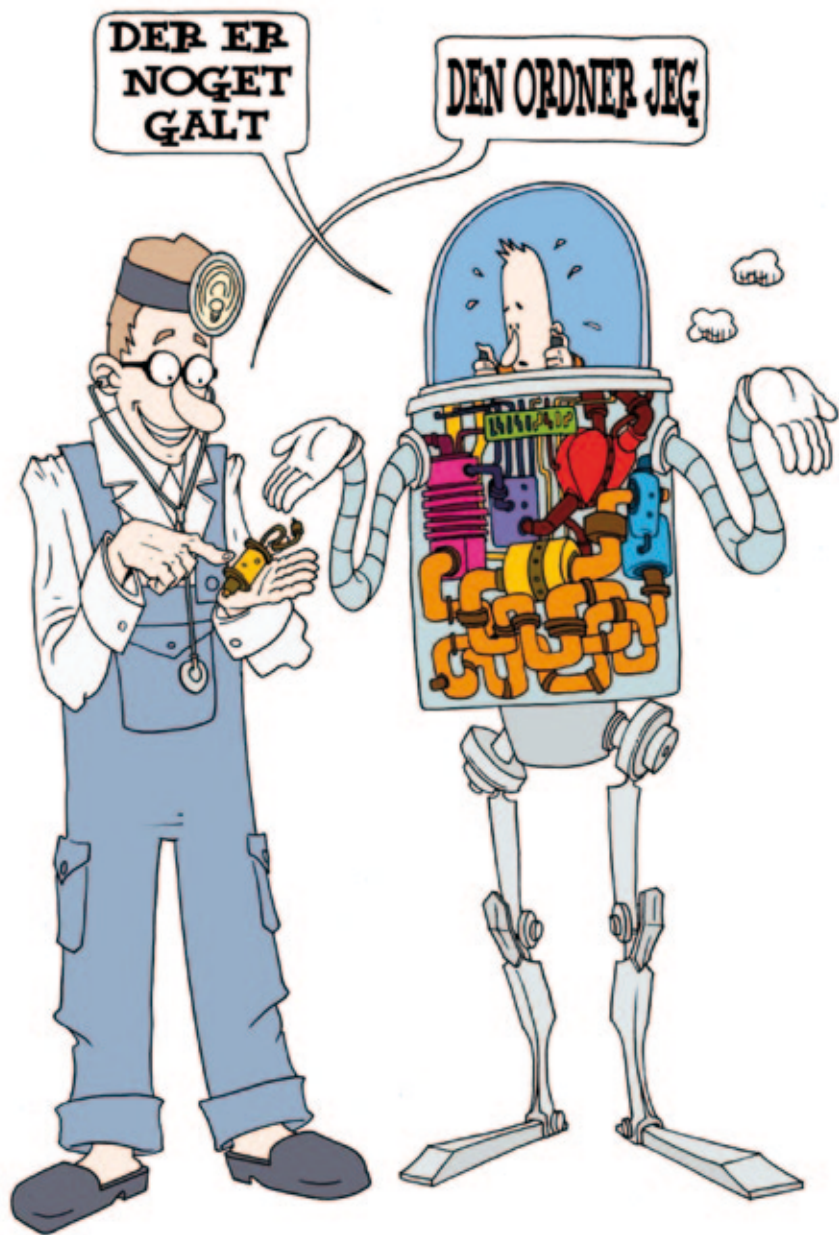


Når kroppen siger fra





Det ville være nemt, hvis kroppen bare var en maskine ...

Når kroppen siger fra

Maven gør ondt. Hovedet er ved at eksplodere. Svimmelheden er næsten ikke til at holde ud. Hjertet slår for hurtigt. Musklerne er ømme. Og trætheden er som en tung dyne, der har lagt sig ud over hele tilværelsen.

Det var sådan, Peter* havde det. Han var 42 år og plejede aldrig at være syg.

Man mener, at omkring 300.000 danskere har en funktionel lidelse. Det betyder, at funktionelle lidelser er lige så almindelige som fx depression. Alligevel er der mange, der ikke ved, hvad funktionelle lidelser er – det gælder både patienter, pårørende og læger.

Mange mennesker opfatter kroppen, psyken og de sociale omgivelser som tre adskilte dele, der ikke har ret meget med hinanden at gøre. Men forskningen viser i dag, at det ikke giver nogen mening at dele et menneske op på den måde.

Mange sygdomme foregår i *hele* mennesket og inddrager både det fysiske og det psykiske. Samtidig bliver alle mennesker påvirket af de ting, der i øvrigt sker i deres omgivelser. Nogle sygdomme forstås derfor bedst, hvis man betragter dem fra en såkaldt bio-psyko-social synsvinkel, hvor man ser på både det fysiske, det psykiske og det sociale.

** Peter er et opdigtet navn baseret på erfaringen med mange forskellige patienter, som har givet deres samtykke til, at deres sygehistorier gerne må gengives. Fortællingen om Peter er repræsentativ for mennesker med en funktionel lidelse, men er omskrevet og anonymiseret i en grad, så ingen kan genkendes.*

Troede at kroppen let kunne 'repareres'

"Jeg har altid tænkt, at når der er noget, der ikke fungerer, så skal man finde ud af, hvor fejlen sidder, og så skal man skynde sig at få det repareret, så man kan komme videre," fortæller Peter. "Jeg fik for eksempel engang en knæskade, fordi jeg spillede meget fodbold. Og det var da enormt smart, at lægen lige kunne gå ind med en kikkert og se på mit knæ og få det ordnet. Lidt ligesom en mekaniker. Så for mig var det logisk, at da min mave begyndte at gøre ondt, så måtte der da være noget i den mave, som skulle ordnes."

Peter gik op til sin læge, som tog nogle blodprøver og undersøgte maven. Men alle undersøgelser var normale.

"Jeg sagde, at så måtte han jo lave nogle flere undersøgelser. For jeg kunne mærke, at der var et eller andet helt galt i den mave."

Der blev lavet en kikkertundersøgelse af mavesækken, som også viste sig at være normal. Men symptomerne forsvandt ikke. Faktisk blev de værre.

"Jeg følte, at jeg var spærret inde i en krop, som ikke fungerede. Og ingen kunne finde ud af at reparere den," siger Peter.

Symptomer

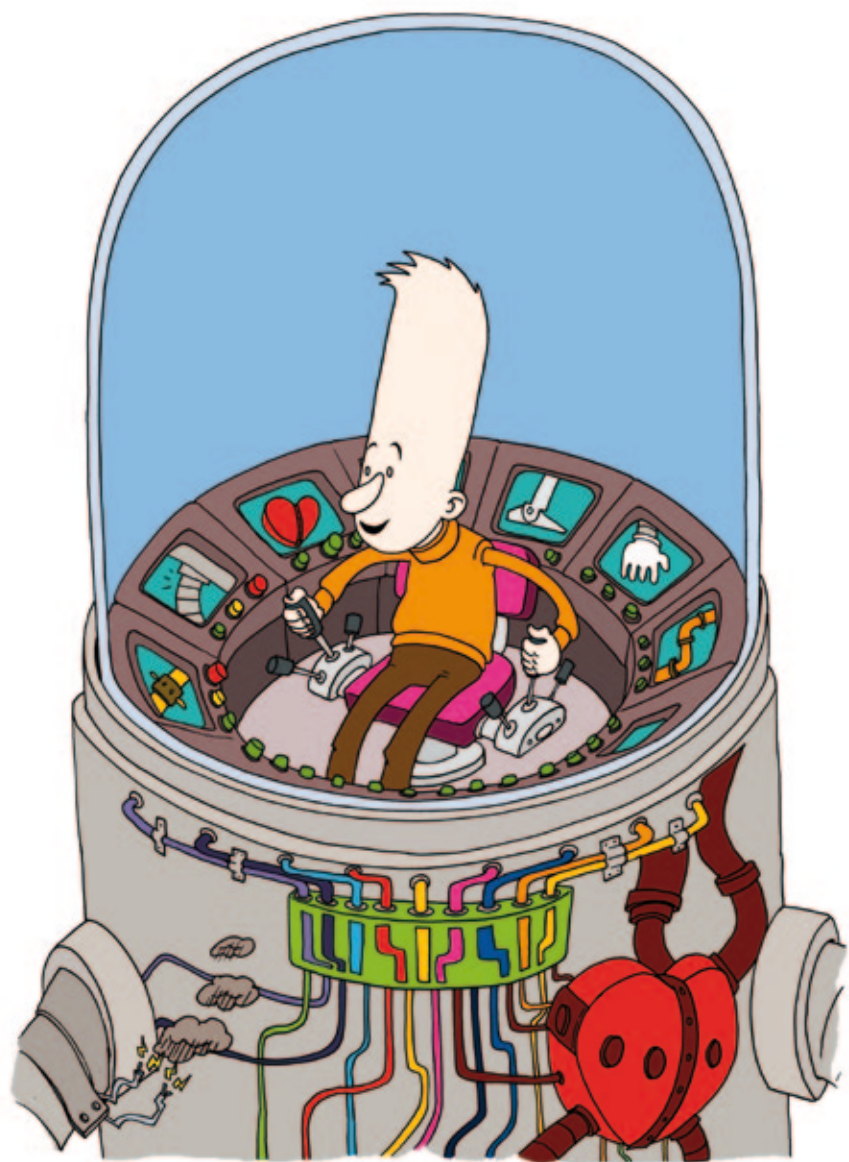
Alle mennesker oplever jævnligt symptomer, som ikke er udtryk for sygelige tilstande i kroppen. Ved funktionelle lidelser opstår der symptomer med en sværhedsgrad, som gør, at de medfører bekymring eller påvirker personen i det daglige. Symptomerne er blevet en sygdom.

I nogle tilfælde er der tale om mange symptomer, og man kan dele dem op som vist i skemaet. Nogle mennesker med en funktionel lidelse oplever, at symptomerne ændrer sig eller flytter rundt i kroppen.

Typiske symptomer ved funktionelle lidelser

Almene symptomer	Træthed. Koncentrationsbesvær. Hovedpine. Hukommelsessvigt. Svimmelhed.
Symptomer fra mave og tarm	Hyppe løse afføringer. Mavesmerter. Oppustethed. Spændings- eller tyngdefornemmelse i maven. Diarré. Sure opstød. Kvalme. Brændende fornemmelse i brystet eller det øverste af maven.
Symptomer fra hjerte og lunger	Hjertebanken. Trykken i brystet. Forpustethed uden anstrengelse. Varm- eller koldsved. Mundtørhed.
Symptomer fra nerver og muskler	Smerter i armene eller benene. Muskelsmerter eller ømhed. Ledsmerter. Følelse af lammelse eller lokaliseret kraftnedsættelse. Rygsmerter. Smerter som flytter sig fra sted til sted. Ubehagelig dødhedsfornemmelse eller føleforstyrrelser.

Vi ved endnu ikke præcis, hvorfor nogle mennesker får en funktionel lidelse. Men gennem de seneste år er der blevet forsket så meget i tilstanden, at man kan begynde at forstå nogle af de mekanismer, der er involveret.



Hjernen er vores kontrolltårn, som styrer og overvåger hele kroppen. Hjernen er beskyttet af et "filter", som sorterer uvæsentlige signaler fra de væsentlige.

Hjernen og kroppen

Hjernen er som et kontroltårn, der styrer alle organer og funktioner, og som samtidig modtager en stor mængde signaler og beskeder fra hele kroppen. Kun de færreste af disse signaler er vi bevidste om.

Man kan forklare det på den måde, at hjernen er beskyttet af en form for 'filter', som filtrerer ubetydelige signaler fra, men som lader vigtige signaler gå igennem til vores bevidsthed. Under normale omstændigheder fungerer 'filteret', uden at vi tænker nærmere over det.

Når forskere laver skanninger af hjernens aktivitet, kan man bl.a. se, at der hos mennesker med en funktionel lidelse er en ændret oplevelse af smerte.



Ved funktionelle lidelser mener man, at der bl.a. er opstået en defekt i hjernens "filter" og at hele kroppen er i en vedvarende alarmtilstand.

Mange nye signaler

Meget tyder på, at hjernen hos mennesker med en funktionel lidelse er begyndt at opfatte mange af de signaler, som normalt bliver filtreret fra. Det betyder, at hjernen kan opfatte nye signaler fra fx maven, uden at det er udtryk for sygdom i maven. Samtidig sender kroppen formodentlig flere signaler end normalt.

Ved en funktionel lidelse befinder kroppen sig i en form for alarmtilstand. Ved en alarmtilstand produceres der en stor mængde stresshormoner. Mange af de symptomer, som er til stede ved en funktionel lidelse, er de samme, som man kan opleve ved stress.

Peter får flere symptomer

“Jeg begyndte at vågne om natten ved, at mit hjerte slog helt vildt,” fortæller Peter “Og når jeg var ude at løbe, kunne jeg ikke få vejret. Jeg har jo altid dyrket meget motion, så det var slet ikke mig det der. Og da jeg så også begyndte at blive svimmel, så blev jeg altså rigtig bange. Det tror jeg også min læge blev. For han sendte mig videre til en hjertespecialist.”

Hjertet fejlede ikke noget. Men symptomerne fortsatte. Der begyndte at komme smerter i musklerne i det meste af kroppen, og Peter blev overmandet af en træthed, som gjorde, at han næsten ikke kunne hænge sammen.



Der er mange årsager til at en funktionel lidelse opstår.

Årsager

Man kan sjældent finde en enkelt årsag til, at en person får en funktionel lidelse. Der er stort set altid tale om flere forskellige faktorer, som tilsammen fører til sygdom.

Nogle mennesker har en medfødt sårbarhed. Det ligger altså i deres gener, at de nemmere vil kunne få en funktionel lidelse end andre. Nogle får en funktionel lidelse som reaktion på et stort eller længerevarende pres, fx skilsmisse, sygdom i den nærmeste familie eller sociale problemer. Undertiden kan en infektion eller en fysisk belastning være det, der skubber til en proces, som fører til udviklingen af en funktionel lidelse. Men som regel er der tale om flere forskellige faktorer på én gang.

Før sygdommen var Peter presset fra alle sider

”Til sidst sagde min læge, at jeg blev nødt til at tro på, at der ikke var noget, de havde overset i alle deres undersøgelser. Han forklarede, at det, jeg fejlede, var en funktionel lidelse. Jeg var på det tidspunkt blevet sygemeldt fra mit arbejde, og jeg kunne kun gå korte ture, uden at alle mine symptomer blev værre.”

Det viste sig, at Peter havde været meget presset på sit arbejde gennem længere tid. Der var fyringsrunder, og han følte, at han hver dag skulle bevise, at han var god nok. Desuden havde hans datter indlæringsproblemer i skolen, og det medførte møder med lærerne og behov for at sætte ekstra tid af til hjælp med lektierne.

Det udløste konflikter mellem Peter og hans kone. Hun syntes ikke, han tog problemerne med datteren alvorligt nok, og hun valgte at gå ned i arbejdstid. Det betød, at de blev endnu mere afhængige af, at Peter kunne beholde sit arbejde, da de ellers ikke ville have råd til at blive boende i deres hus. Kort før mavesmerterne begyndte, blev det konstateret, at datteren var ordblind, hun fik bevilget ekstra hjælp, og både Peter og hans kone følte, at de nu kunne lægge en stor del af bekymringerne fra sig.

”Jeg synes, det er mærkeligt, at jeg blev syg, netop som jeg troede, at jeg skulle til at tænke lidt mere på mig selv.”

Behandling

Den behandling, som har vist sig mest effektiv, er en kombination af:

→ **Gradueret genoptræning**

→ **Kognitiv terapi**

Hos nogle kan medicin desuden nedsætte smerter og fysisk ubehag.

De fleste kan blive hjulpet af behandlingen. Undersøgelser viser, at nogle bliver raske, og at en stor del får det væsentligt bedre. Kun få har ingen gavn af behandlingen.

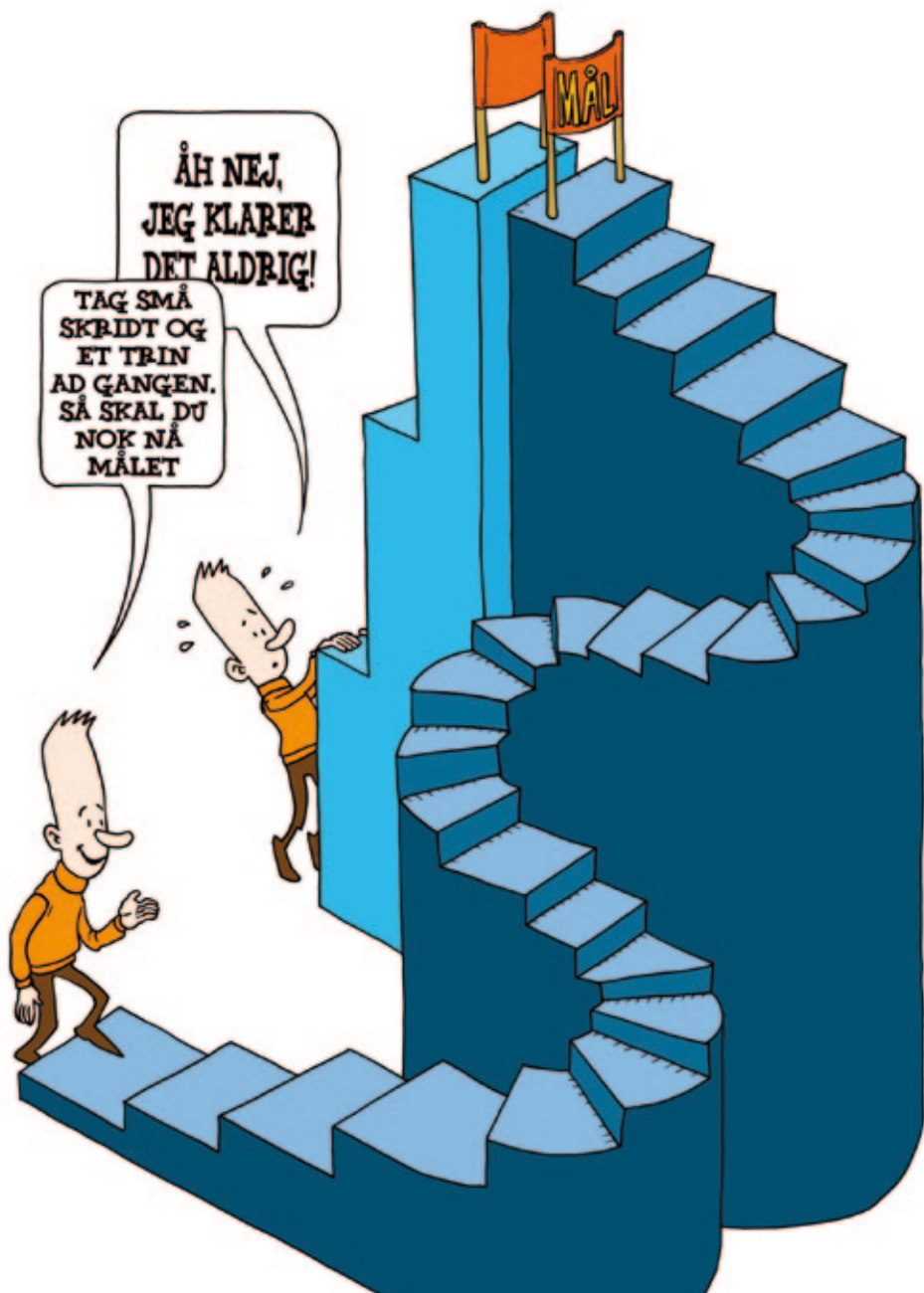
Behandling med gradueret genoptræning og kognitiv terapi er hårdt arbejde. Jo mere motiveret man er, des mere vil man også opleve, at behandlingen hjælper.

Gradueret genoptræning

Gradueret genoptræning går ud på, at man gradvist træner sig op til et realistisk niveau.

De fleste mennesker med en funktionel lidelse har oplevet stor svækkelse af deres fysiske udholdenhed, og mange har en tendens til at stille alt for store krav til sig selv. En del har tidligere været meget aktive, og det kan være svært at acceptere, at man ikke længere kan det, som man kunne engang.

Ved den graduerede genoptræning øver man sig i at nærme sig sit mål – et trin ad gangen. Det er vigtigt hverken at lægge for hårdt ud eller gå for hurtigt frem. Efterhånden vil man opleve, at man kan mere, og at den graduerede genoptræning øger energien og udholdenheden.



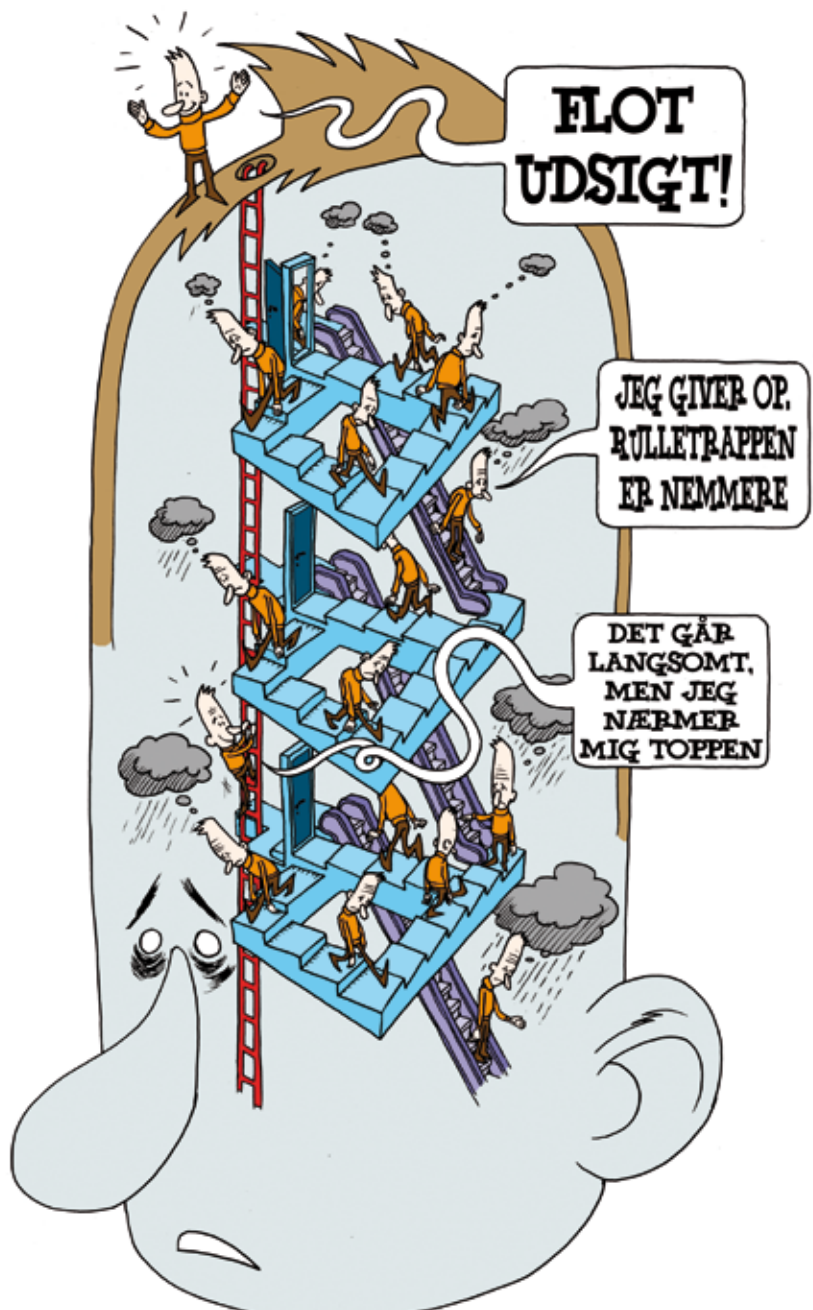
Ved gradueret genoptræning er det vigtigt at gå gradvist frem, så man udfordres uden at blive overbelastet.

Peter blev henvist til gruppebehandling

”Det var faktisk lidt chokerende at møde andre, som havde det på samme måde som jeg selv. Jeg havde jo gået og troet, at jeg var den eneste i verden, som havde det så dårligt.”

Peter fandt ud af, at hans symptomer blev værre, når han blev presset eller overbelastet. Han begyndte at forstå symptomerne som kroppens måde at forsøge at 'sige fra' på – i stedet for at se dem som tegn på sygdom i hjertet eller i maven. Han lærte at sætte grænser for sig selv, sætte realistiske mål og ændre de tanker, han sad fast i.

”Jeg havde selvfølgelig håbet, at behandlingen ville være et mirakelmiddel. Men jeg fandt ud af, at det var hårdt arbejde. Lægen var sådan set bare en hjælper. Det var mig selv, der skulle gøre arbejdet. Men jeg kunne mærke, at det hjalp. Langsomt fik jeg det bedre.”



Kognitiv terapi er hårdt arbejde.

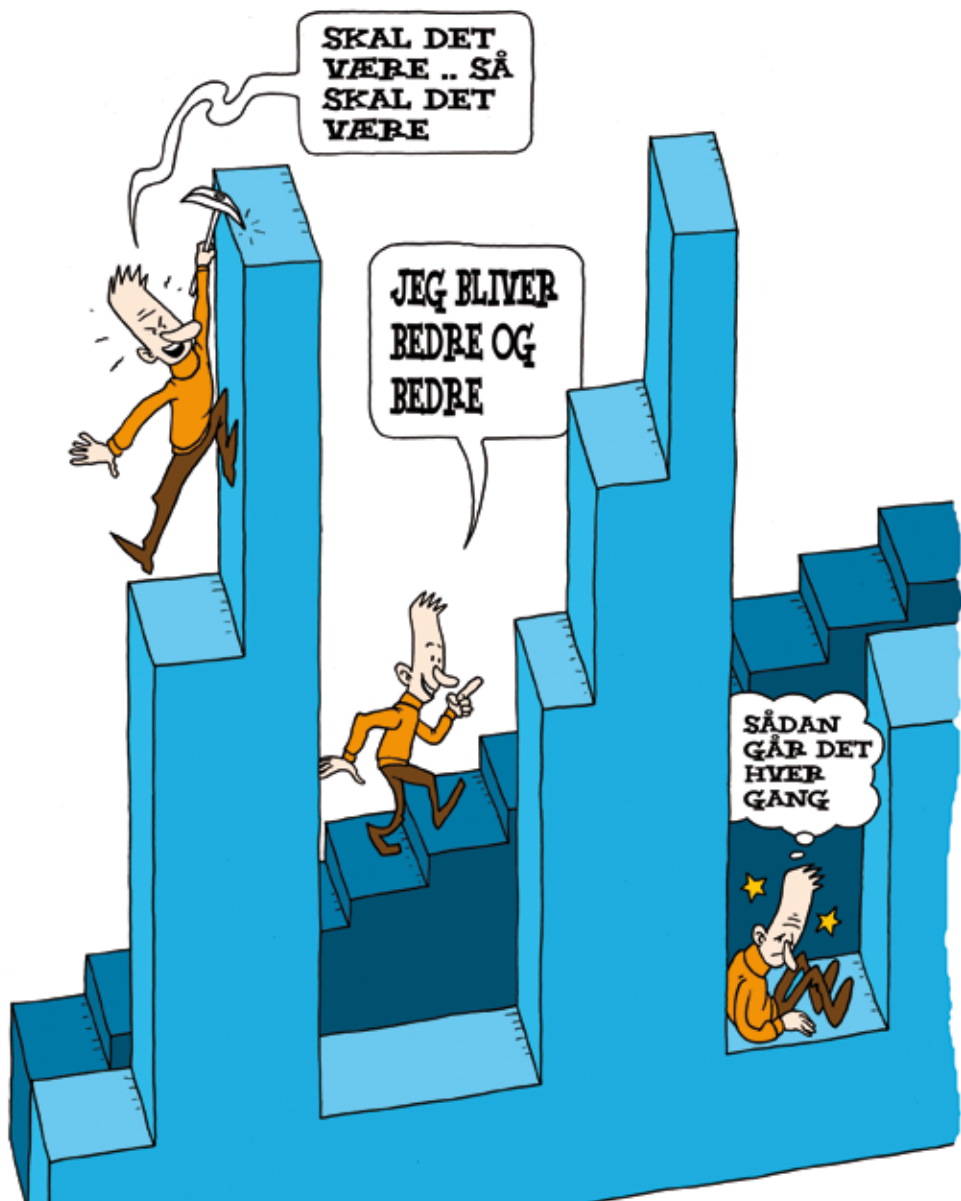
Kognitiv terapi

Kognitiv terapi fokuserer på de tanker, som personen har om sig selv og sin situation.

Mange mennesker med en funktionel lidelse har udviklet uhensigtsmæssige tanker om sig selv og deres sygdom. Nogle tænker fx, at kroppen er skrøbelig og ikke kan klare almindelige belastninger. Andre tænker, at de mange fysiske symptomer er helt uforudsigelige og ikke kan kontrolleres.

Den slags tanker kan begynde at gå i ring, og personen kan føle, at hovedet er fyldt op med nedbrydende og negative tanker. Disse tanker kan forværre den funktionelle lidelse, og de påvirker evnen til at håndtere de fysiske symptomer.

Gennem kognitiv terapi får man blandt andet metoder til at bryde disse tankerækker, og man lærer gradvist at tænke på en anden og mere hensigtsmæssig måde.



Mange personer med funktionelle lidelser er ambitiøse og vil gerne kunne klare det hele. Det kan medføre tilbagefald og forværring. Kunsten er at undgå overbelastning og at sætte realistiske mål.

At leve med en funktionel lidelse

Ikke alle med en funktionel lidelse kan blive raske, men stort set alle kan få det bedre. De mennesker, som ikke kan blive raske, kan lære at leve med den funktionelle lidelse, på samme måde som man kan lære at leve med fx astma.

Det er vigtigt for mennesker med en funktionel lidelse at undgå overbelastning og store mængder stress. Det er samtidig vigtigt, at man lader sig udfordre og ikke bliver bange for at nærme sig sine egne grænser. En del mennesker med en funktionel lidelse kan have en tendens til at svinge meget i deres aktivitetsniveau, hvilket ofte medfører forværring af symptomerne.

Peters udfordring: at finde balancen mellem aktivitet og hvile

”Jeg har altid været typen, der aldrig gør noget halvt. Da jeg begyndte at løbe, trænede jeg mig hurtigt op til at løbe maraton. På mit arbejde efterlod jeg aldrig noget ufærdigt. Og når jeg skulle ordne noget i mit hus, så stoppede jeg først, når det var perfekt.”

Peter fik det langsomt bedre, mens han fik behandling. Men han oplevede også tilbagefald.

”Det sværeste var nok min egen utålmodighed. Jeg kunne simpelthen ikke acceptere, at det skulle gå så langsomt. Da jeg første gang mærkede, at jeg fik det bedre, blev jeg så glad, at jeg tog løbeskoene på og løb 5 km. Det betød, at jeg lå i sengen hele næste dag.”



KOMFORT – UDVIKLING – OVERBELASTNING

Kunsten er at søge udfordring uden at blive overbelastet.
Og uden at gå i stå.

At finde den rette belastning

Hvis man skal lære at leve med en funktionel lidelse, er det vigtigt at undgå både for meget og for lidt belastning.

Man kan beskrive det ved at inddele tilværelsen i 3 zoner:

- 1** I den inderste zone oplever vi *komfort*. Det er her, vi slapper af og kommer til kræfter. Men vi udvikler os ikke. Hvis man udelukkende befinder sig her, vil man efterhånden gå i stå, og kroppen vil forfalde.
- 2** I den næste zone er der *udvikling*. Her bliver vi udfordret i en grad, så vi bevæger os hen imod de mål, vi har sat, og vi vil opleve bedring og fremgang.
- 3** I den yderste zone udsættes vi for *overbelastning*. Her udfordres vi i en grad, så vi overskrider grænserne for det, vi kan. Hvis man opholder sig for længe her, kan man efterhånden få vedvarende gener.

En del mennesker med en funktionel lidelse har en tendens til at svinge imellem enten at under- eller overbelaste sig selv. Dette medfører ofte en forværring af symptomerne. En passende udfordring er nødvendig for at have det godt både fysisk, psykisk og socialt.

En person med en funktionel lidelse skal derfor forsøge at opholde sig så meget som muligt i udviklingszonen.

Symptomer er Peters 'stop-signaler'

"Jeg har fået det rigtig godt nu" fortæller Peter.

"Jeg er tilbage på arbejdet, og jeg kan få min tilværelse til at hænge sammen. Men jeg kan mærke, at jeg stadig har de der symptomer lige nede under overfladen. Hvis der er for travlt på arbejdet, hvis der er kommet til at stå for meget i min kalender, eller hvis min datter har det svært, ja, så vender de tilbage. Så får jeg ondt i maven som det første, og hvis jeg ikke reagerer på det, så bliver jeg svimmel. Jeg kender min krop så godt nu, at jeg nærmest opfatter symptomerne som en slags rød advarselstrekant. 'STOP' siger symptomerne, og hvis jeg ikke stopper og hører efter, så ved jeg, at det kun bliver værre.

Jeg vil ikke sige, at jeg kender min sygdom 100 %, og det er heller ikke sådan, at jeg aldrig gør noget, som jeg ikke skulle have gjort. Men jeg arbejder på det. Og jeg bliver en lille bitte smule bedre til det hver eneste dag."

Hvis du vil vide mere:
www.funktionellelidelser.dk

Når kroppen siger fra

Information om funktionelle lidelser

© Komiteen for Sundhedsoplysning, 2012

1. udgave, 1. oplag, 2012
ISBN 978-87-92462-50-3

Manuskript

Lene Toscano, speciallæge i almen
medicin

Fagredaktion

Marianne Rosendal, speciallæge
i almen medicin, ph.d.
Per Fink, professor, dr. med., ph.d.
Andreas Schröder, læge, ph.d.

Redaktion

Birgitte Dansgaard, Komiteen for
Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Peter Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer

Erik Petri

Trykkeri

LaserTryk.dk

Udgivet i et samarbejde mellem
Forskningsenheden for Almen
Praksis, Aarhus Universitet, og
Forskningsenheden for Almen
Praksis.

Udgivet med støtte fra TrygFonden

Kan bestilles hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø
Tlf.: 35 26 54 00
Fax: 35 43 02 13
Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk
E-mail: kfs@sundkom.dk

Trykt med vegetabiliske farver uden
opløsningsmidler på miljøgodkendt papir

NÅR KROPPEN SIGER FRA

Funktionelle lidelser er en gruppe af sygdomme, hvor man har fysiske symptomer, som gør det svært at fungere i dagligdagen. Den præcise årsag kendes ikke, men man kan forstå det som en sygdom, hvor hjernen og kroppen af forskellige årsager er overbelastet og ikke fungerer normalt. Det vurderes, at ca. 6 % af befolkningen eller omkring 300.000 danskere har en funktionel lidelse.

Denne pjece henvender sig til mennesker, som gerne vil vide noget om funktionelle lidelser. Du kan finde mere information på: www.funktionellelidelser.dk

Udgivet med støtte fra

TrygFonden