

---

## Smertene styrer livet

---

ARTIKKEL

ÅBYHOLM AS

HJORTDAHL P

---

### Sammendrag

Å leve med daglige smerter over lang tid er en stor belastning som berører mange sider ved livet. Målet for denneundersøkelsen var mer kunnskap om hvordan det oppleves å være en langvarig betydelig plaget ryggpasient, og hvordanlivet med smerter mestres.

Et strategisk utvalg av 22 pasienter med mangeårig ryggglidelse ble intervjuet, og deres utsagn evaluert kvalitativt. 14 kvinner og åtte menn deltok. Gjennomsnittsalderen var 46 år og gjennomsnittlig sykdomsvarighet 15 år. 18 var operert minst én gang, ti av dem flere ganger.

Alle pasientene hadde smerter hver dag. 19 var aldri smertefri. Disse fortalte om søvnvansker, humørforandringer og depresjon, til dels med selvmordstanker. De følte seg hele tiden slitne. Smertene virket inn på hverdagen og helelivssituasjonen. Tre pasienter skilte seg fra de andre. De hadde også smerter hver dag, men ikke hele tiden. Deres liv ble i mindre grad affisert av smertene.

Pasientene ble bedt om å gi råd til andre i en liknende situasjon. De gikk i hovedsak ut på ikke å gi opp, fokuserer minst mulig på plager og begrensninger og legge vekt på alt som kan bringe engasjement og økt glede i hverdagen.

---

Publisert: 30. april 1999. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.