

KROP UMULIG



ET LIV MED FØLGESKAB AF SMERTER
ASTRID MUNK MATTHIESEN

MIT OPLÆG

- Hvem er jeg?
- Min baggrund for projekt "Krop Umulig"
- Hvad er "Krop Umulig"?
- Fysioterapeutens rolle

Stil gerne spørgsmål undervejs!



HVEM ER JEG?

- Astrid Munk Matthiesen
- 24 år
- Bor i Aarhus
- Uddannet fysioterapeut
- Job(s)
 - "Krop Umulig" – podcast, foredrag, sociale medier
 - Fysioterapeut hos Smertefribevægelse (Aarhus)
 - Soigneur og fysioterapeut for DCU U23 herrer
 - Fysioterapeut for DBU ungdom
 - Ejer af og SoMe-ansvarlig for Kandis, Ry

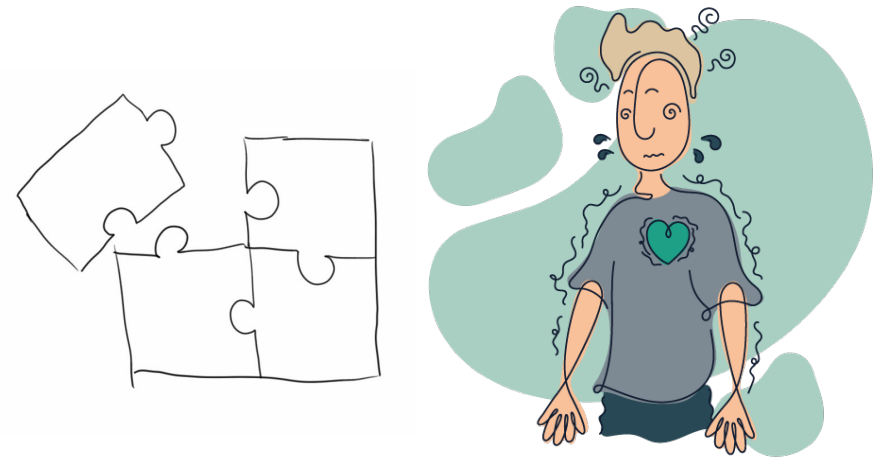


HVEM ER JEG? (FORTSAT)

- Familie og opvækst
 - "Kernefamilie"
 - Økonomisk tab
 - Familiens solstråle
- Elitefodbold
 - Anfører og ungdomslandshold
 - Mit "hjem"
 - Lyskeskadet
- "Normale" ungdomsår
 - HHX – fest og farver – indhente det forsømte
 - Fitness og halvmarathon

HVEM ER JEG? (FORTSAT)

- Starter på fysioterapeut-studiet i august 2019
 - Give erfaring videre
 - Hvad er der "galt" med mig siden jeg bliver ved med at have ondt?
- Udredning og behandling
 - Mange år i behandlingssystem - negligeret og manglende forståelse
 - Diagnosticeret med
 - Hoftedysplasi i december 2018
 - Angst i sommeren 2019
 - BDS i 2020
 - Lettelse
 - ENDELIG anerkendelse og forståelse
- "The missing piece"



DET ER MÅSKE IKKE SÅ MÆRKELT?

- Familiens solstråle – glædesspreder
- Empatisk, perfektionistisk og hårdtarbejdende
- Fuld fart på og mange bolde i luften
- Passe på min familie i en svær tid – blive hurtigt voksen
- Ingen snak om følelser derhjemme – ”tør øjnene og kom videre”
- Kæmpe sorg over at miste evnen til at spille fodbold (mit anker)
...og aldrig tilladt mig selv at sørge over det

Kroppen har sagt fra for mig!

BAGGRUND FOR "KROP UMULIG"

- "Min bagage"
 - Hoftedysplasi, angst, BDS
- Noget på hjerte
 - Personlige og følsomme emner
 - Svært at snakke om – lad os snakke om det!
- Ensomhed
 - Svært for omgivelser at forstå
 - Ingen "ligesindede"
 - Manglede nogle, jeg kunne relatere til
- Studentervæksthuset - podcast



HVAD ER KROP UMULIG?

- Podcast, Instagram og foredrag (og behandling)
- "Univers" med fokus på aftabuisering og –stigmatisering
 - Smerter er en kompleks størrelse – men mange lider (>hver 5. dansker)!
 - Kan påvirke mange livsforhold og relationer
 - Mange dilemmaer
 - Skal man fortælle det til en arbejdsgiver?
 - Nedsat tid?
 - Til- og fravalg
- Vil gerne vise at man kan godt leve et godt liv med smerter
 - "Jeg er ikke indvalid!"
 - "Det gør mig til et stærkere menneske, at jeg har noget jeg 'bøvler med'"

HVORDAN HAR JEG DET I DAG?

Har gode og dårlige dage – heldigvis flere gode dage og færre dårlige dage

Svært at skelne mellem angst, BDS og hoftedysplasi

Smerter og kropslig uro

- Smertestillende medicin + Duloxetin (anti-depressiv)
- Bevidsthed om hvad der forværrer og lindrer smerter

Tendens til øget bekymring og tankemylder (angst)

Arbejder meget med mig selv

- Psykolog
- Prioriteringer
- Planlægning

FYSIOTERAPEUTENS ROLLE

Hvad har hjulpet mig og hvordan kan jeg give det videre?

- Helhedsorienteret tilgang
- Forståelse og anerkendelse – undgå negligering
- Gradueret genoptræning / pacing
 - Specifik træning er ikke bedre end generel træning
- Elementer fra kognitiv terapi og ACT

Anvendelse af figurer / tegninger / metaforer

 - Ugeskemaer
 - Smerteforværrende / -lindrende
 - Gammel Nokia vs. Ny Iphone
- Turde stille de svære spørgsmål
- Henvis / opsøg sparring hvis tvivl



Smerteforværrende	Smertelindrende
For meget/for lidt fysisk aktivitet	Let fysisk aktivitet – udstrækning, mobilitet
Stress og konflikter	Smertestillende medicin
For lidt / dårlig søvn	Ro, hvile og søvn
Koffein og alkohol	Meditation
Dårlig kost	Sund og varieret kost
Menstruation	Sol og varme
For mange inputs – lyd, mennesker mm.	Kærlighed – til mig selv og til andre og fra andre til mig



FORDELENE VED AT IDENTIFICERE

Fordelene ved at identificere fibromyalgi



Og andre funktionelle lidelser!

Der er mindst tre gode grunde til at stille diagnosen fibromyalgi, hvis kriterierne herfor er opfyldt:

1. Det meget varierede symptom billede fører ofte til mange lægekontakter og kan resultere i mange og lange udredningsforløb, hvilket er belastende for patienten og dyrt for samfundet.
2. Diagnoseusikkerhed er en væsentlig psykologisk belastning for patienten og gør det vanskeligt at acceptere lidelsen som et livsvilkår. Med en diagnose kan patienten bedre modtage relevant rådgivning og tillære sig gode mestringsstrategier.
3. Med korrekt diagnosticering og kodning får vi som samfund bedre muligheder for at forske i de samfundsmæssige konsekvenser af lidelsen, hvilket er grundlaget for at kunne initiere forebyggende indsatser.

<https://bpno.dk/artikler/fibromyalgi-bliver-med-icd-11-klassificeret-som-en-smertesygdom/>

DET ER IKKE NEMT!

“Even the best therapists in the world fail with these patients. Chronic pain patients are **incredibly difficult to help**. They are often **complicated as people**; their lives are usually complicated; their beliefs are complicated and deeply entrenched and their problems are complicated.

Even with all the understanding and tools we have today, **results do not come easy for anyone**. At least now, with the type of knowledge and management approaches we do have, **there is a much greater chance that these patients' difficult lives can be improved and changed for the better.**”

- Louis Gifford, Aches and Pains (s. 44).

EN OPDATERET BEHANDLINGSTILGANG

Vigtigt at huske

- Vi ved ikke alt, så vær kritiske.
- Vi kan ikke bare "fikse" patienterne.
- Kroniske smerter er svære at behandle, og ingen har 100% succesrate.
- Vores ansvar er at give patienten de bedste forudsætninger for at nå sine mål.
- Patienterne er komplekse, men vi kan stadig hjælpe dem med at forbedre deres liv - i nogle tilfælde stadig med smerter.
 - Målet er at gøre patienterne mindre begrænset af deres smerter.

TAKE HOME MESSAGE(S)

- Smerter er komplekse
- Undgå negliger og FORSØG at forstå
- Tænk det HELE menneske
 - Hvad motiverer og hvad motiverer ikke?
 - Hvad, hvordan, hvor meget træning er "lige meget"!
 - Hvordan påvirker smerterne patienten/borgeren/klienten?
 - Forsøg at klarlægge hvad er smerteforværrende og -lindrende
 - Graderet træning ELLER pacing?
 - Brug gerne tegninger/figurer/metaforer – kan være nemmere at forstå!
 - Prioriter samtale
- Opsøg hjælp, hvis du er i tvivl



SPØRGSMÅL



TAK FORDI I LYTTETDE!

Hvis I har spørgsmål, er I velkomne til at skrive til mig på
Messenger (Astrid Munk Matthiesen)
eller på mail: asma@smertefribevaegelse.dk

Følg min rejse på Instagram og via min podcast "Krop Umulig"