FibroGuide

Et Symptomhåndteringsprogram For Personer Som Lever Med Fibromyalgi

8. Avslapping

1. Å forstå fibromyalgi
2. Jobbe Med Din Behandler
3. Søvn
4. Grensesetting
5. Være aktiv
6. Egentid
7. Hva er fibrotåke
8. Avslapping
9. Målsetning
10. Tenke annerledes
11. Kommunisere

UNIVERSITY OF MICHIGAN | CHRONIC PAIN AND FATIGUE RESEARCH CENTER

© 2013 University of Michigan.
© 2020 FibroNorge.

Gjengitt med tillatelse fra Dr. Daniel Clauw og University of Michigan. Oversatt og tilrettelagt for norske brukere. Videresalg og kopiering er ikke tillatt.

Avslapping ved fibromyalgi

Teknikker for å roe ned nervesystemet og redusere stress og smerte

Mange friske mennesker kan "slappe av" ved å se en film, ta et bad eller legge seg på sofaen. Men for deg som lever med fibromyalgi, kan kroppen være i konstant alarmberedskap – selv når du hviler. Da er ikke vanlige pauser nok. Du må lære kroppen din hvordan den skal slappe av.

Det er det vi kaller avslapningsrespons – en aktiv ferdighet der du bruker teknikker som roer nervesystemet og gir kroppen signal om trygghet.

Ved å trene på dette, kan du:

- Redusere stressnivået og spenninger i kroppen
- Dempe smerte og uro
- Hjelpe hjernen til bedre søvn og hvile
- Trene opp kroppen til å finne tilbake til ro – litt etter litt

3 Trinn for å lære kroppen å slappe av

TRINN 1: Velg en avslapningsteknikk

Det finnes mange teknikker du kan bruke. Prøv deg frem og finn det som fungerer for deg.

- ○ **Progressiv muskelavslapning** – du strammer og slipper ulike muskelgrupper, én etter én
- ○ **Dyp pust** – rolig, langsom pust med fokus på magen og utpust
- ○ **Guidet meditasjon** – du lytter til en stemme som leder deg gjennom avslapning
- ○ **Kroppsskanning** – du flytter oppmerksomheten til ulike kroppsdeler, uten å vurdere
- ○ **En annen teknikk:** _____

© 2013 University of Michigan. © 2020 FibroNorge.
Oversatt og tilrettelagt for norske brukere. Videresalg og kopiering er ikke tillatt.

3 Trinn for å lære kroppen å slappe av

TRINN 2: Lag en avtale med deg selv

Du trenger ikke å mestre teknikken perfekt – du skal bare øve. Jo mer du trener, jo lettere kan kroppen lære å roe seg ned.

Skriv ned:

- Hva du vil øve på
- Når du vil gjøre det
- Hvor lenge du skal holde på

TRINN 3: Vurder smerte og stress – før og etter

Skriv ned hvor mye smerte og stress du kjenner før og etter øvelsen, på en skala fra 1 til 10. Dette hjelper deg å se hva som virker – og at små endringer faktisk skjer.

Skala	Smerte	Stress
1	Ingen smerte	Helt rolig
10	Uutholdelig smerte	Maksimalt stress

Snakk gjerne med en behandler eller terapeut om hvilken teknikk som passer for deg. Mange opplever at guidede lydspor eller veiledning i starten gjør det lettere å komme i gang.

Eksempel

Dag	Teknikk	Tidspunkt	Smertevurdering		Stressvurdering		Kommentar
			Før	Etter	Før	Etter	
Mandag	Dyp pust	15:30 15:45	8	5	9	5	Det tok litt tid før jeg kom inn i det, men følte ro og mindre uro etterpå.

© 2013 University of Michigan. © 2020 FibroNorge.
Oversatt og tilrettelagt for norske brukere. Videresalg og kopiering er ikke tillatt.

Avslapping

Dag	Teknikk	Tidspunkt	Smertevurdering		Stressvurdering		Kommentar
			Før	Etter	Før	Etter	
Mandag							
Tirsdag							
Onsdag							
Torsdag							
Fredag							
Lørdag							
Søndag							

© 2013 University of Michigan. © 2020 FibroNorge.
Oversatt og tilrettelagt for norske brukere. Videresalg og kopiering er ikke tillatt.