

Sådan laver du afspænding mod smerter

Har du vedvarende smerter, vil dine muskler stort set altid være spændte.

Afspænding er øvelser, som hjælper dine muskler til at slappe af. Du vil opleve en behagelig tilstand i kroppen og få en naturlig afslappethed.

På Tværfagligt Smertecenter er afspænding en del af behandlingstilbuddet. Vi har også produceret en cd med guidede afspændingsøvelser, som du kan bruge derhjemme.

Denne vejledning indeholder ikke selve afspændingsøvelsen, men forbereder dig på at lave afspænding.

SÅDAN VIRKER AFSPÆNDING

Når du laver afspændingsøvelser, kan du blandt andet:

- mindske muskelspændinger
- mindske smerter
- bedre din søvn
- øge dit velvære
- styrke din kropsbevidsthed.

SÅDAN GØR DU

Teknik og øvelser

Find en teknik og en øvelse, du føler dig tryk ved, og bliv fortrolig med den, inden du fortsætter med andre øvelser. Derved lærer du hurtigere og bliver bedre til at afspænde.

Få mest muligt ud af afspændingen

Her er nogle råd til, hvordan du får mest muligt ud af afspændingen:

- **Lav øvelserne, når smerterne er svagest.** Stærke smerter kan forstyrre og gøre afspændingen vanskelig, hvis du ikke er vant til den øvelse,

du laver. Derfor kan det være en fordel at lave afspænding, når du er mindst påvirket af smerter. Mange har færrest smerter først på dagen.

- **Lav øvelserne dagligt.** Lav øvelserne mindst én gang dagligt, også selvom smerterne aftager.
- **Forebyg smerter med afspænding.** Du kan anvende afspænding forebyggende. Lav øvelserne, før du skal noget, fx før et besøg. Derved undgår du spændinger i musklerne, som ellers har tendens til at øge smerterne.
- **Fortsæt med at lave øvelserne.** Vær tålmodig. Det tager tid, før du kan mærke den gavnlige virkning af afspændingen. Forvent ikke succes hver gang – nogle dage er bedre end andre.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG PÅ AFSPÆNDINGSØVELSEN

For at opnå den optimale virkning af afspændingsøvelserne kan du følge de retningslinjer, der er beskrevet her.

Vælg en stilling

- Placér dig i en god stilling, hvor din krop får god støtte. Du kan fx ligge på ryggen, på maven eller siden – eller du kan sidde i en god lænestol med armlæn.
- Hvis du ligger på ryggen, kan du anbringe en mindre pude under nakken. Læg dine ben op på en firkantet, høj pude, eller læg en almindelig pude under knæene. Når du holder dine ben løftet, mindsker du risikoen for, at musklerne i nakken, maven og ryggen spænder.
- Hvis du sidder op, kan du lægge dine arme på en pude på et bord foran dig eller på armlænene. Sørg også for god støtte under fødderne.
- Kryds ikke arme og ben, da det vil klemme dine blodkar, så gennemstrømningen af blod hæmmes. I det tilfælde kan der opstå en ubehagelig stikken og prikken i arme og ben.



Fjern forstyrrelser

- Sørg for, at omgivelserne omkring dig er rolige:
 - Sluk telefonen
 - Sæt et skilt på din dør: "Afspændingsøvelse. Vil ikke forstyrres"
- Gå på toilettet før øvelsen, så du ikke er nødt til at afbryde øvelsen undervejs.
- Hvis rummet har lyde, der ikke kan fjernes, så start med at lytte intenst til dem. På denne måde kan du bedre acceptere, at de er en del af øvelsen. Musik kan hjælpe dig til at aflede opmærksomheden fra de uønskede lyde.

Brug gerne høretelefoner

Hvis du hører afspændingsøvelserne på cd, kan det være en fordel at bruge høretelefoner.

Gør det rart

- Sørg for at løsne dit tøj, hvis det strammer, og tag eventuelt briller af.
- Tag et tæppe over dig, og sørg for, at der ikke er træk i lokalet. Du kan let komme til at fryse under afspænding.
- Det kan være en fordel, at der er mørkt i lokalet. Derfor anbefaler vi, at du trækker gardinerne for før øvelsen.

Sæt vækkeuret til

Hvis du har tendens til at falde i søvn under øvelsen, kan du sætte vækkeuret til at ringe, så du ikke sover resten af dagen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Tværfagligt Smertecenter

Tlf. 97 66 20 30

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag kl. 08.00-14.30

Fredag kl. 08.00-14.00