Smerte: Få mere viden her

Se som PDF

Smerteforståelse

Smerteinfo.dk
Smerteinfo.dk er udviklet af Odense Universitets Hospital (OUH) og har gode informationer og værktøjer til patienter med smerter.

Foreningen for kroniske smerteramte og pårørende
FAKS.dk er drevet af patientforeningen og har både telefonlinje til patientrådgivning, artikler om smerteforståelse, foredrag til patienter, samt sociale arrangementer.

Bog "Vejen ud af smerter" om nociplastiske smerter
Denne bog er skrevet af fysioterapeut Alan Gordon. Den beskriver hvordan nociplastiske smerter opstår og giver konkrete øvelser til at omprogrammere det overaktive nervesystem. Lån den på biblioteket.

Fibromyalgi
Frederiksberg Hospital har gratis videoer og online undervisning. Få indsigt i diagnosen, forståelse af smerter og inspiration til, hvordan du bedst håndterer hverdagen med fibromyalgi.

Kommunale sundhedstilbud
Mange kommuner har smerteforståelse i deres tilbud til lænderygsmerter. Enkelte kommuner har undervisningstilbud til andre smertetilstande. Se tilbud i din kommune på sundhed.dk under "Sundhedstilbud".

Podcast "Smertemestring – er det muligt?"
En podcast-serie fra FAKS, som kan fungere som sit helt eget mini-mestringsforløb. Kan findes på de fleste podcast sider fx apple podcast og spotify.

Gigtforeningen
På gigtforeningen.dk kan du få gode råd til smertelindring, vejrtrækningsøvelser, og søvn. Find dem på hjemmesiden under "Hverdagen" og tryk derefter på "Smerter".

Bevægelse

Helbredsprofilen
Helbredsprofilen fra Region Sjælland har nogle fine sider om at bevæge sig, selv om man har smerter. Se fx https://www.helbredsprofilen.dk/temaer/medicin/saadan-kommer-du-i-gang-med-at-bevaege-dig

Gigtforeningen
På gigtforeningen.dk kan du finde:

Træningsvideoer for forskellige dele af kroppen samt forklaring af hvorfor træning hjælper ved slidgigt. Find dem på hjemmesiden under "Hverdagen" og tryk derefter på "Træning".

Træningshold og andre lokale arrangementer. Find dem på hjemmesiden under "Fællesskabet" og tryk derefter på "Arrangementer".

Kommunale sundhedstilbud
De fleste kommuner har et tilbud om træning ved lænderygsmerter. Enkelte har mere generelle træningstilbud. De kræver ofte henvisning fra lægen. Se tilbud i din kommune på sundhed.dk under "Sundhedstilbud".

Patienthåndbogen
I patienthåndbogen på sundhed.dk kan du under siden "Knogler, muskler og led" finde diverse øvelsesvideoer i forskellig sværhedsgrad som du kan udføre derhjemme selv. Også på arabisk.

Aktiviteter i naturen
På naturstyrelsen.dk/aktiviteter-i-naturen kan du læse mere om, hvor du kan bevæge dig i naturen – kvit og frit.

Hvis du har svært ved at bevæge dig
På www.ncfo.dk/traeningsvideoer kan du se videoer om at træne mens du sidder på en stol derhjemme. Videoerne er lavet så du kan træne samtidig med dem. De er lavet af Nationalt Center for Overvægt, men kan bruges af alle.

REGION H
Klinisk Farmakologisk Afdeling
medicinfunktionen.dk

November 2026

Version 3.0