



# Et nyt syn på smerter

En rapport om danskernes holdning til,  
og oplevelse af, smerte og ømhed

# En unødvendig smerte

Ignorerer du ofte smerter, og undlader du at tale med andre om dine smerter? Du er ikke alene.

I dag lider mere end 6 ud af 10 af den danske befolkning ofte af smerter og ømhed. Samtidig vælger mange at ignorere eller leve med smerterne. Mange har også svært ved at tale om smerterne, og holder dem derfor for sig selv.

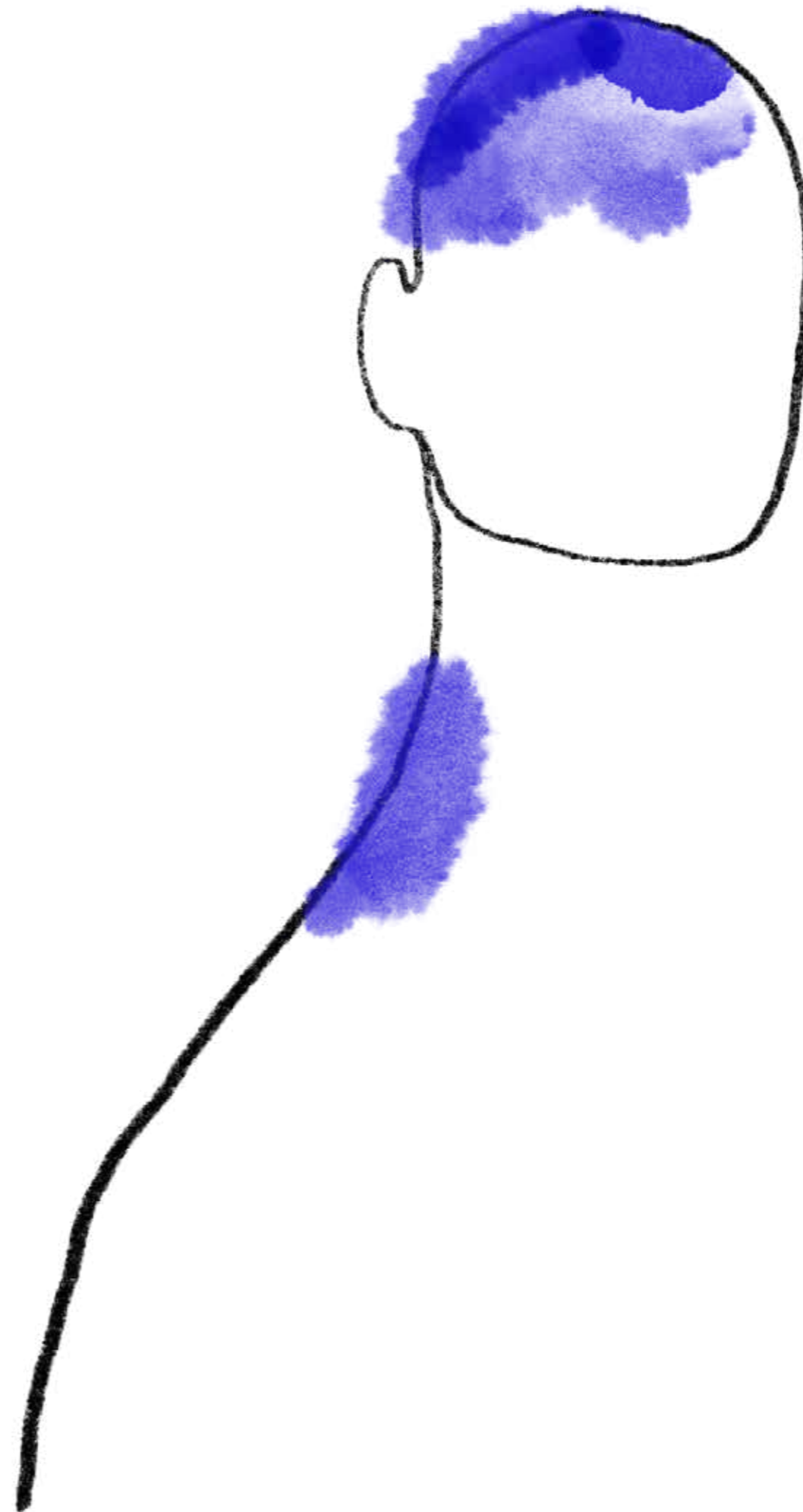
Smerter er en naturlig del af livet – evnen til at kunne føle smerte er meget vigtig for vores overlevelse<sup>1</sup>. Samtidig går en hverdag med tilbagevendende smerter og ømhed ud over livskvaliteten og den daglige livsførelse.

GSK Consumer Healthcare forsøger altid at få en dybere forståelse for, hvordan mennesker tænker og føler om smerte og ømhed. Derfor har vi i løbet af efteråret 2021 gennemført en onlineundersøgelse i Danmark. Vi har også set nærmere på aktuelle undersøgelser om smerter, og hvad der kan gøres for at modvirke og lindre dem.

Indsigterne præsenteres i denne rapport, hvor vi i fire afsnit belyser smerte ud fra fire faktorer, som også udgør hjørnestenene i vores liv: **selvopfattelse, relationer, fritid og arbejde**.

Håbet er, at du som læser får et bedre kendskab til og forståelse for smerter, og derved tør tale mere om dem – både dine egne og andres. Vi er nemlig overbeviste om, at øget forståelse for og åbenhed omkring smerter er vigtige faktorer for at forebygge og lindre det, som mange kæmper med i dag: unødvendige smerter.

God læselyst!



## Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	2
Et nyt syn på smerter.....	6
Kom nærmere.....	10
Smertefri fritid.....	15
Smertefri arbejdsdag.....	20
Kildehenvisning.....	22

# 64 %

oplever smerter eller ømhed en gang om ugen eller oftere

# 34 %

forsøger at ignorere og acceptere kropssmerter

# 57 %

mener at accept er en typisk måde for danskerne at forholde sig til smerter og ømhed på

# 43 %

mener at det at betragte smerter som en naturlig del af livet er en typisk måde for danskerne at forholde sig til smerter og ømhed på

## De mest almindelige former for smerter og ømhed blandt danskere

Andel, som angiver, at de har oplevet følgende former for smerter og ømhed inden for de seneste seks måneder:

# 35 %

Rygsmarter

# 42 %

Hovedpine

# 33 %

Skuldre og nakke

# 29 %

Muskelsmerter

# 20 %

Led- eller ledbåndssmerter

### Følgende ligger til grundlag for rapporten

Indsigten i rapporten er baseret på en undersøgelse foretaget af analyse- og strategi- virksomheden United Minds på vegne af GSK Consumer Healthcare i løbet af for- og efteråret 2021. Undersøgelsen består af to dele:

**Onlineundersøgelse:** En gruppe danskere deltog i en onlineundersøgelse om blandt andet synet på smerter og ømhed, hvordan smerter påvirker hverdagen og metoder til at lindre smerter og ømhed. I alt blev der i perioden fra den 15-23 november 2021 gennemført 1.006 interviews med et repræsentativt udsnit af den danske befolkning, hvad angår køn, alder og geografi (af hvilken 49% kvinder og

51% mænd, og 126 stk. 18-25 år, 407 stk. 26-45 år, 253 stk. 46-65 år, og 220 stk. 66-80 år). Undersøgelsen blev distribueret og gennemført online af United Minds med hjælp fra analyseinstituttet CINT. Svarene er vægtet, så de afspejler den danske befolkning, når det kommer til kroniske smerter. Vægtningen er således baseret på statistik fra Sundhedsstyrelsen<sup>2</sup>, hvor de, der lider af kroniske smerter udgør 29% og de øvrige 71%.

**Skrivebordsanalyse:** Gennemlæsning af aktuelle rapporter, studier og artikler om smerter, ømhed og smertelindring.

# Et nyt syn på smerter

## Det er tid til at bryde med stigmatisering af smerte

Mange danskere oplever smerter i hverdagen, men de færreste taler om det med deres nærmeste. Hvorfor har vi så svært ved at tale om smerter? Og hvad sker der, hvis vi bliver bedre til at sætte ord på og tør åbne mere op om vores smerteoplevelser?

### Smerterne påvirker vores livskvalitet

Mere end seks ud af ti (64%) af den danske befolkning oplever smerter eller ømhed en gang om ugen eller oftere. Mange oplever, at smerter har en negativ indflydelse på de dele af livet, der er afgørende for en bedre livskvalitet – lige fra søvn og fritidsinteresser til relationer. En stor del angiver også, at smerter påvirker deres humør og overskud negativt, og at smerterne fører til tristhed, frustration og hjælpeløshed.

### De færreste taler om smerter med deres nærmeste

Selvom smerter påvirker vores liv og velvære, viser det sig, at de fleste er tilbageholdende med at dele deres smerteoplevelser med deres nærmeste: Mere end halvdelen (51 %) angiver, at de slet ikke, helst ikke eller kun taler om deres smerter med deres nære venner, hvis det er nødvendigt. Selv når det kommer til de allernærmeste, føler mange sig ikke trygge ved at tale med deres partner om smerterne: Mere end tre ud af ti (35 %) oplyser, at de slet ikke, helst ikke eller kun taler om deres smerter med deres partner, hvis det er nødvendigt. Desuden oplyser næsten tre ud af ti, at de først taler med nogen om det ved stærke og vedvarende smerter.

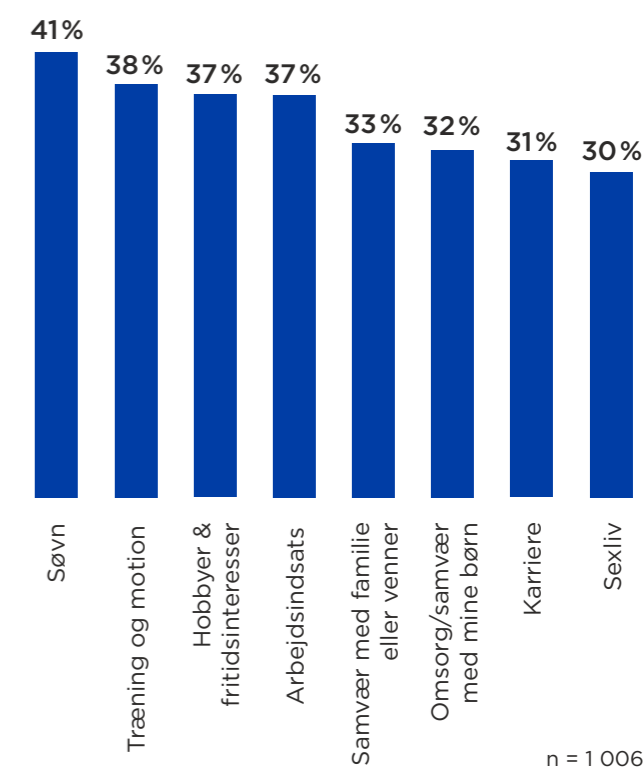
Måske forbinder mange smerter med svaghed, og har derfor svært ved at tale om det: En ud af fire svarer, at man fremstår som svag, hvis man taler om sine smerter. Blandt deltagerne i alderen 26-45 år er andelen endnu større – næsten fire ud af ti angiver, at man fremstår som svag, hvis man taler om smerter.

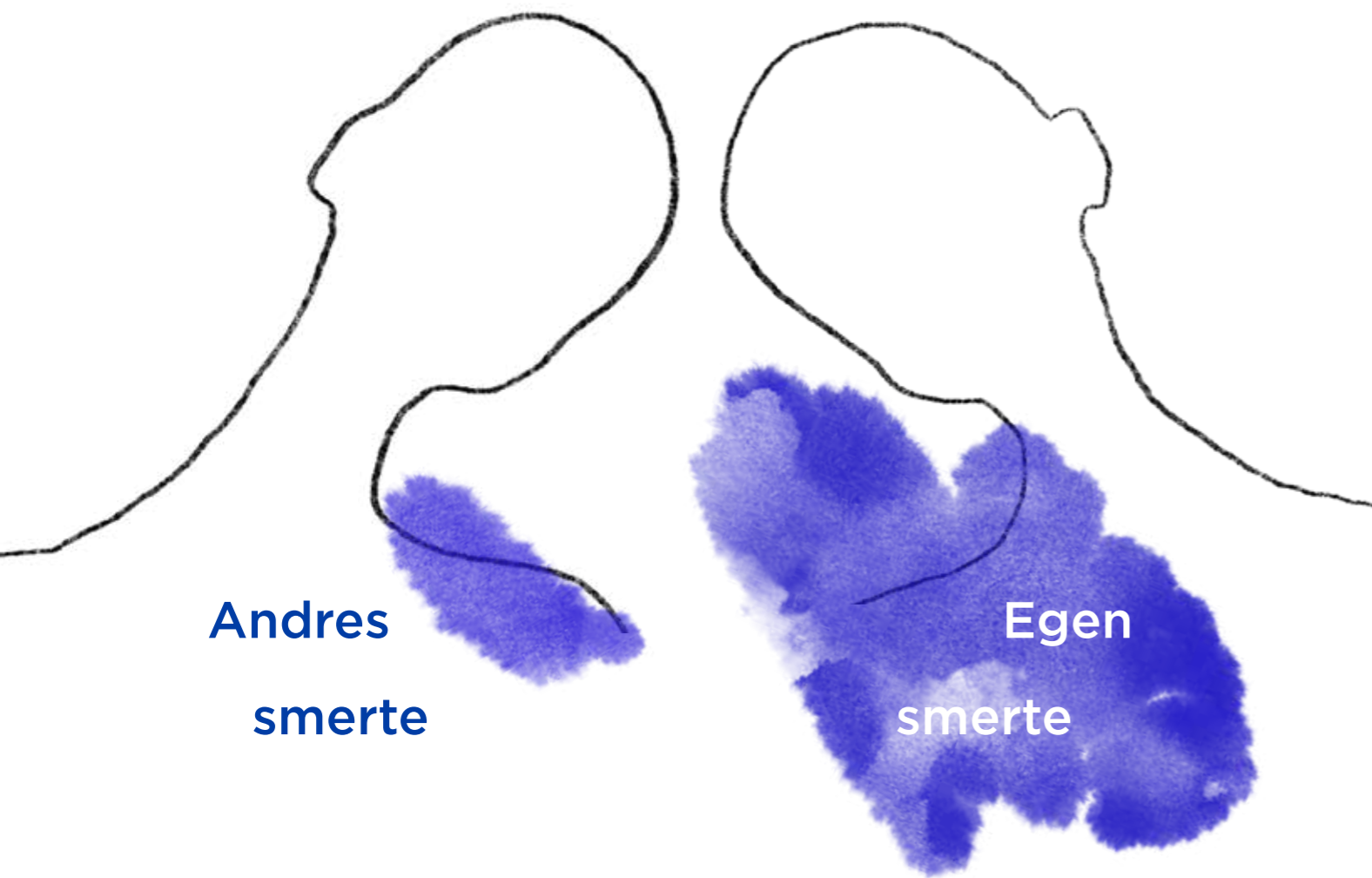
**39 %** bliver ofte kede af det eller frustrerede over at have ondt

**32 %** føler sig hjælpeløse, når de oplever smerte eller ømhed

**48 %** oplever at smerter og ømhed påvirker humøret og overskuddet negativt

### Andel, der oplever, at livet og hverdagen er negativt påvirket af smerter eller ømhed





**Der er stor forskel på, hvordan vi oplever vores egen smerte og andres**

En anden forklaring på, at mange har svært ved at tale om smerter, kan være, at måden, vi oplever vores egen smerte, er meget forskellig fra, hvordan vi oplever andres. Når det for eksempel kommer til andres smerte, ser vi det i højere grad som menneskeligt og naturligt, mens vi i højere grad betragter vores egen smerte som et tegn på svaghed og aldring.

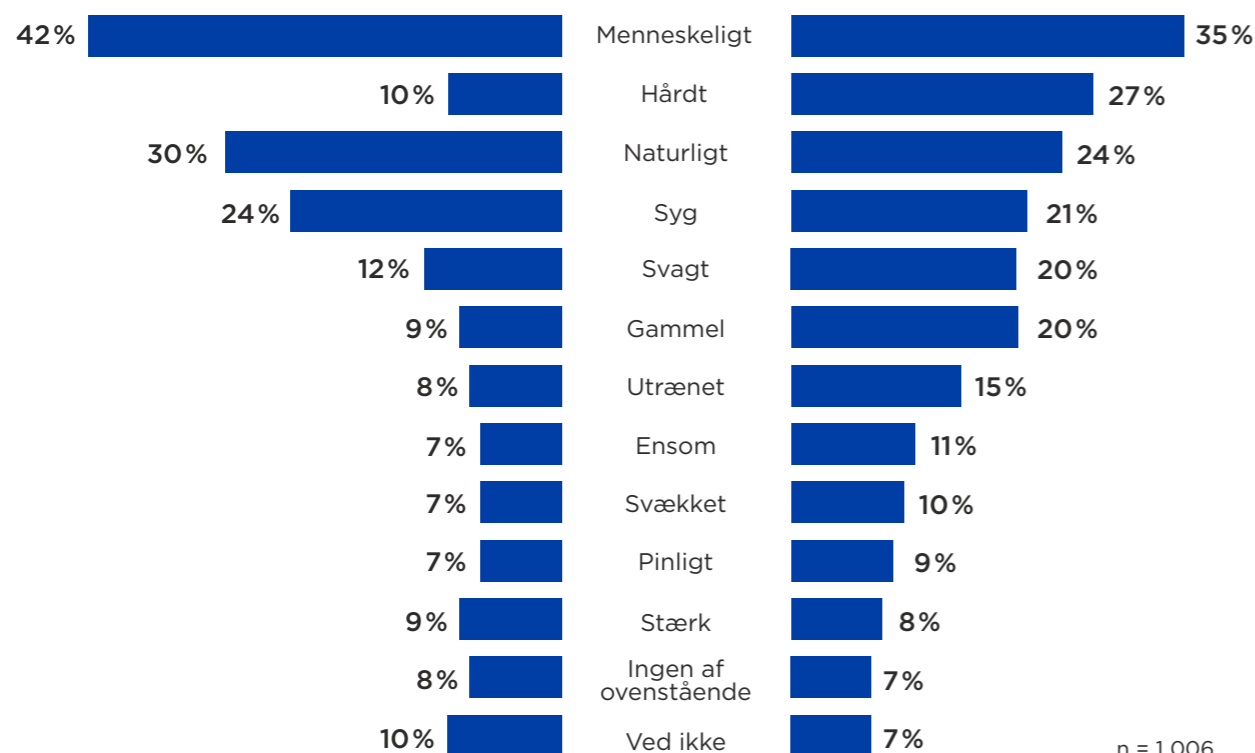
**Ved at tale om smerter kan vi bryde stigmatiseringen – og lindre vores smerter**

Med tanke på hvor stor en del af den danske befolkning, der undgår at tale om deres smerter med deres nærmeste, kan vi konstatere, at smerter stadig er et tabuemne. Smertestigmatisering er dog ikke begrænset til Danmark, men opleves overalt i verden: En global undersøgelse viser for eksempel, at godt en tredjedel (37 %) af voksne med smerter oplever, at det er for stort et tabu, og at de ikke ønsker at få opmærksomhed pga. smerterne<sup>3</sup>.

Hvordan kan man så bryde stigmatiseringen af smerte og ømhed? Ved at tale om det! Stigmatiseringen skyldes ifølge eksperter blandt andet, at smerte er en individuel oplevelse, der ikke kan ses eller måles på samme måde som andre tilstande, hvilket gør det sværere at både forstå og diagnosticere. Man mener derfor, at vi skal blive bedre til at tale om smerteoplevelser. Et mere udviklet "smertesprog" har blandt andet vist sig at øge sandsynligheden for at få den rette hjælp i sundhedsvæsenet<sup>4</sup>. Når vi sætter ord på vores smerteoplevelser, får vi mere forståelse og bekræftelse fra vores omgivelser – noget der i sig selv har vist sig at have en smertelindrende effekt<sup>5</sup>.

**Ved at bryde tavsheden og blive bedre til at sætte ord på vores smerteoplevelser, kan vi sammen bryde smertestigmatiseringen – og samtidig lindre vores smerter.**

Sådan oplever vi vores egen smerte sammenlignet med andres



n = 1 006

**25 %** oplever at man fremstår som svag, hvis man taler om sine smerter  
(39 % i aldersgruppen 26-45 år)

**26 %** oplyser at smerterne skal være stærke, før man taler med nogen om dem

# Kom nærmere

## Fællesskabet har smertesmertelindrende virkninger

Smarter påvirker ikke kun vores eget velvære men også vores relationer. Undersøgelser viser, at nære sociale relationer og fællesskaber har en betydelig smertestillende effekt.

## Vores smerter går ud over vores relationer

Smarter og ømhed påvirker ikke kun os selv, men også vores omgivelser. En stor del (se fig. 1) af den danske befolkning oplyser, at deres smerter har en negativ påvirkning på deres omgivelser. Det gælder ikke kun de nærmeste relationer, såsom familiemedlemmer og venner, men også kolleger og chefer. Smarter påvirker også den fysiske intimitet: En tredjedel oplyser, at smerter har en negativ indflydelse på sexlivet<sup>6</sup>.

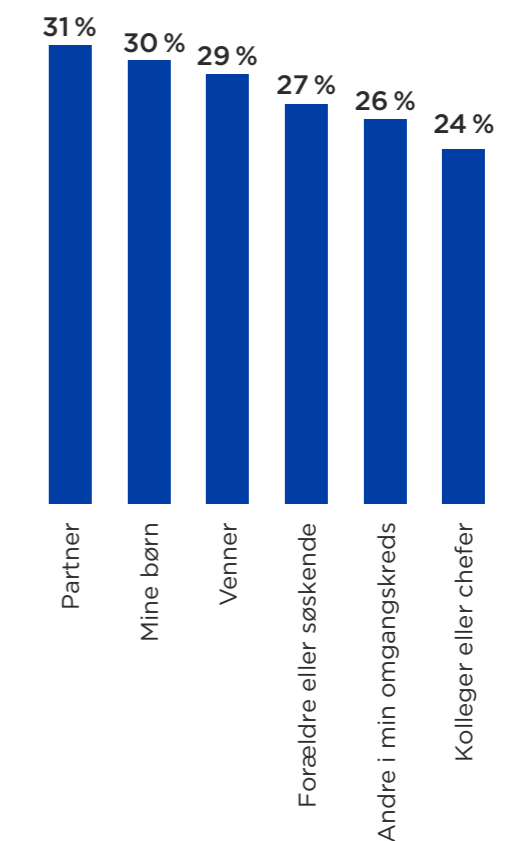
## Social angst og manglende socialt samvær kan skabe og forværre smerte

Smarter har ikke kun en negativ påvirkning på vores relationer og vores intimitet. Undersøgelser viser også, at social angst og manglende socialt samvær både kan skabe og forværre fysisk smerte. For eksempel har det vist sig, at såkaldt "vennerelateret stress" - frygt for ikke at passe ind i vennekredsen - kan føre til fysiske smerter i muskler og led<sup>7</sup>.

Manglen på socialt samvær og de negative konsekvenser på både vores fysiske og mentale velvære har også fået mere opmærksomhed, ikke mindst i kølvandet på pandemien. Ifølge eksperter har manglen på socialt samvær under pandemien fået mange til at opleve en følelse af "social smerte", ensomhed og eksklusion<sup>8</sup>.

**30 %** oplever, at sexlivet påvirkes negativt af smerter eller ømhed

## Andel, der oplever, at deres smerter påvirker omgivelserne negativt (fig. 1)



n = 1 006

### Mangel på nærhed skaber "hudsult"

Socialt samvær er vigtigt for vores livskvalitet, men vi har også et livsvigtigt behov for fysisk nærhed. Og det gælder hele livet. Undersøgelser viser for eksempel, at hud-mod-hud kontakt mellem mor og nyfødt kan redde for tidligt fødte børn<sup>9</sup>.

Mens undersøgelse efter undersøgelse viser de positive virkninger af berøring, bliver de negative sundhedsmæssige konsekvenser af såkaldt "hudsult" – simpelthen mangel på fysisk nærhed – i stigende grad bemærket. Ligesom social smerte, er hudsult noget, som folk oplevede som følge af pandemien<sup>10</sup>.

### Sådan bruges nærhed til at forebygge eller lindre kropssmerter

**22%**

Massage

**14%**

Socialt samvær  
med venner

**13%**

Berøring  
(et kærligt  
kram e.l.)

**11%**

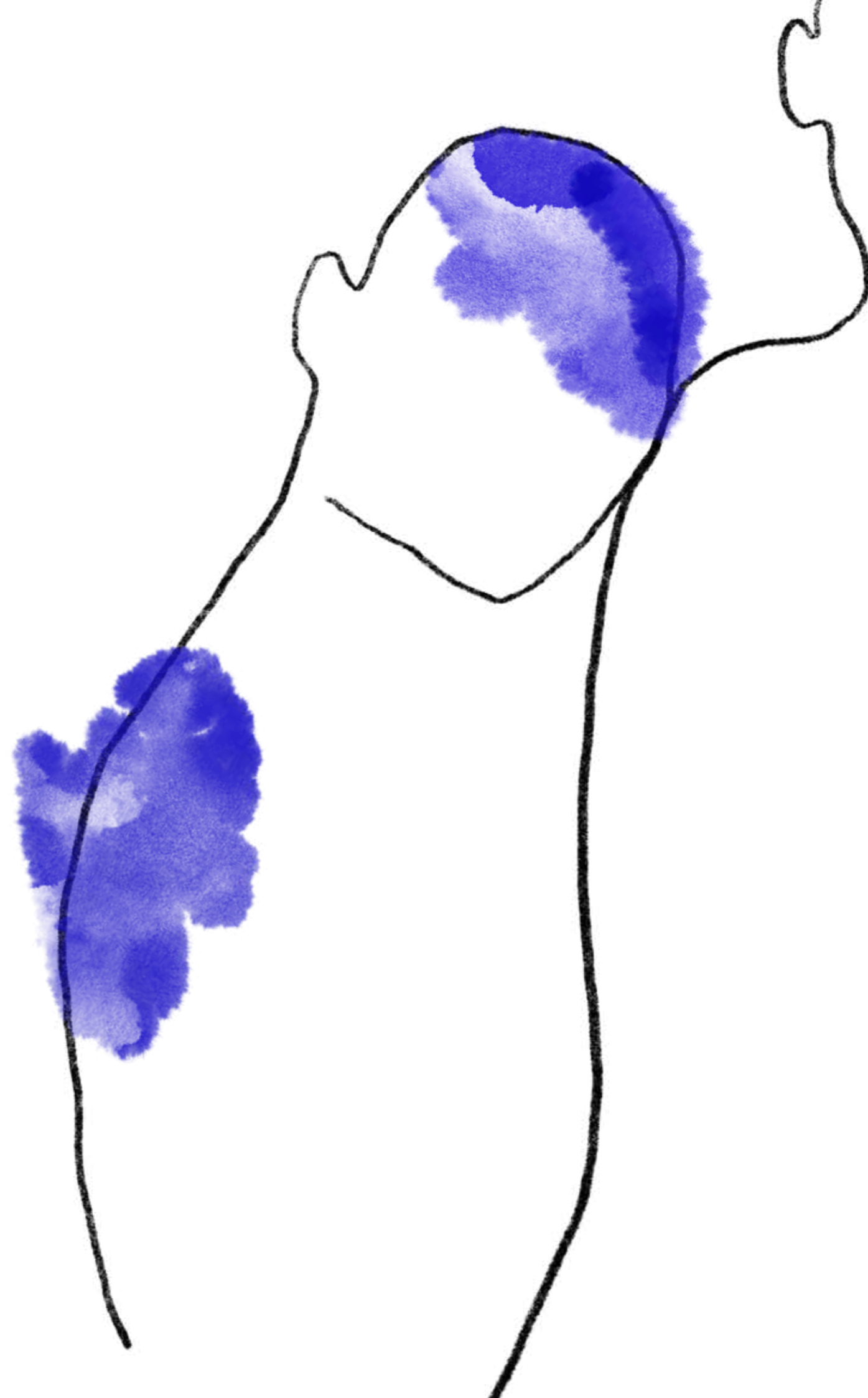
Sex

### Nærhed lindrer smerte, bygger relationer og gør os mere hjælpsomme

På samme måde som fysisk smerte kan forværres af manglende nærhed og jævnlig fysisk berøring, kan socialt samvær og fysisk kontakt lindre smerter. Smerter kan ifølge eksperter i princippet forsvinde, når en ensom patient får dækket sit behov for nærhed og berøring<sup>8</sup>. Forskere mener også, at jævnlig fysisk berøring har stor betydning for, hvordan vi opfører og forholder os til hinanden, og at vi gennem fysisk kontakt – også kortvarig – bliver bedre til at bygge relationer og hjælpe andre<sup>11</sup>.

Vores undersøgelse viser, at de smertestillende effekter af nærhed og fysisk berøring ikke kun er noget, eksperterne er opmærksomme på, også mange danskere har fokus på at få stillet hudsulten: Mere end en femtedel svarer, at de forebygger eller lindrer kropssmerter med massage, og omkring hver tiende svarer, at de forebygger eller lindrer smerter med samvær med venner, berøring eller sex.

**At komme tættere på hinanden – både socialt og fysisk – har både positive psykiske og fysiske virkninger.**

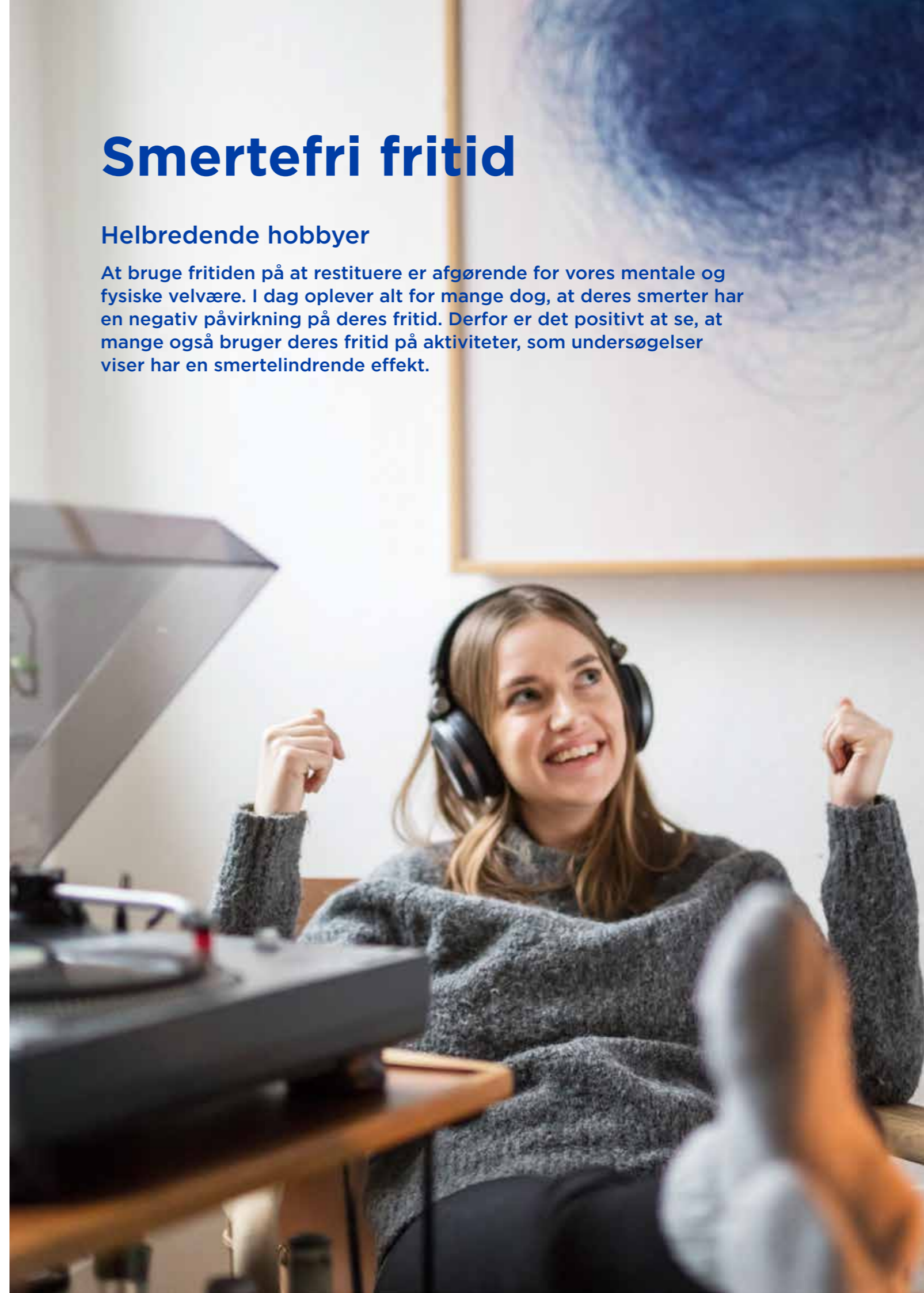




## Smertefri fritid

### Helbredende hobbyer

At bruge fritiden på at restituere er afgørende for vores mentale og fysiske velvære. I dag oplever alt for mange dog, at deres smerter har en negativ påvirkning på deres fritid. Derfor er det positivt at se, at mange også bruger deres fritid på aktiviteter, som undersøgelser viser har en smertelindrende effekt.





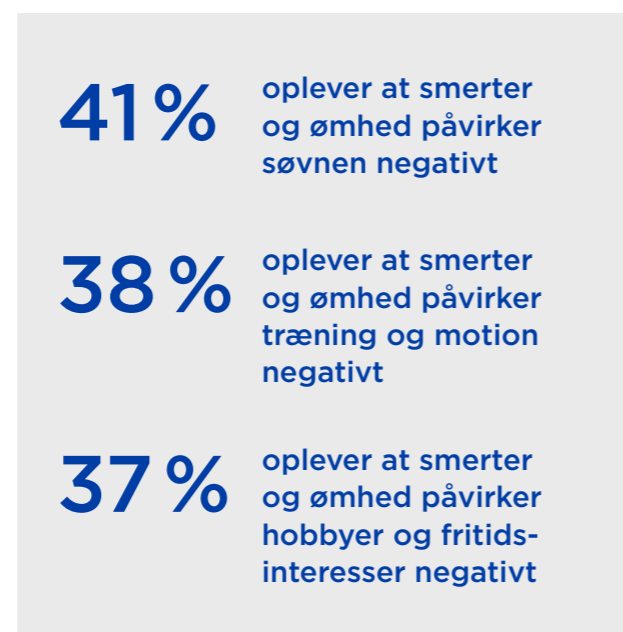
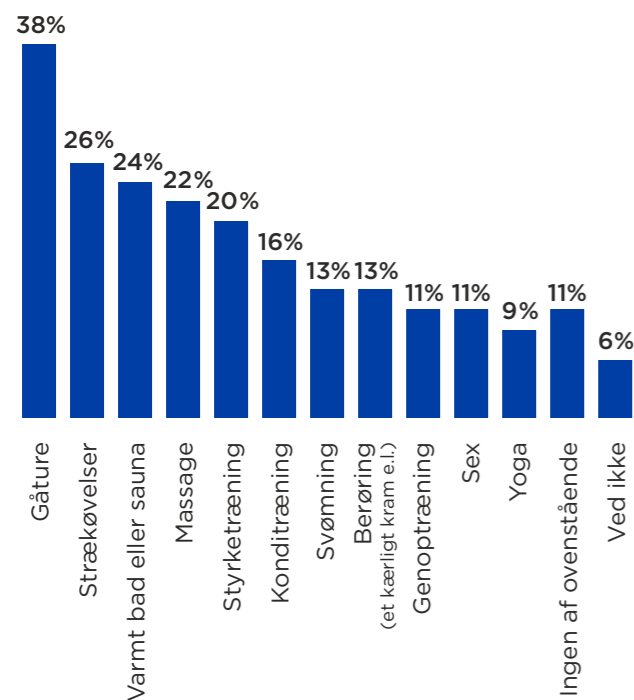
### Smerten går ud over vores fritid

Smerterne holder desværre ikke fri, når vi gør, og påvirker derfor også vores fritid. I dag oplever en stor del af den danske befolkning at deres smerter har en negativ påvirkning på områder, der er vigtige for at kunne restituere og samle energi i fritiden – såsom søvn, fritidsinteresser og motion<sup>12</sup>.

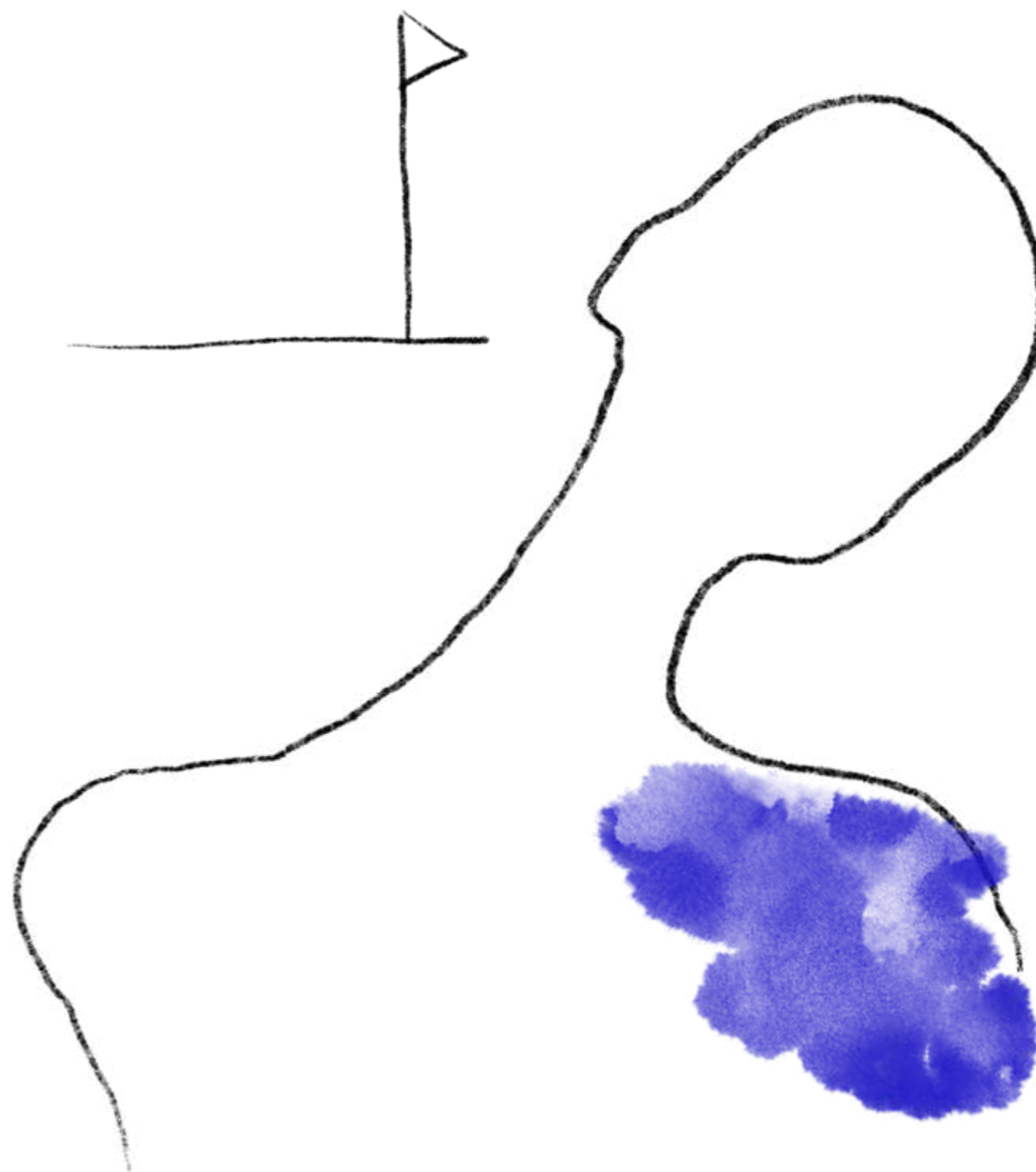
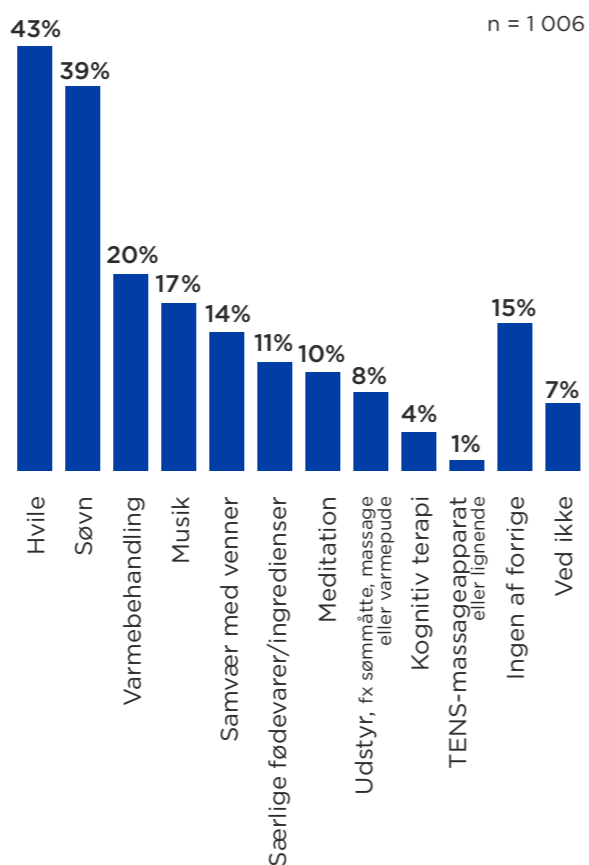
### Vi bruger vores fritid til at lindre og modvirke kropssmerter

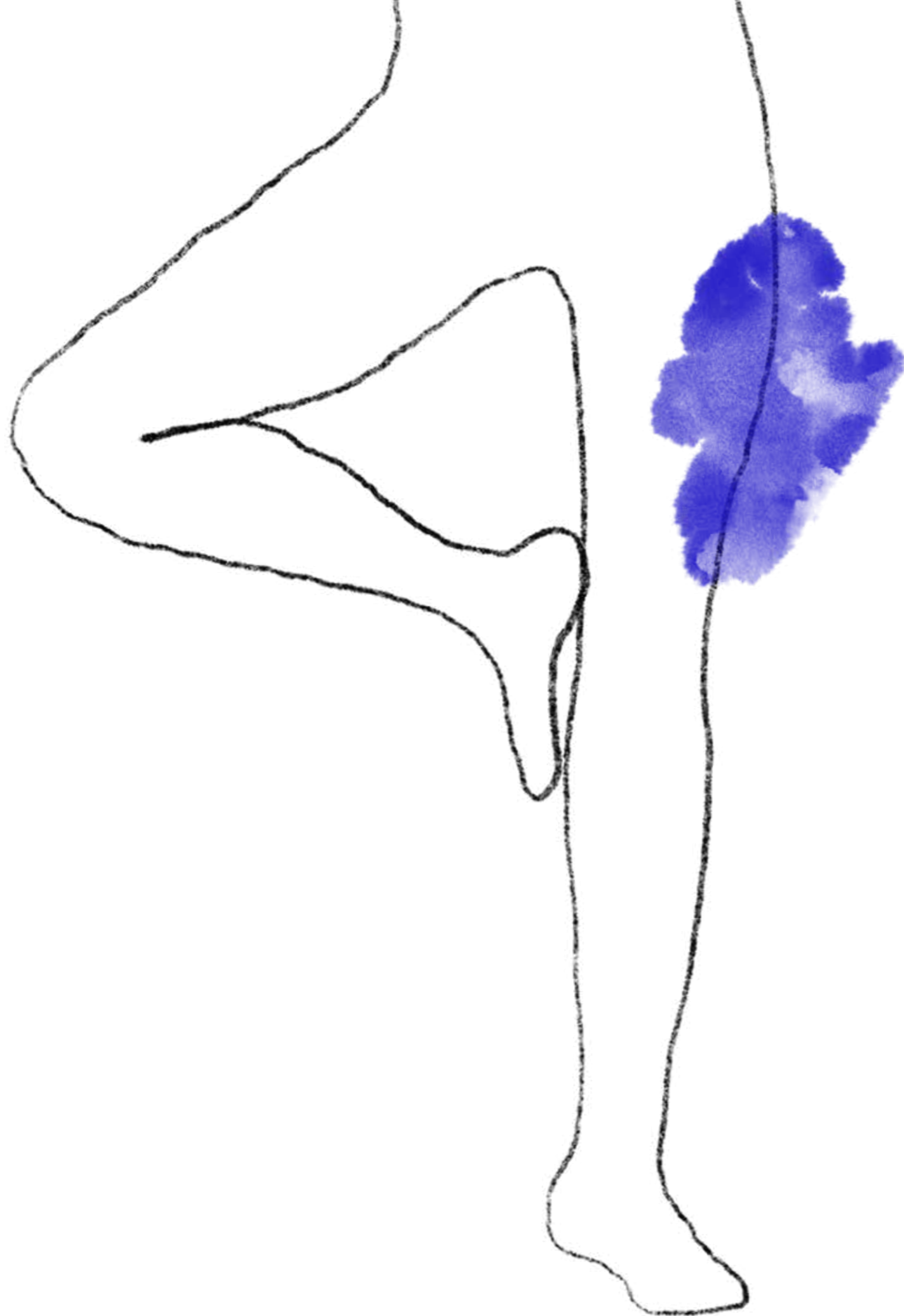
Mens mange oplever, at smerterne har en negativ påvirkning på fritidsaktiviteterne, viser det sig, at en stor del også bruger deres fritid på at lindre og forebygge kropssmerter på forskellige måder – fx ved at træne, meditere, tage varme bade eller lytte til musik.

### Fysiske aktiviteter, som anvendes mod kropssmerter



### Mindre fysisk krævende aktiviteter, som modvirker kropssmerter





### Vores smertestillende tips understøttes af forskning og anvendes i sundhedsvæsenet

At vi oplever, at fritidsaktiviteter har en smertelindrende effekt, er ikke indbildning – flere af metoderne understøttes af forskningen og anvendes i sundhedsvæsenet.

En af de mest almindelige måder, vi forsøger at lindre vores smerte på, er at sove – hvilket er fornuftigt, da undersøgelser viser, at for lidt søvn gør os mere følsomme over for smerte<sup>13</sup>. Det skyldes blandt andet, at mangel på søvn svækker hjernens naturlige smertelindringsmekanismer<sup>14</sup>. God søvn giver en naturlig smertelindring, som kan hjælpe os med at håndtere og mindske smerter. I sundhedsvæsenet har søvnterapi været brugt i nogen tid til at hjælpe smertepatienter<sup>15</sup>.

Også varmebehandling – en metode som mange bruger til at lindre smerter med for eksempel sauna og varme bade – anvendes i sundhedsvæsenet til smertelindring. Undersøgelser viser, at varme udløser kroppens naturlige

**17 %** bruger musik til afspænding og smertelindring

smertelindringsmekanisme ved at frigive de smertestillende hormoner, endorfiner, samt ved at øge blodgennemstrømningen og iltmængden i kroppen, hvilket lindrer smerterne<sup>16</sup>.

Undersøgelser viser, at musikterapi kan have en smertelindrende effekt<sup>17</sup>, og i dag anvendes musikterapi på forskellige måder i sundhedsvæsenet til behandling af både psykiske og fysiske lidelser. For smerteramte er musikterapi en adspredelse, og musik kan være med til at mindske styrken af smerter<sup>18</sup>.

**Mange fritidsaktiviteter skaber således ikke kun glæde og energi, men har også en dokumenteret smertelindrende effekt. Win-Win!**

# Smertefri arbejdsdag

## Lyt til din krop, og husk dine pauser!

I dag oplever mange, at smerter har en negativ påvirkning på både arbejdsindsats og karriere samt arbejdsrelationer. Samtidig forhindrer vores bestræbelser på at præstere os i at mærke efter – en langt fra holdbar situation. For et mindre smertefuldt og mere bæredygtigt arbejdsliv mener forskere derfor, at vi skal blive bedre til at mærke efter og lytte til vores krop – og sørge for at få hvile.

### Smertor hæmmer vores arbejds- mæssige pr stasjon og udvikling

Undersøgelser viser, at smerte og ømhed har en negativ påvirkning på vores pr stasjonsevne<sup>19 20</sup>, hvilket bekræftes af vores undersøgelse: Næsten fire ud af ti af den danske befolkning oplever, at deres smerter har en negativ påvirkning på deres arbejdsindsats og karriere. Andelen er endnu højere i aldersgruppen 26-45 år, hvor mere end halvdelen angiver, at smerterne har en negativ påvirkning på arbejdsindsatsen og karrieren.

### Smertor går ud over arbejdsrelationer

Udover at smerterne påvirker ens egen pr stasjon og udvikling, oplever mange, at smerterne også påvirker arbejdsrelationerne: To ud af ti smerteramte, og næsten fire ud af ti i aldersgruppen 26-45 år, oplever, at de påvirker deres kolleger eller chefer negativt, når de har smerter.

Mens mange oplever, at smerter har negative konsekvenser for deres arbejds- mæssige relationer, er det et fåtal, der føler sig trygge ved at tale om deres smerter på arbejdspladsen: Mere end halvdelen oplyser, at de slet ikke eller kun taler om deres smerter med deres chef eller kolleger, hvis de skal (51 %).

**37 %** oplever, at deres arbejdsindsats påvirkes negativt af smerter og ømhed

(54 % i aldersgruppen 26-45 år)

**31 %** oplever, at deres karriere påvirkes negativt af smerter og ømhed

(47 % i aldersgruppen 26-45 år)

**24 %** oplever, at deres smerter og ømhed påvirker kolleger eller chefer negativt

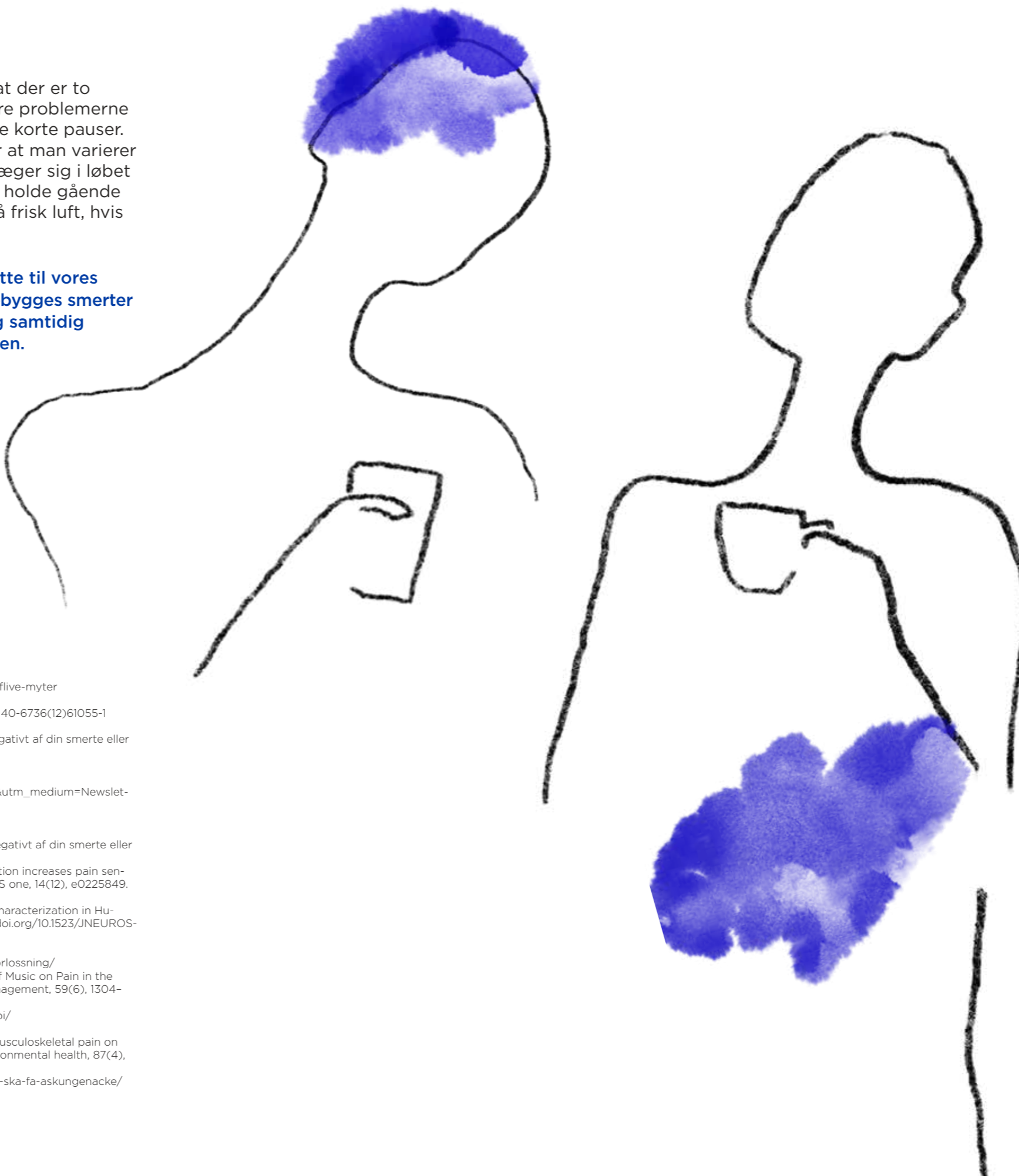
(37 % i aldersgruppen 26-45 år)

### Husk at få en pause!

Forskellige former for smerter og ømhed, som er resultatet af vores måde at arbejde på, er et udbredt problem. Det gælder ikke mindst smerter og ømhed i nakke og skuldre, som kan opstå ved blandt andet stillesiddende og monotont arbejde, men også som følge af høj arbejdsbelastning, stress og stort ansvar. Mange oplever spændinger i nakke og skuldre, når de sidder i fastlåste arbejdsstillinger på kontoret dag efter dag, år ind og år ud. Stress på arbejdspladsen kan også medføre en ubalance i nervesystemet, som kan udløse eller forværre smerter.

Undersøgelser viser dog, at der er to effektive måder at håndtere problemerne på: at bevæge sig og holde korte pauser. Eksperternes råd er derfor at man varierer arbejdsstillingerne og bevæger sig i løbet af arbejdsdagen, ved fx at holde gående møder eller gå en tur og få frisk luft, hvis der er mulighed for det<sup>21</sup>.

**Ved at blive bedre til at lytte til vores krop og holde pauser, forebygges smerter i ryg, nakke og skuldre, og samtidig forbedres præstationsevnen.**



### Kildehenvisning:

- 1 <https://www.vetenskaphalsa.se/smarta-pa-gott-och-ont/>
- 2 [https://www.sst.dk/da/nyheder/2020/1\\_3-millioner-danskere-har-kroniske-smerter-\\_ny-informationsindsats-vil-aflive-myter](https://www.sst.dk/da/nyheder/2020/1_3-millioner-danskere-har-kroniske-smerter-_ny-informationsindsats-vil-aflive-myter)
- 3 <https://www.gsk.com/media/6351/2020-global-plain-index-report.pdf>
- 4 Bourke J. (2012). Languages of pain. *Lancet* (London, England), 379(9835), 2420-2421. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)61055-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)61055-1)
- 5 <https://www.forskning.se/2017/11/30/bekraftade-kanslor-kan-hjalpa-mot-kronisk-smarta/>
- 6 Spørgsmål i undersøgelsen: I hvilken grad føler du, at de følgende aspekter af dit liv eller din hverdag påvirkes negativt af din smerte eller ømhed?
- 7 <https://www.forskning.se/2018/07/09/oro-for-att-inte-passa-in-kan-ge-unga-smarta-i-kroppen/>
- 8 <https://europepmc.org/article/PPR/PPR326588>
- 9 [https://www.forskning.se/2021/05/27/hud-mot-hudkontakt-raddar-liv-pa-for-tidigt-fodda/?utm\\_source=Paloma&utm\\_medium=Newsletter&utm\\_campaign=Hud-mot-hud+direkt+r%c3%a4ddar+liv+p%c3%a5+f%c3%b6r+tidigt+f%c3%b6dda](https://www.forskning.se/2021/05/27/hud-mot-hudkontakt-raddar-liv-pa-for-tidigt-fodda/?utm_source=Paloma&utm_medium=Newsletter&utm_campaign=Hud-mot-hud+direkt+r%c3%a4ddar+liv+p%c3%a5+f%c3%b6r+tidigt+f%c3%b6dda)
- 10 <https://www.svd.se/forskare-oroas-manga-lider-av-hudhunger>
- 11 <https://humi.dk/hudsult/>
- 12 Spørgsmål i undersøgelsen: I hvilken grad føler du, at de følgende aspekter af dit liv eller din hverdag påvirkes negativt af din smerte eller ømhed?
- 13 Staffe, A. T., Bech, M. W., Clemmensen, S., Nielsen, H. T., Larsen, D. B., & Petersen, K. K. (2019). Total sleep deprivation increases pain sensitivity, impairs conditioned pain modulation and facilitates temporal summation of pain in healthy participants. *PLoS one*, 14(12), e0225849. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225849>
- 14 Krause, A. J., Prather, A. A., Wager, T. D., Lindquist, M. A., & Walker, M. P. (2019). The Pain of Sleep Loss: A Brain Characterization in Humans. *The Journal of neuroscience : the official journal of the Society for Neuroscience*, 39(12), 2291-2300. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2408-18.2018>
- 15 <https://www.reumaliitto.fi/sv/reumaliitto/aktuellt/lue-reuma-lehtea/somnbehandling-hjalper-smartpatienter>
- 16 <https://www.1177.se/barn--gravid/forlossning/smartlindring-under-forlossningen/varme-som-smartlindring-vid-forlossning/>
- 17 Richard-Lalonde, M., Gélinas, C., Boitor, M., Gosselin, E., Feeley, N., Cossette, S., & Chlan, L. L. (2020). The Effect of Music on Pain in the Adult Intensive Care Unit: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Journal of pain and symptom management*, 59(6), 1304-1319.e6. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2019.12.359>
- 18 <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/det-kan-du-selv-goere/alternativ-behandling/behandlingsformer/musikterapi/>
- 19 <https://www.forskning.se/2020/01/07/aterkommande-smarta-orsak-till-lagre-skolbetyg/>
- 20 Lindegård, A., Larsman, P., Hadzibajramovic, E., & Ahlberg, G., Jr (2014). The influence of perceived stress and musculoskeletal pain on work performance and work ability in Swedish health care workers. *International archives of occupational and environmental health*, 87(4), 373-379. <https://doi.org/10.1007/s00420-013-0875-8>
- 21 <https://www.suntarbetsliv.se/artiklar/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo/stress-utan-pauser-okar-risken-for-du-ska-fa-askungenacke/>

