

Så kan du besegra din smärta

Av Per-Anders Hedlund

Långvarig smärta kan vara mycket nedbrytande och kännas tröslöst. Men det finns hopp! Naturen är inte omöjlig, tvärtom. Vi kan få stor hjälp, bara vi förstår hur vi ska gå tillväga.

För att verkligen kunna göra något åt saken bör vi ha en viss insyn i hur själva smärtupplevelsen fungerar, biologiskt...

För att smärtan ska kunna uppmärksammas, göras medveten, måste den ta sig upp till hjärnan där smärtan upplevs. Dessa smärtimpulser måste också passera genom ett slags ”grindar” som finns längs ryggmärgen. Ju mer öppen ”grinden” är desto mer går signalerna fram till hjärnan.

Den här grinden kan både öppnas och stängas i mer eller mindre grad. Dessutom kan den signalsubstans, *substans P*, som ser till att smärtimpulsen skickas upp till hjärnan, både hämmas eller förstärkas. Det som minskar eller hämmar smärtsignalen är särskilt två ämnen eller signalsubstanser – **serotonin** och **endorfin**. Dessa kraftfulla signalsubstanser kan å ena sidan hämma substans P och även minska öppningen i grinden. En annan genial funktion i våra kroppar är att smärtimpulserna faktiskt kan konkurreras ut av andra nerv(känsl)-impulser. Dessa konkurrerande impulser är t.ex – behaglig massage eller skön beröring, eller om vi rör på kroppen, på leder och muskler. Det beror på att dessa nervimpulser färdas med en högre hastighet än smärtimpulserna. Behagliga upplevelser, rörelse och motion exempelvis minskar alltså smärtan och får oss t.o.m att uppleva vällust.

Om vi däremot upplever rädsla, ilska eller irritation går vi istället in i ett försvars- och stresstillstånd (”kamp o flykt”). Då utsöndras istället **adrenalin** och **noradrenalin** vilket för till följd att ”grindarna” öppnas mer och substans P kan ostört mata på signalen upp till hjärnan. Det är då som vi upplever stark intensiv smärta, som också kan förvärras genom att musklerna börjar spännas och andningen blir allt ytligare och kortare... då får kroppen för lite syre, och det är också någonting som gör ont...

Här nedan kan du se exempel på vad som öppnar respektive stänger ”smärtans biologiska grindar”

Smärtans biologiska grindar

Öppnas av:

Stängs av:

Brist på sömn, rädsla och oro för smärta

Tillräckligt med sömn

Stressfylld livsstil, koncentration på smärtan

Akupunktur, medicinering

Brist på neurologiska näringsämnen
(Ca, Mg, B-vitaminer, antioxidanter)

Motion, konkurrerande nerv-
signaler

Depression, fysisk inaktivitet

Bra näring för nervsystemet
(Ca, Mg, B-vitaminer, antioxidanter)

Lågt blodsocker, serotoninbrist,
endorfinbrist

Positiva tankar, serotonin, endorfin

Om du vill veta mer, eller behöver hjälp, kan jag informera eller hjälpa dig med mina alternativa smärtlindringsmetoder.

Läkekällan
Per-Anders