

Reduser smertene uten medisiner



Smertestillende medisiner har en viktig rolle i å redusere smertesymptomer ved muskel og skjelettlidelser, men det er viktig å være klar over at det finnes veldig mange alternativer til smertelindring uten bruk av medikamenter. Bruk disse rådene hvis du ønsker smertestillende uten medisiner, eller om du ønsker å kunne redusere bruken av smertestillende medikamenter.

Kronisk smerte kan redusere livskvaliteten på flere måter, f.eks. ved at du får dårligere søvn, redusert humør, mindre arbeidskapasitet og det vil også kunne gå ut over det sosiale livet. Behandlingen av smertene vil ofte være en prøve og feile metode, der du til slutt ender opp med en løsning som passer best for deg. Smertestillende medisiner har en viktig rolle i smertelindringen, men grunnet at smertestillende

medikamenter kan ha uheldige bivirkninger vil denne type medikamenter ikke passe for alle (1). Noen av de mest brukte smertestillende medikamentene ser også ut til å ikke fungere like godt som forventet på f.eks. rygg- og knesmerter (2, 3). Det vil derfor for de aller fleste være gunstig å prøve ut naturlige behandlingsmetoder med mindre bivirkninger enn det medikamenter har, før legemidler blir tatt i bruk. På denne måten kan bruken av legemidler bli redusert eller til og med helt unngås, samtidig som at du opplever mindre smerter.

Se hva som virker mot smertene!

Personlig tyr jeg til såkalte “naturlige” metoder for smertelindring før jeg av og til må benytte litt smertestillende tabletter. På denne måten reduserer jeg bivirkninger, men samtidig sørger jeg for at effekten av legemiddelet er god når uhellet først er ute. Det er flere dokumenterte metoder for å redusere opplevelsen av smerter i kroppen, så jeg har samlet mine favoritter som jeg bruker for å enten unngå å få smerter eller for å redusere smerteopplevelsen når jeg først har fått vondt.

Trening



Trening frigjør endorfiner, kroppens naturlige smertestillende. Uttøyning, mosjon og både styrke- og utholdenhetstrening har vist seg å være veldig gunstig for å redusere smerter fra muskel og skjelettapparatet. Kronisk smertepasienter som lider av fibromyalgi ([4](#), [5](#), [6](#)) og hodepine ([7](#)) har i følge Cochrane mye å hente på å trene regelmessig. I tillegg fungerer trening som en medisinfri smertestillende for nakkesmerter ([8](#)), korsryggsmerter ([9](#)), karpaltunnelsyndrom ([10](#)), knesmerter ([11](#)) og menstruasjonsmerter ([12](#)). Personlig foretrekker jeg korte intensive styrkeøkter i tillegg til at jeg av og til har noen raske løpsøker for å rekke 20 bussen. Fersk forskning konkluderer med at korte intensive økter er best for å få et langt og sunt liv ([13](#)), så jeg kommer til å fortsette med dette. Hvis du foretrekker moderat intensitet, slik som spaserter, så er det mest optimalt å være aktiv i en drøy time hver dag ([14](#)).

Avspenningsteknikker



Avspenningsteknikker slik som [autogen trening er veldokumenterte metoder](#) som har vært benyttet siden tidlig 1900 tallet for å redusere stress og kroniske smerter med veldig god effekt ([15](#), [16](#)). Det spiller ingen rolle hva slags metode du bruker eller om metoden kalles biofeedback, hypnose, meditasjon, mindfulness, yoga eller autogen trening. Alle metodene ser ut til å ha veldig god effekt på stress og smerte. Det viktigste er at du finner en metode som du føler passer for deg og som du faktisk gjør regelmessig. Etter min mening er avspenningsteknikk noe av det mest effektive du selv kan gjøre for å redusere dine plager fra kronisk smerte. Det tar også bare 10 minutter daglig for å få god effekt.

Varme eller Kulde



Bruk av varme og/eller kuldepakninger har vært brukt lenge i smertelindring av muskel og skjelett-tilstander, og debatten om hva som er best har eksistert omtrent like lenge. Det er begrenset med forskning som er gjort på dette feltet, men det er dokumentert at varmekpakker på korsryggsmerter kan lindre smerter noe ([17](#)). Hvis du opplever at kulde også reduserer smerten din, er det ingen som hindrer deg i å legge en pose frosne grønnsaker på ryggen selv om forskningen ikke har konkludert at dette fungerer. Gjør derfor det som føles best for deg.

Smertelindrende kosthold/betennelsesdempende kosthold



Et godt tilpasset [betennelsesdempende kosthold](#) basert på sunn og variert mat, har vist seg å være effektivt i å redusere betennelse og smerter. Flere næringsstoffer som finnes naturlig i mat har vist seg å være naturlige former for smertestillende. Noen av næringsstoffene som kan redusere smerte er f.eks. kaffein ([18](#)), magnesium ([19](#), [20](#)), coenzym Q10 ([21](#), [22](#), [23](#)), kapsikum fra chilli ([24](#)) og [ingefær](#) for å nevne noen. Selv om kaffein fra kaffe har evnen til å redusere smerter, kan [overforbruk øke faren for hodepine](#), derfor anbefaler jeg å drikke kaffe i moderasjon.

Psykoterapi/kognitiv behandling



Noen ganger vil det være hjelpsomt å ha en å snakke med som kan hjelpe deg til å bli enda flinkere til å håndtere en smertefull hverdag. En samtalepartner som f.eks. en psykolog kan hjelpe deg med å sortere tankene litt slik at du er bedre rustet til å håndtere smertene. Psykoterapi eller kognitiv behandling er meget effektivt i å redusere smerter uten medisiner. Det hjelper mot bla annet nakkesmerter ([25](#)), korsryggsmerter ([26](#)), ansiktsmerter ([27](#)), brystmerter ([28](#)) eller også hvis du har smerter i store deler av kroppen som ved fibromyalgi ([29](#)).

Manuell behandling reduserer smerter:



Litt avhengig av hva som forårsaker smertene dine, så er det flere behandlingsteknikker som hjelper mot årsaken til smertene dine. Flere av teknikkene som benyttes av kiropraktor ([30](#), [31](#)), akupunktør ([32](#)), fysioterapeut eller massør har vist seg å være effektivt i å behandle smerter. Disse teknikkene behandler årsaken til problemet og fungerer derfor utmerket som smertestillende uten medisiner.

Hvis du får god effekt av å bruke disse metodene har du nå verktøy til å styre betydelig mer av hverdagen din selv. Det er en tid og sted for alt, og noen ganger vil det også være nødvendig med smertestillende medisiner. Selv om du må bruke medisiner, kan du alltid si "ja, takk begge deler" og få en bedre kombinasjonseffekt.