



# NSIP

Neuro Stability Improvement Program  
- smerterehabilitering for kroniske og langvarige smerter

Mer informasjon om  
ART® Norge Klinikken

[www.artklinikken.no](http://www.artklinikken.no)

## Forhøyet alarmberedskap = forhøyet generell sensibilitet

Mange opplever at smerter og altererende førlighet i hud, muskler og ledd ikke gir seg. Ofte har de fleste forsøkt med ulike typer behandlingstiltak uten særlig gode resultater som vedvarer. Våre NSIP-terapeuter benytter ingen passive symptomstiltak i behandlingen.

Ved en forhøyet alarmberedskap i hjernen (SNS) må ofte kognitive og avspennende øvelser inkluderes i behandlingen. En forhøyet alarmberedskap kan skyldes angst, depresjon, stress, tragiske hendelser i livet og lignende, og fører til generell økt sensibilitet og smertefyring.

Har symptomene vedvart i mer enn 3 måneder, kan man være ganske sikker på at dersom sentralnervesystemet utsettes for andre, eller flere slike "farer", vil symptomene dukke opp igjen i samme eller flere områder av kroppen, ofte da med varierende intensitet, varighet og omfang.

Dersom pasienten har vært utsatt for en eller flere slike sentralnevrologiske "farer" (pågående og/eller forbigående), vil den generelle sensibiliteten ofte være forhøyet. Det vil si at dagligdagse nevrologiske belastninger plutselig blir en påkjenning. Påkjenninger responderes deretter med smerte, verking, stråling, stivhet med mer. Nevrologiske overbelastninger kan være alt fra å respondere på kald vind, høyt støyleven, trist film, skrive på tastaturet, tenke tanken på at en skal og må med mer. Slike triggerfaktorer finnes overalt i pasientens omgivelser, og betegnes da som negative stimulanser.

## NSIP - Neuro Stability Improvement Program

NSIP er terapeutens og pasientens verktøy i arbeidet med å stabilisere sentralnervesystemet. Det finnes et terapeutisk verktøy og et brukerverktøy. Programmet er utviklet, fornyet og benyttet i løpet av de siste tre årene ved ART® Norge Klinikken.

Hensikten med læringsprogrammet er å rebalansere alarm- og responssystemet ved å optimalisere/naturalisere nevrologisk stimulans på en systematisk måte gjennom kunnskap, reflektering, kartlegging, aktivitet og egenmestring. Øvelsene og brukerheftet følger en rød tråd gjennom hele programmet.

Når pasienter har vedvarende smertesymptomer eller andre plager som ikke skyldes skader lokalt i vevet, må vi fokusere på sentrale styringsmekanismer.



Programmet er konstruert på en slik måte at pasienten aktiviseres og stimuleres somatokognitivt i ulike situasjoner. Pasienten får veiledning og instruksjoner under hele programmet.

Pasienten har også desensitiserende, aktiviserende og stimulerende hjemmeoppgaver og øvelser. Pasienten er delaktig i alle ledd i prosessen, og det stilles krav under hele behandlingsforløpet.

Selve rehabiliteringsprogrammet er delt inn i tre hovedfaser:

## Premodellering - Remodellering - Back2Basic



ART® Norge Klinikken  
Prinsensgate 9, 1530 Moss

E-post: [nicolai@artklinikken.no](mailto:nicolai@artklinikken.no)  
Tlf: 69 25 00 35