

# Bliv tryk ved din mave

## - Når dit barn har ondt i maven

Dette er en pjece til dig, der er forælder til et barn med ondt i maven. Teksten i boksene er lavet særligt til, at du kan læse det sammen med dit barn.

### Tilbagevendende mavesmerter

De fleste børn og voksne har oplevet at have ondt i maven. Mavesmerter kan være tegn på en sygdom, der skal have medicinsk behandling, men det er faktisk sjældent.

De fleste børn der kommer til lægen med tilbagevendende mavesmerter (over 90%), har ikke en sygdom, der kræver medicin eller diæt. De har derimod funktionelle mavesmerter, hvor mave-tarm-systemets helt normale funktion udløser fornemmelser og smerter.

### Funktionelle mavesmerter

Vores mavetarmkanal har sit eget nervesystem, ligesom vi har i vores hjerne. Et nervesystem, som vi ikke har kontrol over, og som styrer bevægelserne i maven og sender signaler op til hjernen.

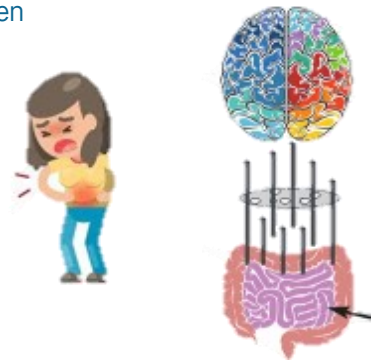
Samtidig har vi et 'filter', der filtrerer alle signaler og gør, at vores hjerne ikke registrerer alt det, der foregår i vores mave og tarme. Når man har funktionelle mavesmerter, er filteret meget åbent. Man kan sige, at der er mange 'huller' i filteret, og vores hjerne opfanger derfor mange signaler fra maven. Det er helt almindelige signaler, men hjernen registrerer dem som smerte, selv om der ikke er noget galt nede i maven.

Funktionelle mavesmerter gør rigtigt ondt. Heldigvis ved vi i dag meget om, hvad der hjælper på denne type mavesmerter.



I gennemsnit er der 2 børn i hver klasse, der ofte har ondt i maven. Ligesom dig har de en særlig type mavesmerter, der skyldes, at hjernen opfanger en masse helt almindelige signaler fra maven, som andre ikke mærker.

Der sker en masse i vores mave og tarme, som vi normalt ikke mærker, fordi vi har en form for filter. Hos dig er der kommet en masse huller i filteret, og du mærker derfor rigtig meget nede fra din mave. Hjernen tror, at signalerne er 'farlige', og derfor gør det ondt. Men i virkeligheden er der ikke noget farligt nede i maven.



Ca. hvert 10. barn oplever i en kortere eller længere periode at have funktionelle mavesmerter. Nogle gange kan man finde én eller flere udløsende faktorer, f.eks. en maveinfektion eller stressfaktorer som fx at blive drillet, forældre der skændes eller lektier, der er for svære.

Selv om maveinfektionen er væk, eller stressen er forsvundet, så reagerer mave-tarmsystemet stadig. Det er blevet smerteoverfølsomt. Måske begynder dit barn også at få ondt andre steder, fordi smertesystemet er blevet ekstra følsomt.

De fleste mennesker kan genkende, at deres mave reagerer anderledes, når de f.eks. er stressede, nervøse eller endda forelskede. Det er helt normalt. Hvis dit barn har et mere følsomt system mellem hjernen og maven, så får barnet også oftere ondt i maven over disse ting.

Du kan lære at skrue ned for signalerne

Man kan sige, at din mave opfører sig som en røgalarm, der går i gang, hver gang der kommer lidt røg, når I laver mad. Selvom der ikke er ildebrand, så bipper eller ringer alarmen.

Måske kommer dine smerter på alle mulige tidspunkter. Måske kommer de særligt om morgenen, inden du skal i skole, eller når du skal sove om aftenen. Måske kan du også mærke, at du får mere ondt, når du er nervøs, føler dig presset eller når du glæder dig meget til noget.



Heldigvis kan du lære din hjerne at skrue ned for signalet. Det handler om, at din hjerne skal lære, at alt det, den mærker fra din mave, ikke er farligt. Hvis du og dine forældre begynder at opføre jer, som I plejer, selv om du har ondt, så vil din hjerne efterhånden blive beroliget. Så er det dig, der bestemmer over din mave og ikke omvendt.

## Hvad kan I gøre som familie?

### Berolige nervesystemet

Vi er vant til, at smerter fortæller os, at der er noget galt. Når undersøgelsen af dit barn har vist, at dit barn ikke har en sygdom, der kræver medicinsk behandling, er det vigtigt at få en ny forståelse af smerterne.

Det er afgørende, at du som forældre viser dit barn, at I tager smerterne alvorligt. Samtidig skal I fortælle, at smerterne ikke er farlige, og at I sammen kan håndtere dem. Det er svært, men vigtigt! Vi ved, at fortsat bekymring gør, at barnets nervesystem bliver ved med at komme i alarmtilstand og tolke signaler som farlige. I står derfor som familie overfor en opgave, hvor I både skal berolige jeres eget nervesystem og jeres barns nervesystem.

Hjernen kan heldigvis over tid aflære sin smerteoverfølsomhed og begynde at filtrere signaler fra maven. Det er vigtigt, at I som familie afleder og fjerner fokus fra smerterne. I skal lave en aktiv strategi til at håndtere smerterne. De bliver nemlig ikke bedre af, at man forsøger at hvile eller blive hjemme.

Gode råd:

- Minimer snak om smerterne.
- Hold så vidt muligt fast i en normal hverdag med skolegang, aktiviteter og krav på trods af smerter.
- Anerkend at dit barn har ondt, men vis at du har tillid til, at dit barn kan håndtere sine smerter og afled gerne.

### Kig på dit barns hverdag

Stressfaktorer i dit barns hverdag kan forværre smerterne. Det kan f.eks. være, at dit barn har det svært i skolen, har for mange fritidsaktiviteter eller oplever konflikter derhjemme eller i skolen. Det er vigtigt at støtte dit barn i de faktorer, der stresser. Smerterne kan være et signal til de voksne om, at der er noget, der er ekstra svært for dit barn.

For mange kan det være helt almindelige hverdagsrutiner, der skal kigges på: søvn, mad og skærmforbrug. Det hele har betydning for trivsel og kroppens balance.

Husk, at det tager tid at aflære smerteoverfølsomhed. Som regel bliver smerterne mindre eller forsvinder over en periode på 3-6 måneder, måske hurtigere.

### Øvelser til at håndtere smerterne

Når man har haft ondt i maven, er det godt at strække sin krop og lave nogle vejtrækningsøvelser, som kan hjælpe kroppen og maven til at slappe af. Du kan lave øvelserne i boksen sammen med dit barn.

## Gode øvelser

### Dyb vejrtrækning ned i maven

Læg den ene hånd på maven og den anden hånd på brystkassen. Tag en dyb vejrtrækning, mens du tæller til 4 og pust stille og rolig ud, mens du tæller til 4. Mærk hvordan maven og brystkassen hæver sig, når du trækker vejret ind, og sænker sig, når du puster ud.

Hvis du ligger på ryggen, kan du lægge en bamse eller noget legetøj på maven, så kan du se og mærke, hvordan din mave hæver og sænker sig.

Bliv ved med at trække vejret stille og roligt, ind og ud, mens du tæller til 4. Lav vejrtrækningerne i 1-2 min.



### Afslapning for ryg og mave

Sid på dine hæle med knæene lidt fra hinanden. Læn dig fremover, så maven er imellem dine ben. Læn kroppen frem og lad din pande hvile på underlaget. Læg din arme lidt frem foran dig eller under din pande. Tag 10 rolige dybe vejrtrækninger.



### Stræk af mavemusklerne

Lig på maven. Læg din håndflader i gulvet ved siden af din skuldre. Løft din overkrop op stille og roligt, så du ligger på dine albuer og kigger op mod loftet. Tag 3 rolige vejrtrækninger og kom ned og lig på maven igen.



## Videre hjælp og henvisninger



For yderligere forklaring kan du se filmen "Forstå smerte og hvad der er at stille op – på 10 minutter" på YouTube. Her kaldes de tilbagevendende mavesmerter for kroniske smerter. Se evt. filmen sammen med dit barn og få ideer til, hvordan I kan aflede hjernen fra smerterne.

Hvis du har spørgsmål angående dit barns trivsel generelt, kan du kontakte Børns Vilkår ForældreTelefonen eller Forældrerådgivningen - Skole og Forældre. Du kan også kontakte PPR- Pædagogisk Psykologisk Rådgivning eller den anonyme forældrerådgivning i din kommune.

Udarbejdet af Teamet bag "Bliv tryk ved din mave"

Overlæge Gitte Leth Møller, fysioterapeut Cathrine Blegvad Stenz og sygeplejerske Kirsten Roer Nielsen, pædagog Celina Sortsø og psykolog Rikke Cecilie Dejour.