

Linköping University Medical Dissertations, No. 1401

Att leva med en kropp som värker: samtal med fysioterapeuten

Av Maria Afrell

Nyckelfrågor

1. Vad tror du Dina besvär kommer sig av?
2. Hur förändrade Dina besvär Ditt liv? Berätta.
Beskriv områden i Ditt liv där besvären har liten betydelse och där de har stor betydelse.
3. Litar Du på Din kropp? Beskriv.
Om Du inte litar på Din kropp nu, har Du gjort det någon gång i livet?
4. Upplever Du att Din kropp är med Dig eller mot dig?
5. Hur var Din kropp när Du var barn?
6. Om smärtan kunde tala, vad skulle den säga?
7. Med facit i hand, nu när Du mår som Du mår, skulle Du ha handlat annorlunda om Du fick chans att leva om Ditt liv?

Typologier av förhållningssätt till långvarig smärta

- Typologi A Att förhålla sig till den värkande kroppen –
en fråga om ett accepterande genom att finna sig i sitt öde
∞ Anpassar livet efter de förutsättningar den värkande kroppen ger. Man har tillit till kroppen och kan hantera kroppens oförutsägbarhet. Man lyssnar till kroppens signaler. Det finns ett lyhört samspel mellan kroppen och livet.
- Typologi B Att förhålla sig till den värkande kroppen –
en fråga om ett accepterande som en aktiv förändringsprocess
∞ Det handlar om att respektera sig själv och förstå vad som händer i samspelet kropp och själ. Man litar på samarbetet med sin värkande kropp. Den hjälper individen även i smärtan. Kontakten med kroppen sker genom medvetenhet och utvecklingstro.
- Typologi C Att förhålla sig till den värkande kroppen –
en fråga om ett balanserande mellan hopp och uppgivenhet
∞ Man rör sig mellan polerna att acceptera sin värkande kropp och inte acceptera, ett tillstånd av ambivalens. Att inrymma den värkande kroppen i sitt jag är svårt. Känslorna mot kroppen är ibland hårda, hatiska, förvirrade och sorgsna. Kontakten med kroppen är motsägelsefull, den finns, men är stundtals bruten.
- Typologi D Att förhålla sig till den värkande kroppen –
en fråga om ett avståndstagande
∞ Att inrymma sin värkande kropp går inte, den är en fiende. Det som hänt är obegripligt, orättvist och kan inte accepteras. Man är låst. Man kan inte kontrollera kroppen och det gör livet osäkert. De verktyg man har för att hantera kroppen räcker inte och man blir frustrerad, kontrollförlust. Man

känner att inget hjälper. Hjälpen hjälper inte. Att känna tillit till kroppen är en omöjlighet.

Maria Afrell, leg. sjukgymnast Samrehab, Västerviks sjukhus
Doktorand vid institutionen för Medicin och Hälsa, avdelning för Samhällsmedicin,
Allmänmedicin, Linköpings universitet maria.afrell@ltkalmar.se