

R52 Långvarig smärta

Socialstyrelsens vägledning om sjukskrivning vid olika situationer

Det finns en spännvidd för hur en given sjukdom påverkar olika individers arbetsförmåga och förmåga att utföra olika aktiviteter. Därför måste bedömningen av arbetsförmågan ske individuellt utifrån individens unika förutsättningar och sysselsättning. En ny bedömning ska ske innan sjukskrivningen förlängs.

- Vid långvarig smärta i rörelseorganen inklusive fibromyalgi med långvarig smärta rekommenderas sjukskrivning på heltid i några månader, upp till ett år.

Sjukskrivning bör alltid vara kopplad till aktiva åtgärder i form av funktionsutredning, funktionshöjande åtgärder, regelbundna arbetsplatsbesök, arbetsanpassning, arbetsträning och utbildning. Patienterna med svårast smärta bör bedömas och behandlas i specialiserad multiprofessionell smärtvård.

Trots kvarstående besvär kan en betydande del av patienterna efter hand återgå i lämpligt arbete på hel- eller deltid.

Vissa patienter tenderar att återkommande överanstränga sig under episoder med mindre smärta och får i efterförloppet episoder med svår smärta och uttalad oförmåga. Smärtlindring eller fullt återvunnen funktion kan inte alltid påräknas, men väl en aktivitetsnivå som kan möjliggöra lämpligt arbete.

Passiv sjukskrivning och ogenomtänkta förnyade utredningar är skadliga.

Överväg alltid om deltidssjukskrivning är möjligt, eller om det finns möjlighet att anpassa arbetsuppgifterna. Ta hänsyn till om det finns samsjuklighet eller andra omständigheter som gör att beslutsstödet inte går att följa, motivera i så fall det i läkarintyget.

Socialstyrelsens försäkringsmedicinska beslutsstöd för [Långvarig smärta i rörelseorganen inkl fibromyalgi](#)

Vanliga funktionsnedsättningar

Här beskrivs symtom/status.

Vid undersökningstillfället observeras att patienten...

- rör sig försiktigt
- har svårt att sitta under samtalet, måste resa sig upp flera gånger på grund av smärta
- har svårt att sätta sig / resa sig upp från stol
- har svårt att lägga sig / resa sig upp från britsen
- tappar i koncentration under tiden för bedömningen
- ser trött ut

Undersökningsfynd:

- palpationsöm över ...
- spänd muskulatur i följande områden...

- inskränkt rörlighet i följande leder...
- smärtande triggerpunkter
- nedsatt greppstyrka
- nedsatt muskelstyrka i...
- nedsatt muskeluthållighet i ...
- nedsatt koordination

Patienten beskriver...

- en smärta som är lokaliserad till följande områden:...
- smärtan är av karaktären: molande / huggande / stickande / brännande
- domningar/stickningar i följande områden...
- en utbredd (generaliserad smärta) i hela kroppen
- en smärta som flyttar på sig (migrerande)
- en ständig smärta
- en smärta som kommer och går under dagen och varierar från dag till dag
- ökad smärta av kyla
- ökad smärta efter aktivitet
- uttalad muskeltrötthet efter aktivitet
- smärta vid beröring (ex av kläder, kramar)
- ömhet i muskler
- morgonstelhet
- ledvärk i följande leder...
- yttlig sömn med många nattliga uppvaknanden
- nedsatt emotionell stabilitet/blir lätt irriterad
- nedstämdhet
- oro
- trötthet/orkeslöshet
- nedsatt minne
- ökat behov av vilopauser vid aktivitet

Patienten skattar...

VAS smärta (0-10) i vila, VAS smärta (0-10) efter ansträngning.....

Andra utredningsresultat...**Vanliga aktivitetsbegränsningar**

Nedan visar vanliga aktivitetsbegränsningar vid långvarig smärta. Det rekommenderas att intyget individanpassas med exempel på uppgifter/aktiviteter som patienten har svårt att utföra i sitt arbete eller i det dagliga livet.

- Svårt att stå och sitta
- Svårt att resa sig/sätta sig
- Svårt att böja sig framåt
- Svårt att gå ned på huk
- Svårt att gå
- Svårt att gå i trappor
- Svårt med upprepade rörelser

- Svårt med statiskt muskelarbete för armarna, även om armarna är avlastade och intill kroppen ex kontorsarbete
- Svårt med arbete med armarna ovanför axelhöjd eller ut ifrån kroppen
- Nedsatt förmåga att hålla och använda handredskap/handstyrdon
- Nedsatt förmåga att utföra finmotoriskt arbete med händerna
- Svårt att lyfta och bära föremål
- Nedsatt förmåga att räcka fram, dra och knuffa ett föremål
- Att utföra aktiviteterna i arbetet och i vardagslivet tar längre tid än vanligt, måste ta mer pauser än normalt
- Tröttheten av smärtan och dålig sömn medför att patienten endast kan koncentrera sig kortare stunder åt gången. Glömmer att utföra saker som ingår i arbetsuppgifterna.
- Svårt att lösa problem och/eller planera
- Svårt att hantera stress och psykologiska krav
- Långvarig smärta kan medföra svårigheter att engagera sig i mellanmänniska interaktioner och relationer. Exempel:
 - svårt att samspela socialt, att visa hänsyn, respekt, uppskattning
 - svårt att bibehålla och hantera interaktioner med andra, exempelvis i samarbeten
 - svårt att skapa och bibehålla formella relationer, till exempel med arbetsgivare, arbetskamrater, kunder.
- Svårt att klara hushållsaktiviteter såsom att diska, dammsuga, bädda, hänga tvätt, laga mat, handla matvaror och bära hem dessa, ta ner och sätta tillbaka porslin från köksskåpen

Gradering av funktionsnedsättningar och aktivitetsbegränsningar

Gradering enligt ICF			Andra vanliga ord för gradering
0	INGET problem	0-4 %	(inget, ingen, avsaknad, obetydlig...)
1	LÄTT problem	5-24 %	(lätt, litet, lågt...)
2	MÅTTLIGT problem	25-49 %	(måttligt, medel, ganska stort...)
3	STORT problem	50-95 %	(stort, gravt, högt, extremt, svårt...)
4	TOTALT problem	96-100%	(fullständigt...)