

Smerte, hva er det?

Trolig vil alle oppleve en form for smerte i løpet av livet. Enten du har sparket tåen borti sengekanten, skal føde, blitt solbrent eller fått hull i en tann, så gjør det vondt. Det finnes mange forskjellige former og årsaker til smerte, men hva er smerte?



Hva er smerte?

I kroppen vår fungerer hjernen som et slags kontrolltårn. Her blir all informasjon som kommer inn fra kroppen og all informasjon som går ut til kroppen tolket og bestemt.

Når vi blir berørt så sender nervene i det området et signal eller en beskjed til hjernen om at du blir tatt på. Hjernens vil da tolke signalet for å se om det er et trygt eller farlig stimuli og reagerer deretter. Er det et farlig stimuli vil kroppen reagere, ved å prøve å komme seg unna smerten. Smerte

er altså en måte for kroppen å kommunisere til hjernen at det er noe som ikke er slik som det skal. Smerte har også en beskyttende funksjon ettersom at det vil redusere aktivitetsnivået og du vil ofte unngå handlinger som øker smerten slik at skaden ikke forverres. Vi deler ofte smerte inn i akutt smerte og kronisk smerte. [\(1\)](#)

Akutt smerte

Akutt smerte oppstår når du får et problem eller en skade på muskler, skjelett eller organer.

De fleste forbinder akutt smerte med akutt skade, som når du brekker et bein eller får kink i nakken. Medisinsk så ansees smerte som varer under 3 måneder som akutt. Dette er fordi skaden du har fått i kroppen trenger tid til å reparere seg. Så graden av skade og vevstypen du har skadet vil avgjøre hvor lang tid det tar før du er smertefri.

Ved akutt skade vil du som regel få en stressreaksjon. Du vil få økt blodtrykk, økt hjerterytme, pupillene vil utvide seg, forhøyet kortisolnivå og muskelkontraksjon(du trekker deg unna faren). Stressreaksjonen vil også variere ut i fra hvor stor skade som har skjedd. Smerten vil ofte øke i tråd med graden av vevsskade. Når tilheling av vevet er oppnådd gir ikke smerte noen positiv funksjon lengre og du vil da normalt ikke oppleve smerte lengre. [\(1\)](#)



Kronisk smerte

Kroniske smerter kan være komplekse og vanskelige å forstå seg på. I mange tilfeller er det endringer i kroppen som gjør at du får kroniske smerter, for eksempel degenerasjon av skjelettet. Det blir derfor mer vanlig med kroniske smerter jo eldre du blir. I noen tilfeller er det ikke noen vevsskade som kan forklare smerten og smerten kan bytte lokasjon og intensitet, eksempelvis ved fibromyalgi. Det kan også være smerte som oppstår i kombinasjon med en kronisk sykdom, eksempelvis bekhterevs, kreft, høyt/lavt stoffskifte, eller diabetes. Kronisk smerte er definert som smerte som varer mer enn 3 måneder.

Ved behandling av kronisk smerte så er det ofte fokus på symptomlindring og tilrettelegging for at du skal minimere irritasjon av smertene. Selv om det heter kronisk må ikke smertene nødvendigvis vare livet ut, men veien til en smertefri hverdag kan være lang og ofte påkjennende. Hvis du

føler deg nedstemt på grunn av smerter kan det være smart å søke hjelp hos en psykolog for å jobbe med mestring rundt det å ha vondt. [\(4\)](#)



Sensitivisering

Hvis du utsettes for smerte over lengre tid vil kroppen senke terskelen for å sende signaler til hjernen og et stimuli som tidligere ikke ville vært plagsomt vil oppleves som smertefullt. Dette kalles sensitivisering, fordi det skal mindre til at du får smerte og du vil som regel oppleve smerte oftere. Dette tror vi kan være årsaken til at mange med kroniske smerter ofte får smerter på flere områder i kroppen hvor det aldri har vært noen skade før. [\(2\)](#)



Kan kronisk smerte behandles?

Hvis vi hadde hatt en mirakel kur på kroniske smerter, så hadde det vel ikke eksistert. Kroniske smerter er komplekse og ofte vanskelige å bli kvitt. Det kan kanskje lønne seg å prøve forskjellige typer behandlinger/behandlere for å finne ut hva som fungerer best for din kropp. Kroniske smerter krever ofte en multidisiplinær tilnærming, altså flere behandlingsformer kombinert. [\(3\)](#) Alle er forskjellige, det er derfor ikke gitt at alle vil respondere likt på alle typer behandling. [\(4\)](#)

