



Vejledning i afspænding

Tværfagligt Smertecenter

Anæstesien



Afspænding mod smerter

Har du vedvarende smerter, vil dine muskler stort set altid være spændte. Når du afspænder, laver du øvelser for, at dine muskler bedre kan 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 guidede afspændingsøvelser på cd for, at du kan bruge øvelserne hjemme.

VIRKNING AF AFSPÆNDING

Når du laver afspændingsøvelser kan du blandt andet:

- mindske muskelspændinger
- mindske smerter
- bedre søvnen
- øge dit velvære og
- styrke din kropsbevidsthed

TEKNIK OG ØVELSER

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





Få mest ud af afspænding

LAV ØVELSERNE, NÅR SMERTERNE ER MINDST

Stærke smerter kan forstyrre og gøre afspændingen vanskelig, hvis du ikke er vant til den øvelse, du bruger. Derfor kan det være en fordel at lave afspænding, når du er mindst påvirket af smerter. Det kan for mange være først på dagen.

LAV ØVELSERNE DAGLIGT

Lav øvelserne mindst en gang dagligt, også selvom smerterne aftager.

FOREBYG MED AFSPÆNDING

Anvend 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. Alle som f. eks spiller klaver eller tennis ved, at de spiller bedre nogle dage end andre.



Før øvelsen

For at opnå den optimale virkning af afspændingsøvelserne, kan du følge de 13 retningslinjer, der er beskrevet nedenfor.

VÆLG EN STILLING

1. Placér dig i en god stilling, hvor din krop får god støtte. Du kan for eksempel ligge på ryggen, på maven eller siden - eller du kan sidde i en god lænestol med armlæn.
2. Hvis du ligger på ryggen, kan du anbringe en mindre pude under nakken. Læg dine ben op på en firkantet 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.
3. Hvis du sidder op, kan du lægge dine arme på en pude, på et bord foran dig eller på armlænene. Lad ikke armene hænge løst og tungt ned langs siden.
4. Sørg for, at der er støtte under dine fødder.
5. Kryds ikke arme og ben, da de vil trykke blodkar, så gennemstrømningen hæmmes. I det tilfælde kan der opstå en ubehagelig stikken og prikken i arme og ben.

FJERN FORSTYRRELSER

6. Sørg for, at omgivelserne omkring dig er rolige.
 - sluk telefonen
 - placér et skilt på din dør: "Afspændingsøvelse! Vil ikke forstyrres".
7. Gå på toilettet før øvelsen, så du ikke er nødt til at afbryde øvelsen undervejs.
8. 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 distrahere fra de uønskede lyde.

BRUG GERNE HØRETELEFONER

9. Hvis din øvelse er indspillet, kan det være en fordel at bruge høretelefoner.



GØR DET RART

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

SÆT VÆKKEURET TIL

13. 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.





REGION NORDJYLLAND

Find flere oplysninger om behandlinger og vejledninger i at lindre smerte på vores hjemmeside: www.an.rn.dk/Afdelinger/Tvaerfagligt+Smertecenter/index.htm under ”Behandlinger og vejledninger”.

Anæstesi

Tværfagligt Smertecenter

Nybrogade 16, 3. sal

9000 Aalborg

Telefon: 96 33 60 00 (hverdage 9-12)