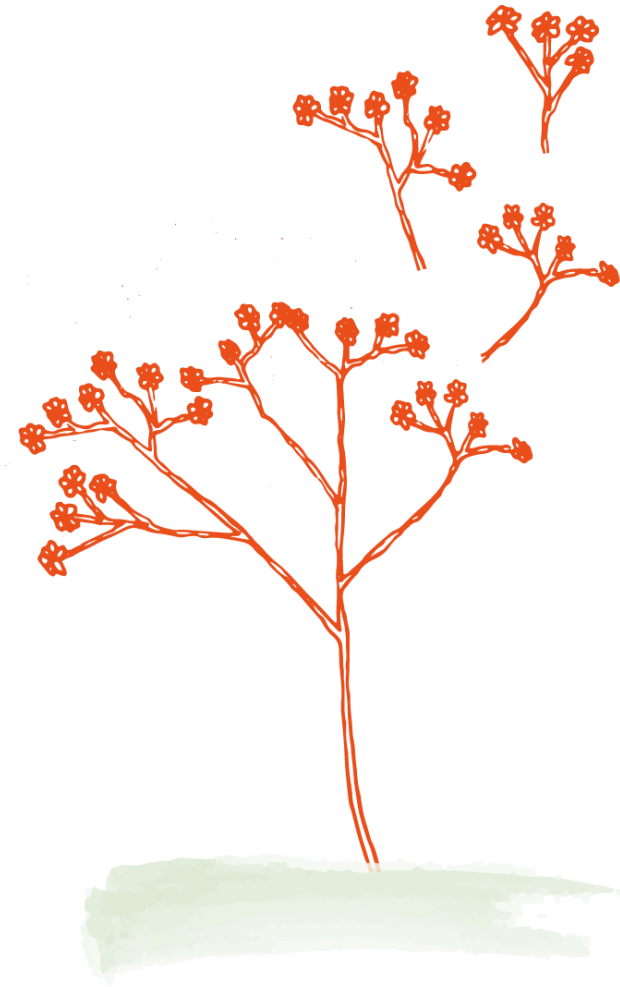
Fysisk aktivitet og smerte

- Øke toleranse for aktivitet og belastning
- Funksjonsbedring kommer ofte før evt smertelette
- Bedre funksjon kan redusere smerteopplevelsen og dempe negative konsekvenser av smerte



Er det alltid riktig å øke
aktivitetsnivået?

Skal man la aktivitetsnivået variere
med dagsformen?



Aktivitets-regulering

“En typisk go` dag!”

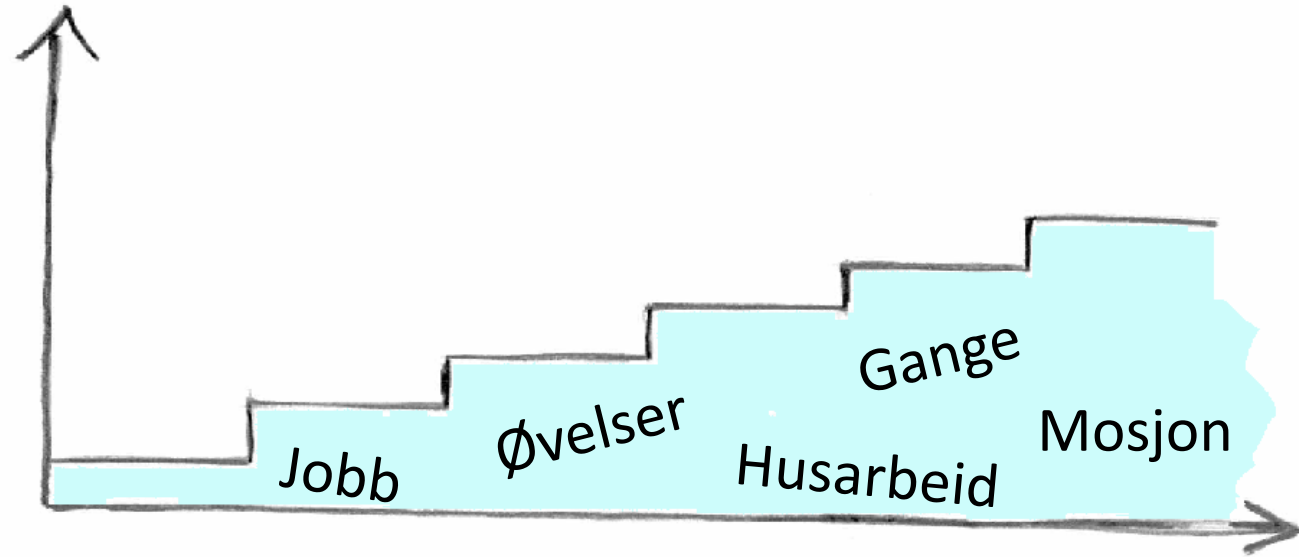


Aktivitets- regulering

“Dagen derpå”



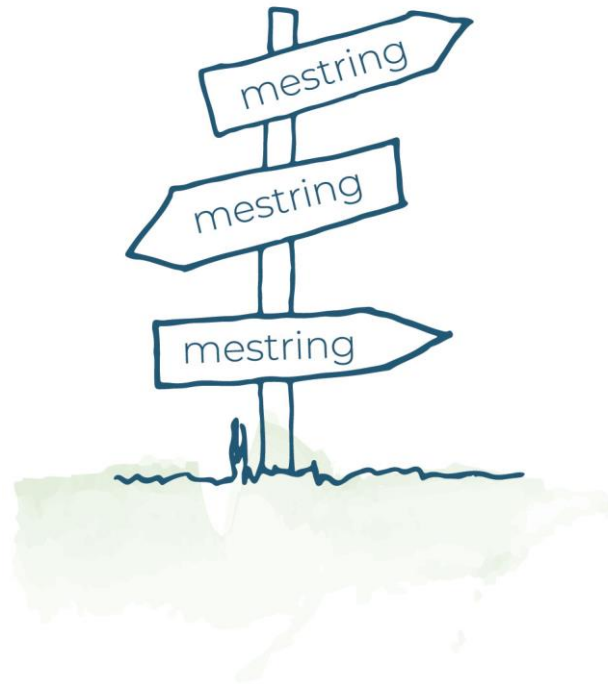
Intensitet



Tid

Mestringsorientert praksis

- Støtte til mestringsorienterte samtaler



Bevegelsesfrykt

- Enkelte aktiviteter eller bevegelser som unngås?
- Plan for å utfordre, gradert tilnærming
- Forventninger og evaluering
- Utsette seg for scenario og holde seg i det; kan roe angst etter hvert
- Opplevelse av kontroll, mindre frykt

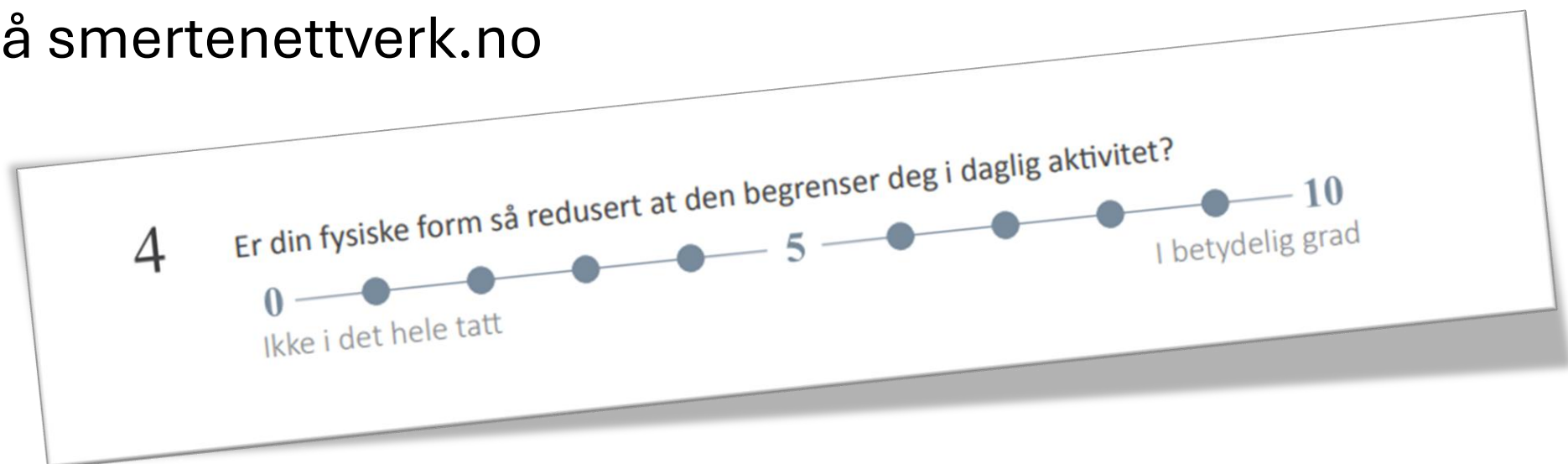


Frykt og unngåelse: overdreven frykt



Fysisk form

- Vi har en tendens til å overrapportere
- Fem råd står på smertenettverk.no



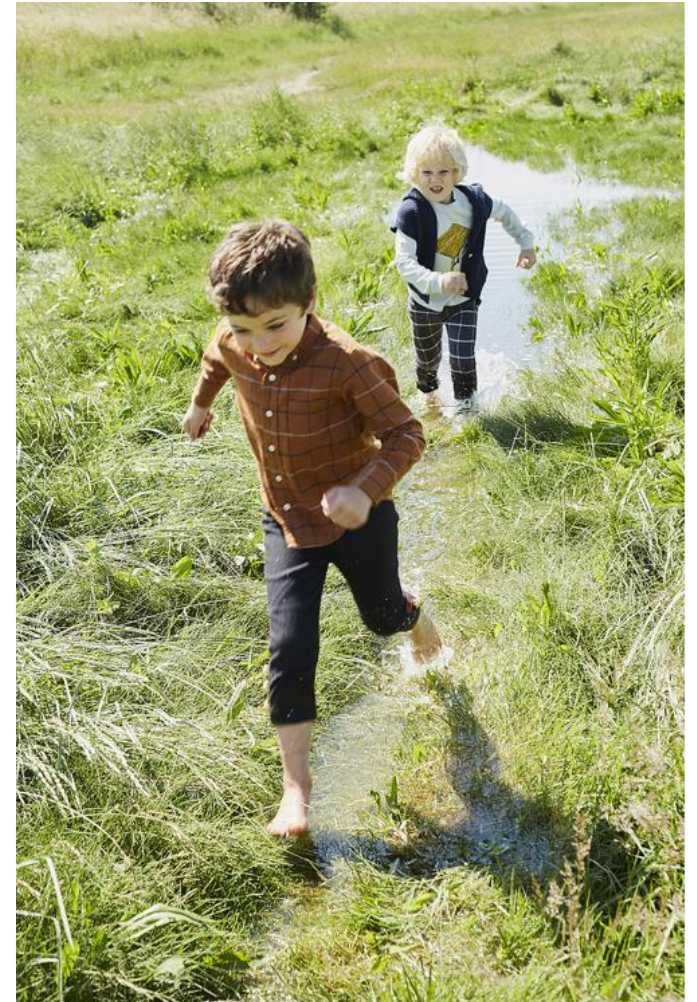
5 gylne regler (Jo Nijs)

Five Rules to Move Despite Pain

1. Focus on **long-term** benefits
2. Improve **beliefs** first
3. Only grade **avoided** activities
4. Improve **stress** tolerance
5. Improve **sleep** self-management

5 råd for fysisk aktivitet

1. Tenk langsiktig - om både innsats og effekt
2. Utforsk og ta tak i kognisjoner omkring smerte og bevegelse
3. Gradert trening – særlig ved unngåelsessituasjoner
4. Stressregulering (stressmestring)
5. Søvn og restitusjon



Aktivitet og aktivitetsregulering

BÆREKRAFTIG



Gode aktiviteter

Gode hverdagsvaner

Ikke gå på en «mestringssmell»

Evaluering – hjelp oss
å bli bedre!

<https://forms.office.com/e/JbTzvHAPD>
E

Evaluering Smertekurs (okt 2024)



Øvelse 4x4 og mindfulness

Introduksjon:

Fire "drag" i den samme bakken, og prinsippet bak å løpe/ gå fort opp, roligere ned før neste runde.

I tillegg fikk de foran hvert drag en egen instruks, f,eks. (litt forskjellig å velge mellom):

«Legg merke til hvilke forventninger du har til dette»

«Legg merke til om pusten din endrer seg i løpet av draget - og på vei nedover»

«Legg merke til hvilke muskler du kommer i kontakt med»

«Legg merke til hva du kan se og høre rundt deg»

«Legg merke til hvilke tanker du får om deg selv og de andre i gruppa»

«Legg merke til hvordan foten din treffer bakken.»