

Alternativa smärtlindringsmetoder

Här är en lista med alternativ på smärtlindringsmetoder som kan hjälpa dig att hitta fram till det som fungerar bäst för dig. En del är vedertagna, andra inte. Klicka på rubrikerna för att läsa mer om respektive "Värktyg".

ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

En avknoppning av kognitiv beteendeterapi där man bland annat fokuserar på hur man förhåller sig till smärtan, snarare än hur ont det gör.

Akupunktur

En metod där man uppnår smärtlindring genom att sätta nålar på specifika punkter på kroppen. Akupunktur som behandling mot smärta har styrkts i ett flertal studier och finns tillgänglig inom primärvården.

Aromaterapi

Genom dofter från aromatiska oljor försöker man förändra den kemiska balansen i hjärnan så att endorfiner utsöndras.

Avslappning

Vanliga FM-symptom kan lindras genom olika avslappningstekniker genom att de minskar spänningar och stelhet i musklerna.

Artrosskola

Många med FM lider även av artros. Artrosskolan är en utbildning i artros. Flera landsting erbjuder artrosskola via primärvården.

Back on track

Muskel-/ledskydd och kläder gjorda av ett speciellt tyg som ökar blodcirkulationen.

Biofeedback

Detta är en metod där man lär sig att medvetet styra kroppens självreglerande funktioner såsom hjärtrytm för att på så sätt kontrollera smärta som uppstår vid till exempel migrän, huvudvärk och ledbesvär.

D-vitamintillskott

Det finns en koppling mellan D-vitaminbrist och långvarig, generell smärta.

Feldenkreismetoden

En form av rörelseträning och kroppsmedvetande.

Fibromassage

En mild massageform som består av lätta strykningar och anpassade massagegrepp.

Fiskolja

Fiskolja med omega 3-fettsyror kan lindra vid ledbesvär med smärta och stelhet.

Floating

Man ligger vid floating i vatten i en särskild tank.

Ett flertal studier har visat att floating ger en mängd positiva effekter, bland annat smärtlindring, mindre stress och förbättrad sömn.

Fysisk träning

Fysiska aktiviteter eller lågintensiv träning, som t.ex. promenader, vattengymnastik, stretching och yoga kan lindra fibromyalgismärtan och öka muskelstyrkan.

Företagshälsovården

Kan kopplas in för att få råd om arbetsställning, arbetsmiljö och utrustning på jobbet.

Harpagorot (djävulsklo)

En ört som lindrar smärta och stelhet vid artros och ledbesvär. Finns i naturläkemedlet Helaflex.

Hypnos

Hypnos lämpar sig i många fall bra som del i en smärtlindrande behandling. Behandlingen utförs av utbildad hypnosterapeut.

Ingefära

Ett flertal studier har visat att ingefärsrot lindrar migrän och värk i leder. Finns i kapsel- och pulverform i hälsokosthandeln.

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

Kognitiv beteendeterapi, är en psykoterapeutisk behandlingsmetod som innebär att man arbetar med att förändra tankar, känslor och handlingsmönster som inte är välfungerande och därför leder till psykiskt illabefinnande. **KBT** innefattar både kognitiv terapi och beteendeterapi.

Kortisonsprutor

Enligt läkarordination. Lokala kortisonsprutor kan lindra inflammatorisk smärta i leder och muskelfästen eller kring senor.

Kyla

Kyla kan lindra smärta då de nervimpulser som signalerar kyla och värme konkurrerar ut smärtimpulserna. Du kan använda dig av allt ifrån isbitar, påsar med frysta grönsaker eller köpa kylpåsar (Cold-packs).

Som sagt är kyla att föredra när det är en akut skada eller om skadan är i den akuta fasen. Likaså om det är en svullnad eller inflammation är kyla att rekommendera. Det som de flesta känner till är att man använder kyla på en stukning, Men det är inte bara på stukningar som man kan tjäna på att använda kyla. Ryggskott, diskbuktningar/diskbräck/svullna diskar, tennisarmbåge/golfarmbåge, löparknä, hopparknä med mera kan med fördel behandlas med kyla.

Kylan gör att blodkärlen drar ihop sig och genombloodningen minskar och därmed svullnaden. Vid kylning i minst 20 minuter fås även en påverkan av kroppens egna smärthämmande system vilket leder till smärtlindring och avslappning av muskulaturen. Viktigt vid sådan långvarig kylning är att ha något torrt och tunt mellan kylan och huden för att minska risken för köldskador. Alternativt kan man massera området med kylan istället. Man bör upprepa kylbehandlingen 10-20 minuter var eller varannan timme för bibehållen effekt.

Laserterapi

Används för att minska inflammationer, minska smärtan och öka cirkulationen.

Magnetterapi

Det finns ett flertal olika produkter man kan använda sig av bl.a. ryggmagnetbälte, magnetsulor, handledsskydd mm.

Meditation

Meditation kan fungera som smärtlindring.

Naprapati

En behandlingsform som genom manipulation, mobilisering och massage av muskler och leder syftar till att ge bättre funktion och rörlighet i kroppen.

Nyponpulver

Vissa typer av nyponpulver kan fungera smärtlindrande. Resultaten gäller främst vid ledvärk.

Osteopati

Det är en skonsam behandlingsform som med fördel kan användas för många olika typer av värk och smärta hos människor i olika åldrar.

Oxytocin

Behandling med kroppens "lugn och ro" hormon, oxytocin, kan lindra smärta och ge ökad energinivå.

Qigong

Metoden består av mental koncentration, enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen av energi i kroppen.¹ Qigong utvecklades i Kina som en av fem huvudmetoder inom traditionell kinesisk medicin med syfte att förebygga samt behandla sjukdomar. Kinas filosofiska och andliga traditioner samt kampkonst har också bidragit till qigongens utveckling.

Rosenmetoden

Mjuk beröring som ger avslappning, ökad självkännetdom och kroppsmedvetenhet. Avslappningen ger smärtlindring och stärkt immunförsvar.

Salvor & liniment

På apoteken finns smärtstillande salvor som Voltaren, Orudis, Zon m.fl. De har också Tigerbalsam, som ger smärtlindring vid muskelvärk genom att den ökar blodcirkulationen.

Spikmatta

Ökar blodgenomströmningen.

Smärtplåster

Plåster med lidokain och prilokain, buprenorfin samt med extrakt av cayennepeppar. I hälsokosten finns bl.a. Salonpas, som är ett smärtplåster med kamfer och som lindrar smärta genom att öka blodcirkulationen.

Skratt

Ett gott skratt har en positiv inverkan på både kropp och själ. Forskning har visat att skrattet ökar kroppens nivå av endorfiner och att det löser upp spänningar och stress.

Sömn

A och O vid kronisk smärta är att se till att få en så god sömn som möjligt. Dålig sömn har en mycket negativ inverkan på smärtan.

TENS

TENS-apparaten avger små svaga elektriska stötar, som verkar smärtlindrande. Om TENS-apparaten ger bra effekt kan du, efter att ha fått prova metoden hos sjukgymnast, oftast kunna få låna hem en apparat.

Tryckavlastande madrasser

Ergonomiskt tryckavlastande madrasser gör att kroppen kan vila i ett avslappnat och naturligt läge och därmed försvinner eventuella spänningar som skapar värk.

Ultraljud

Terapeutiskt ultraljud kan användas som smärtlindrare vid till exempelvis inflammation i händer och fötter samt vid ledvärk.

Värme

Värme är smärtlindrande och avslappnande.

Dusch, bad, värmedyna/-kudde och vetekudde är sätt att använda värmen som smärtlindrare. Tänk bara på att värmen måste vara över 40 grader för att den ska blockera smärtreceptorerna i kroppen.

Yoga

Studier från USA visar att yoga kan vara smärtlindrande. Det finns många olika sorters yoga. Hitta en form som fungerar för dig.

Zonterapi (reflexologi)

Genom att trycka på speciella punkter på fötter och händer frigörs endorfiner – kroppens egna naturliga smärtstillare och ”må bra”-hormon.

Östrogenterapi

Viss forskning pekar på att östrogenterapi kan bidra till minskad smärta för kvinnor i klimakteriet.