

Guide

Gå langsomt og holistisk frem

Funktionelle lidelser betegner en gruppe sygdomme, hvor fysiske symptomer gør det svært at fungere i hverdagen. Symptomerne kan ikke tilskrives en anden kendt og veldefineret diagnose eller påvises ved f.eks. blodprøver eller skanninger. Det betyder ikke, at symptomerne er indbildte eller kan tilskrives psykiatrisk sygdom. Dog vil der ofte både være fysiske, psykologiske og sociale problemstillinger involveret.

Tekst: Annette Hagerup. Kilde: Fysioterapeuterne Anne-Sofie Relster Nielsen og Maja Kolditz Kyrsting om gode råd i mødet med funktionelle lidelser.

DE FINDES DERUDE

Op mod 25 pct. af voksne i Danmark har funktionelle symptomer. Mellem 10 og 15 pct. af voksne i Danmark lider af en funktionel lidelse. Patienterne vil før eller siden dukke op i din klinik.

VIS ANERKENDELSE

Vis, at du tror på din patients historie. Mennesker med funktionelle lidelser er ofte blevet stigmatiseret, fordi der ikke er en åbenlys biologisk forklaring på deres symptomer. De kan være ret hudløse, fordi de så ofte er blevet mødt af mistro i sundhedsvæsenet.

HUSK DE TYPISKE SYMPTOMER

Patienten kan have symptomer fra hele kroppen. Mave og tarm, f.eks.: Mavesmerter, diarré, oppustethed. Almene symptomer, f.eks.: Træthed, hovedpine, koncentrationsbesvær. Bevægeapparatet, f.eks.: Muskel- og ledsmerter, rygsmærter, føleforstyrrelser. Hjerne og lunger, f.eks.: Hjertebanken, uro i brystet, forpustethed.

VÆR EN GOD LYTTER

Anamnesen er særlig vigtig hos denne patientgruppe. Lyt til, hvad patienten fortæller dig. Måske gemmer patientens livshistorie og aktuelle livsomstændigheder på en del af forklaringen på de uforklarlige smerter, kropsspændinger og træthed.

TÆNK HOLISTISK

Anlæg en individualiseret tilgang med fokus på at genetablere kontakten til den belastede krop via træning af kropsbevidsthed samt en skånsom øgning af aktiviteter i hverdagen. Evt. øvelser skal kontinuerligt tilpasses symptomerne med blik på evt. sygdomsforværring.

FÅ RO PÅ

Mange med funktionel lidelse er i en tilstand af fysisk og mentalt stress. Basale og sociale behov må være opfyldt, før behandlingen kan være effektiv.

DROP BERØRINGS-ANGSTEN

Vær opmærksom på den nye patient med diffuse smerter, som ikke kan adresseres til en fysiologisk tilstand. Vov at stille det svære spørgsmål: Har nogen nævnt, at du kunne have en funktionel lidelse?

TRÆN EGENOMSORG

Hjælp patienten med at skabe en god døgnrytme og gode søvnvaner. Instruér evt. i vejtrækningsteknikker eller stræk/afspænding før sengetid/hviletid. Rådgiv om sunde kostvaner og inspirer til en daglig gåtur.

TRÆN ØKONOMISK SANS

Patienter med funktionelle lidelser har ofte svært ved at tolke og registrere deres krops signaler. De kører enten for hårdt på og må bruge lang tid på at komme sig bagefter. Eller de bruger kroppen for lidt pga. angst for symptomforværring. Lær dem at økonomisere med deres kræfter.

ØG FUNKTIONS-NIVEAUET LANGSOMT

Integrer gerne træningen i hverdagsaktiviteterne. Måske skal patienten tage trappen til 3. sal, selvom han bor på 1. sal. Måske skal han have et lille hjemmeprogram med elastikker.

FORBERED PATIENTEN PÅ REAKTIONER

Forbered din patient på, at kroppen vil reagere på de nye vaner. En let forværring på højst et par timer er acceptabel. Er det mere, var udfordringen for stor. Dog er muskelømhed normalt og varer typisk tre dage.

LAV ET SKEMA

Lav et ugeskema sammen med patienten. Heri skal I nedskrive patientens aktiviteter og hvilestunder. Skemaet vil måske afsløre ubalance i form af for mange aktiviteter i starten af ugen og øget træthed og udmattelse i weekenden. Sørg for at fordele aktiviteterne, så der er plads til forebyggende hvil.

FÅ STYR PÅ HVERDAGEN

Fokusér på de faktorer i hverdagen, som er med til at vedligeholde patientens symptomer. Kan aktiviteterne deles op i bidder, og kan der indlægges pauser? Husk at veksle mellem aktiviteter, så man undgår at udtrætte hjernen eller bestemte muskelgrupper.

SØG VIDEN

En forudsætning for, at fysioterapeuter kan hjælpe patienter med funktionelle lidelser er, at de kender patienternes eksistens og sygdomsproblematik. Anne-Sofie Relster Nielsen og Maja Kolditz Kyrsting efterlyser et fælles fagligt forum, hvor fysioterapeuter kan udveksle erfaring og viden om funktionelle lidelser. Aktuelt findes et tværfagligt selskab DASEFU (Dansk Selskab for Funktionelle Lidelser), som primært består af læger.