



Smärta och trötthet

Reumatiker
förbundet

Det gör ont, du är trött – vad gör du?

Att leva med långvarig smärta kan påverka livet på många olika sätt. För att hitta bra sätt att hantera sin smärta kan man prova sig fram. Vad fungerar, vad fungerar inte?

Ett bra sätt är att hantera smärtan så som den känns just den dagen. Vissa dagar känns det bättre än andra, då kan du klara av saker som andra dagar skulle vara omöjliga. Genom att hitta metoder som passar dig kan din tillvaro bli mindre påverkad av att du har ont.

Långvarig smärta

Det finns många möjligheter att påverka smärta. Smärtstillande läkemedel, fysioterapi, skydd för lederna (ortoser), värme/kyla, fysisk aktivitet och träning är några exempel. När du har ont under en längre tid är det lättare att hamna i en ond cirkel. Smärtan leder till rädsla och minskad aktivitet ”för att det gör ont”. Det i sin tur leder till svagare muskler och sämre förmåga att stabilisera runt lederna. Du sover sämre, blir tröttare och får svårt att stå emot smärtan.

Att inte låta smärtan styra

Det finns många sätt att bryta en ond cirkel av smärta. Att ”tänka bort” smärta genom mental träning kan fungera. Försök att hitta sätt som du känner dig bekväm med och som du gillar. Våga gärna att prova något nytt, du vet ju inte förrän efteråt vad som fungerar – eller hur?

Våra sinnen har svårt att fokusera på mer än en sak åt gången. Det gör det möjligt att fokusera våra tankar på något annat än smärtan genom distrahering. När du tränar, går på bio, arbetar i trädgården eller läser kan du ofta glömma bort smärtan och andra symptom. Du ägnar dig då aktivt åt en metod för att bemästra din smärta!



Att ständigt hantera smärta och trötthet kan lätt ta överhanden i livet. För många hjälper fysisk aktivitet och träning. Genom mental träning kan man lära sig att fokusera på annat än smärtan.

Sätt mål!

En av de viktigaste självhjälpsprinciperna är att sätta mål. Ett mål ska vara något du vill uppnå inom tre till sex månader. Det kan till exempel vara att kunna gå en halvmil, ta trappen i stället för hissen eller göra en resa. Mål är ofta för stora för att kunna uppfyllas direkt. Därför är det viktigt att bryta ner dem i mindre, mer hanterbara delmål. Vad har du som mål att göra idag? I veckan? Vad har du som mål att göra en bra dag? Och en mindre bra dag? Vad är ett hanterbart mål för dig och vad kan du göra för att uppfylla det på ditt sätt?

Öka välbefinnandet med fysisk aktivitet och träning

Fysisk aktivitet och träning minskar både stresspåverkan och trötthet (fatigue). Det i sin tur bidrar till ett ökat välbefinnande och bättre allmänhälsa. För många personer med långvarig smärta ger fysisk aktivitet och träning en tydlig smärtlindring. Om du känner dig osäker på hur du kan träna kan du med fördel ta hjälp av en fysioterapeut.

Stå upp!

Bara av att resa dig upp kan du få goda hälsoeffekter. När du står upp påverkas kroppens energiförbrukning positivt. Det finns än så länge inga specifika rekommendationer för hur länge man som längst bör vara stillasittande eller inaktiv eller hur ofta och hur länge man bör vara i rörelse. Men en god tumregel är att bryta stillasittandet var 30:e minut genom att kort och gott resa på sig.

Gå med i en gemenskap









Att få träffa andra i samma situation, och vara ett stöd för dem som har det svårare kan också hjälpa. Det finns möjligheter till gemenskap både via nätet och i verkliga livet.

Ta gärna kontakt med Reumatikerföreningen som finns där du bor eller jobbar. Du är varmt välkommen!

Trötthet (fatigue)

Extrem trötthet (fatigue) är ett vanligt symptom för dig med reumatisk sjukdom. Att hantera den typen av trötthet är ofta en personlig balansgång. Man behöver hitta de strategier som passar bäst för en själv. Det finns några strategier som är betydelsefulla, baserat på patienterfarenheter och forskning.

-  Tillför positiv energi – fokusera på saker som är roliga.
-  Hushåll med energi – använd din begränsade energi till saker som är betydelsefulla för dig.
-  Skapa förutsättningar för en god sömn – sömnbrist tär på din energi.
-  Fysisk aktivitet – det kan vara svårt att komma igång, men det har visat sig ha en positiv effekt på fatigue. Hitta en träningsform som passar dig.
-  Avgränsa – säg nej till negativa energitjuvar.
-  Fånga dagen – glöm inte att ta vara på bra stunder när tröttheten är mindre övermäktig. Använd dessa stunder till saker som är viktiga för dig.



Lär dig mer!

På vår webbsida reumatiker.se kan du läsa mer om fysisk aktivitet och träning.

Kunskap, handlingskraft och gemenskap

Reumatikerförbundet är en medlemsorganisation som arbetar för att tillvarata reumatikers intressen. Vår vision är ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. För att nå dit arbetar vi med kunskapsspridning, påverkansarbete, forskningsfinansiering, och olika former av stöd till människor som berörs av reumatisk sjukdom.



Bli medlem

Som medlem i Reumatikerförbundet får du tillgång till en gemenskap med andra i liknande situation. I medlemskapet ingår dessutom en mängd olika förmåner, bland annat aktiviteter och föreläsningar samt vår medlemstidning Reumatikervärlden direkt hem i brevlådan. Bli medlem på reumatiker.se. Välkommen!



Stöd oss - ge en gåva

Stöd vår vision om ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. Läs mer om vårt insamlingsarbete på vår webbplats. Din gåva gör skillnad!

BG 900-3195

PG 90 03 19-5

Swish 123 900 31 95