

Förklaring långvarig smärta

Hur blev det så här
och varför?

dr Xxxxxxx Xxxxxxx
Xxxxxxx vårdcentral

version 2022-07-08

Det mesta av innehållet i bildspelet är baserat på material från
Mats Karlsson, allmänläkare och smärtläkare

Långvarig smärta – ett lidande

- Ca 20 % av den vuxna befolkningen i Sverige lider av måttlig till svår långvarig smärta
- Bidrar till funktionsnedsättning, sänkt livskvalité och ett lidande

Men det finns hopp!!

Det går att överlista smärtan, inte alltid till smärtfrihet men tillräckligt för att få leva ett liv med funktion och livskvalité 😊

Det krävs dock en hel del träning....på många plan som du snart kommer förstå.

Långvarig smärta – ett lidande

Patienter med långvarig smärta:

- tänker ibland att smärta alltid är ett symtom på skada/fara, mer smärta = större skada....
det måste finnas en orsak.....jag måste ha någon allvarlig sjukdom / skada....det måste utredas
mer.....jag kan inte gå vidare om jag inte vet orsaken
- är ofta rädd för smärtan och undviker sådant som gör ont, livet blir tråkigare och fyllt av ”låt bli”
- tror ibland att smärtan helt måste försvinna innan normala aktiviteter eller arbete kan påbörjas
- känner ofta oro och nedstämdhet
- känner sig ofta förminskade och misstrodda, typ ”du inbillar dig”...”det sitter bara i huvudet”

För att förstå sig på långvarig smärta och ta hand om den behöver vi tillsammans lägga ett pussel som är individuellt för varje person men som innehåller gemensamma delar.

Vi börjar idag med att förklara vad långvarig smärta är.



Smärta

Akut smärta

- 0-3 månader
- Oftast tydlig koppling till vävnadsskada
- Svarar bra på medicin
- Övergående
- Smärta är funktionell dvs. talar om att det är något som inte står rätt till i kroppen.



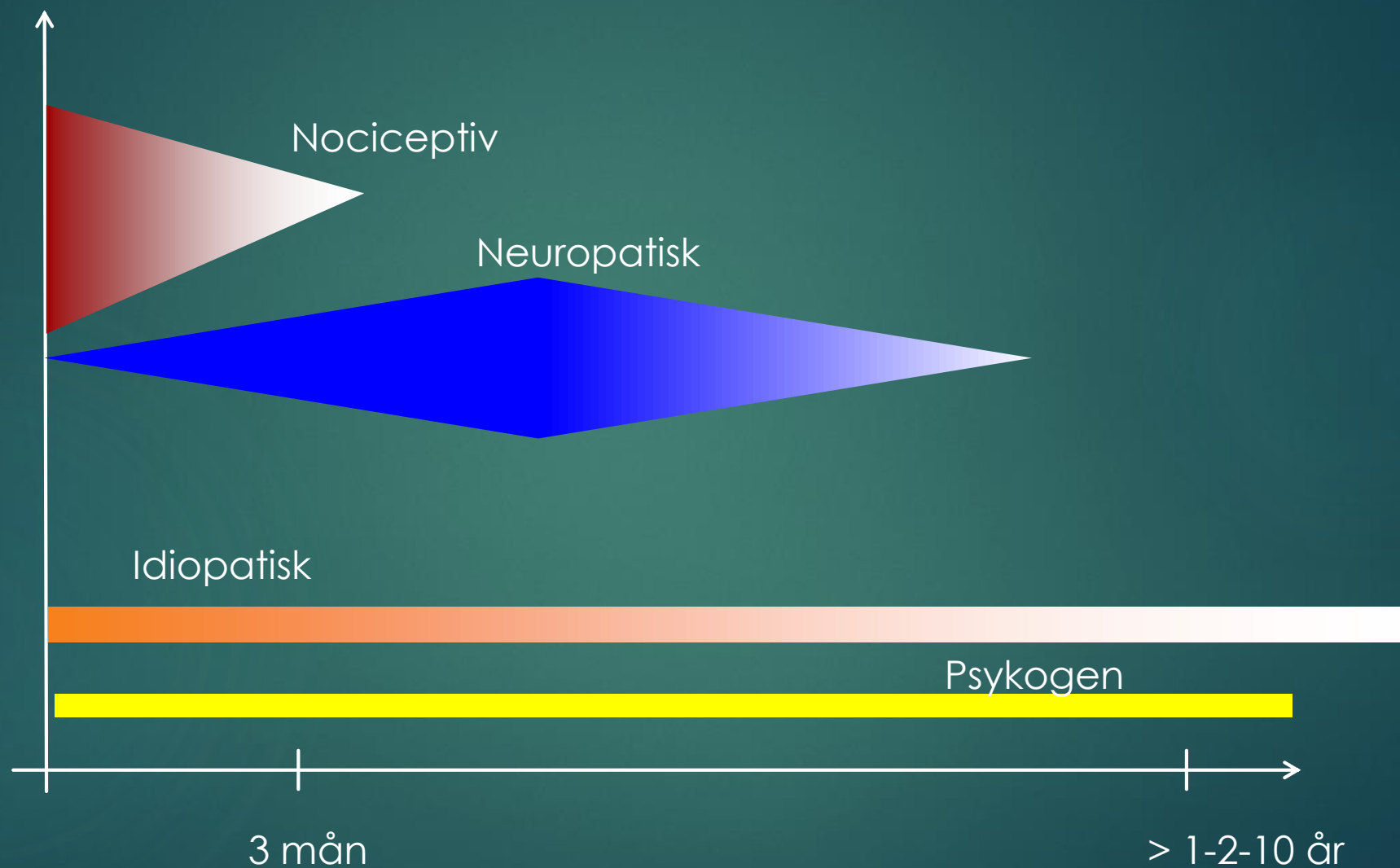
LÄKNING

Långvarig smärta

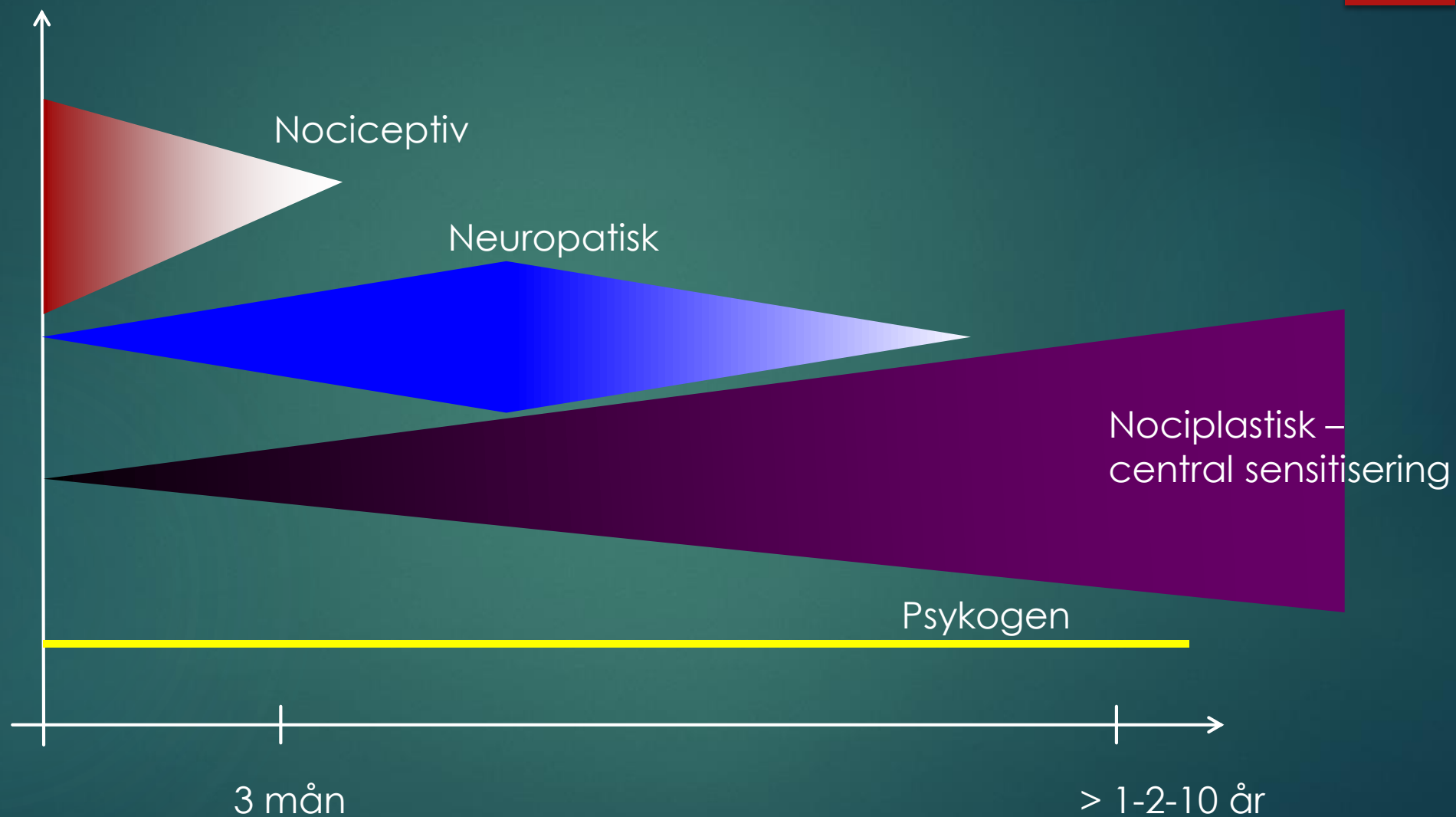
- > 3-6 månader
- Smärta som överstiger den förväntade läkningstiden
- Svarar dåligt på medicin
- Smärta är inte längre funktionell....faran finns inte längre...ändå har man smärta

- WHO 2007
Långvarig smärta – ett eget tillstånd, en sjukdom i sig.
Det vill säga smärtan är inte ett symptom på annan skada eller sjukdom.

De olika smärtyperna



De olika smärtyperna



Långvarig smärta handlar mycket sällan om

- Inflammerade muskelfästen.....
- Nerv i kläm.....
- Utsliten led.....
- Utsliten rygg.....
- Gammalt diskbräck.....
- Åldersförändringar i rygg.....

Det är inte längre ursprungliga skadestället eller området där smärta började som är orsaken. För det är läkt.

Istället har den långvariga smärta har blivit ett tillstånd där funktionen i smärtsystemet är förändrad. Smärtregleringen fungerar inte längre som vanligt. Smärtsignaler till hjärnan förstärks och hämmande signaler från hjärnan försvagas. Det betyder att sådant som normalt inte gör ont blir smärtsamt. Smärtan upplevs som mer diffus och sprider sig oftast från det ursprungliga skadestället

Långvarig smärta är komplext, vilket kommande bilder om "Smärtlöken" och "Smärtgubben" kommer visa.

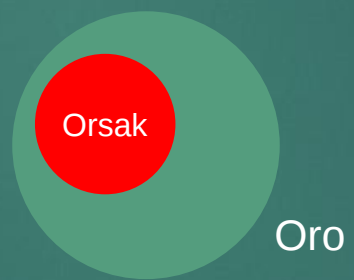
Gå igenom bild 10-23 eller visa filmen
[Smärtlöken - Mats Karlsson \(vimeo.com\)](#) (4.29 min)

En film som förklarar hur beteendet förändras vid långvarig smärta

„Smärtlöken“



Orsak

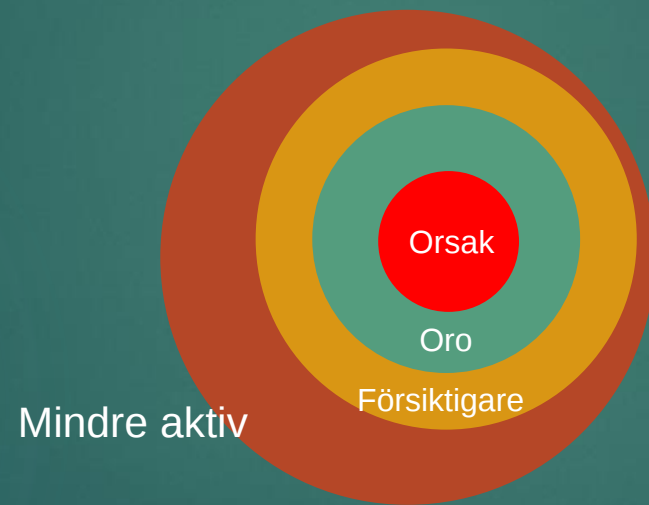




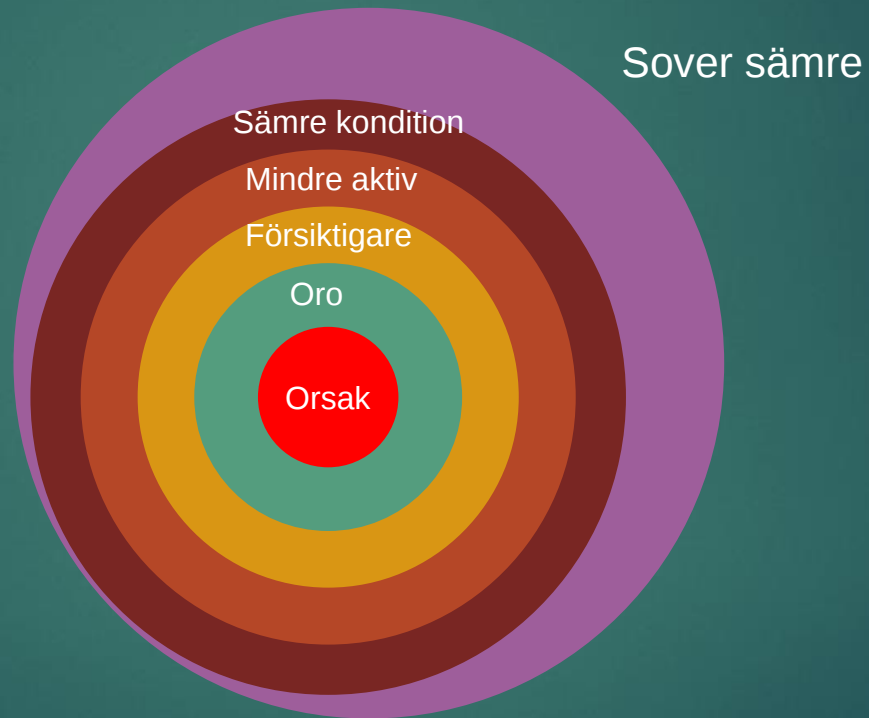
Orsak

Oro

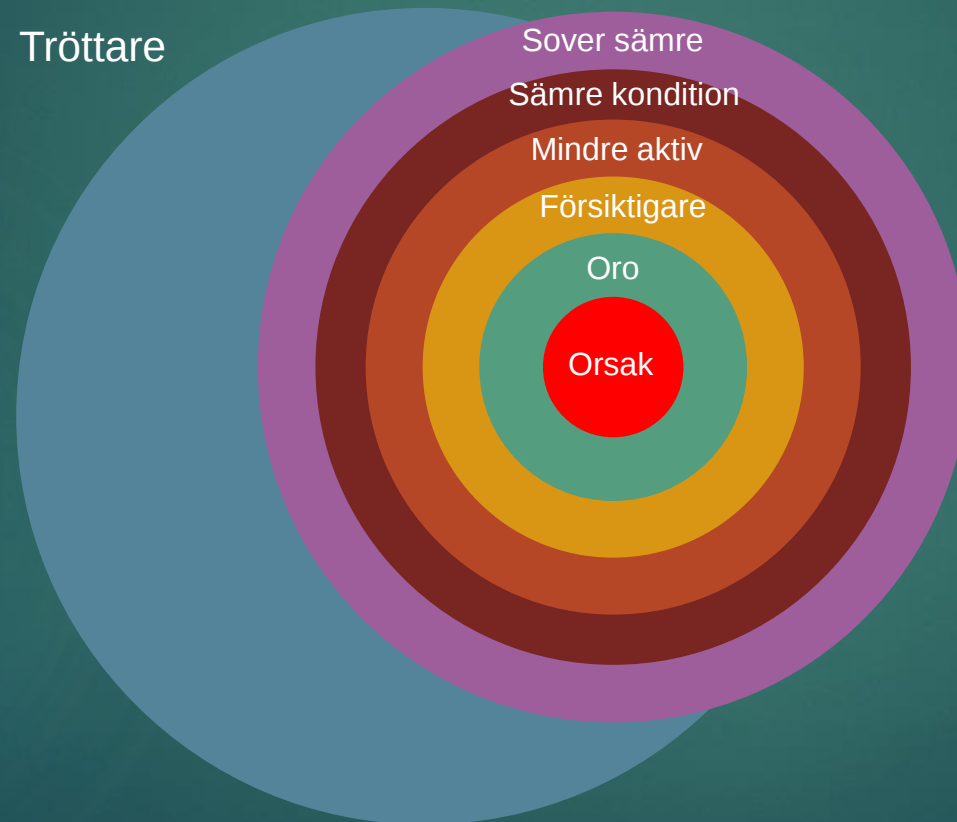
Försiktigare

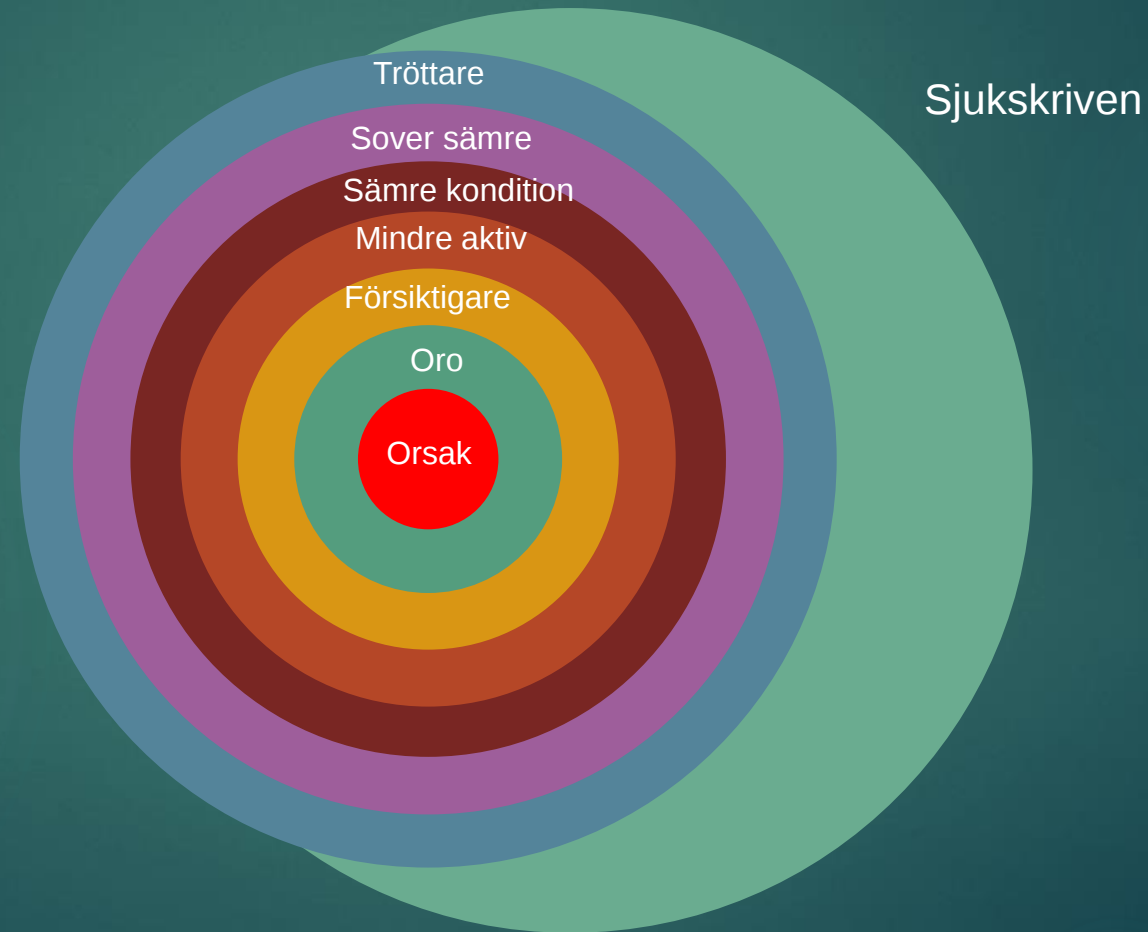


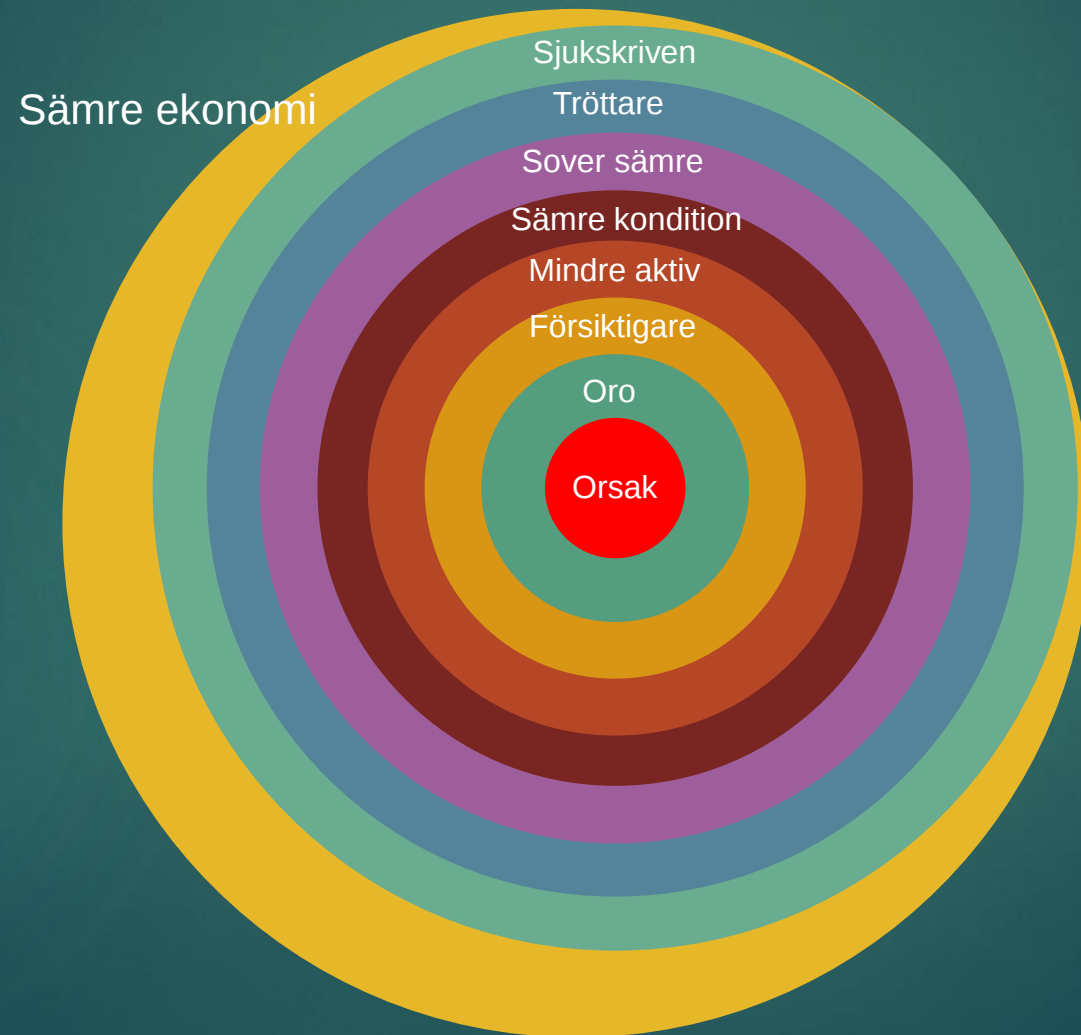


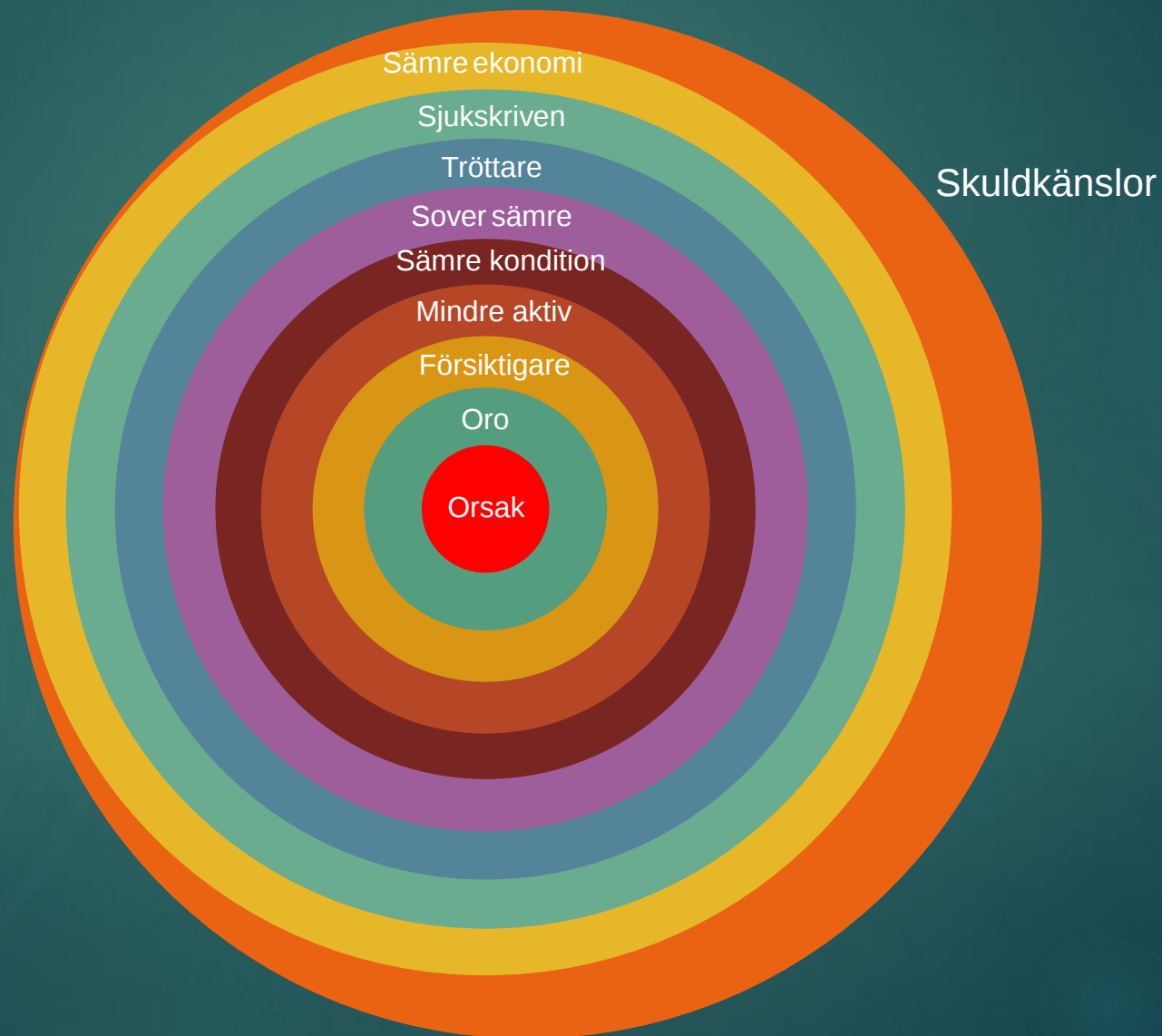


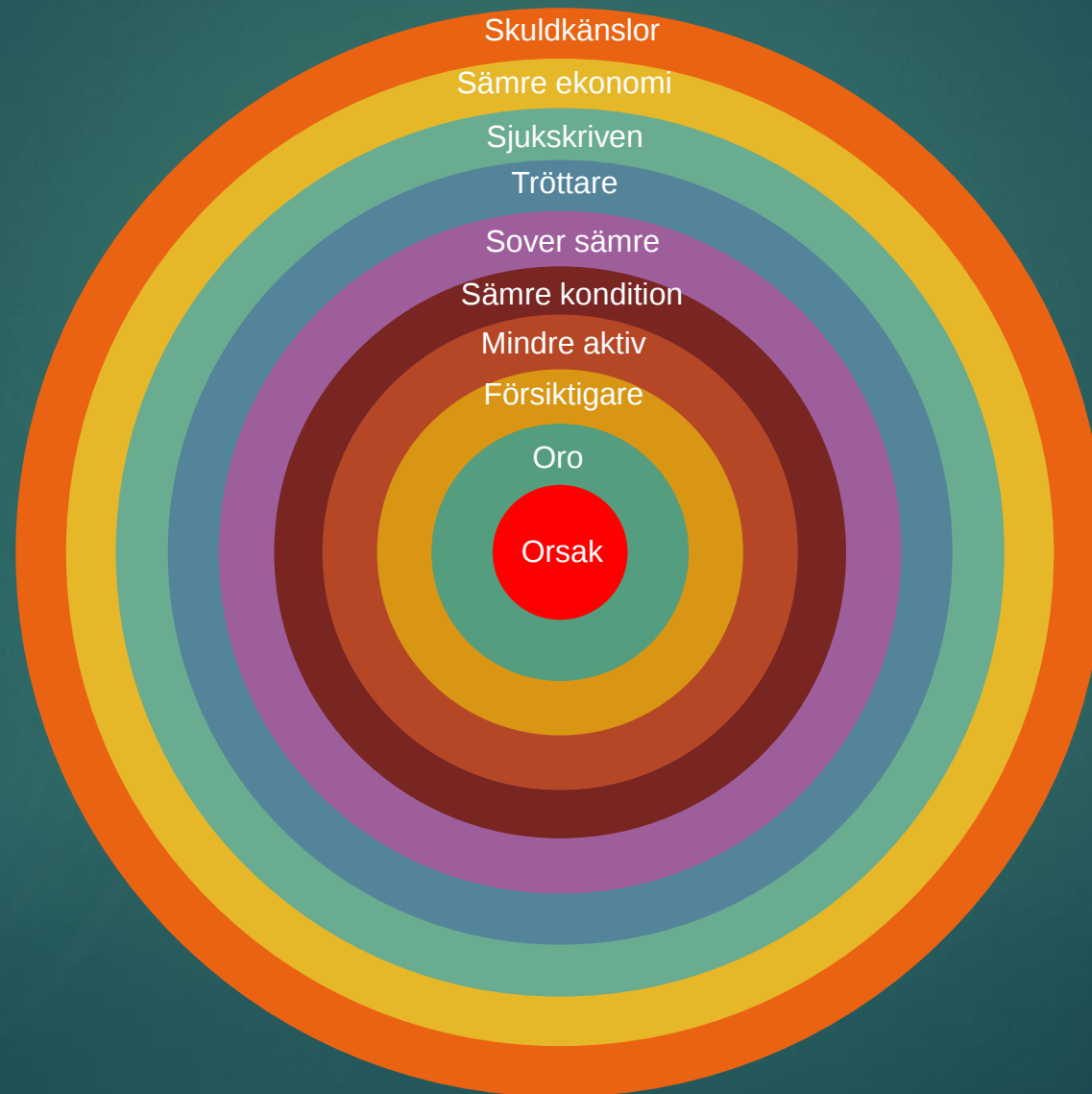
Tröttare



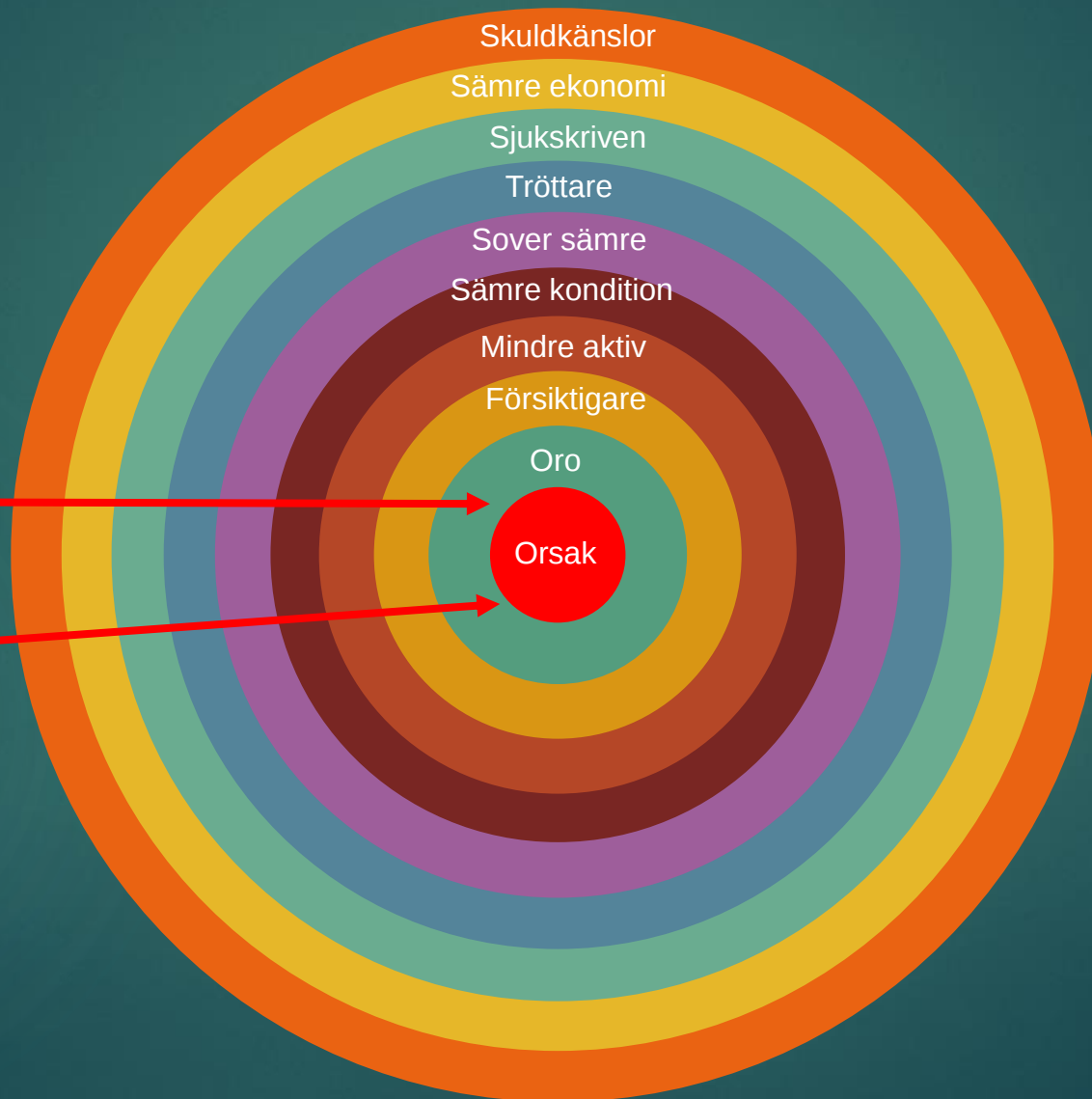
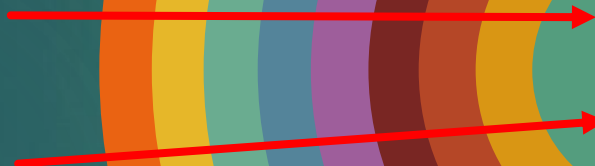


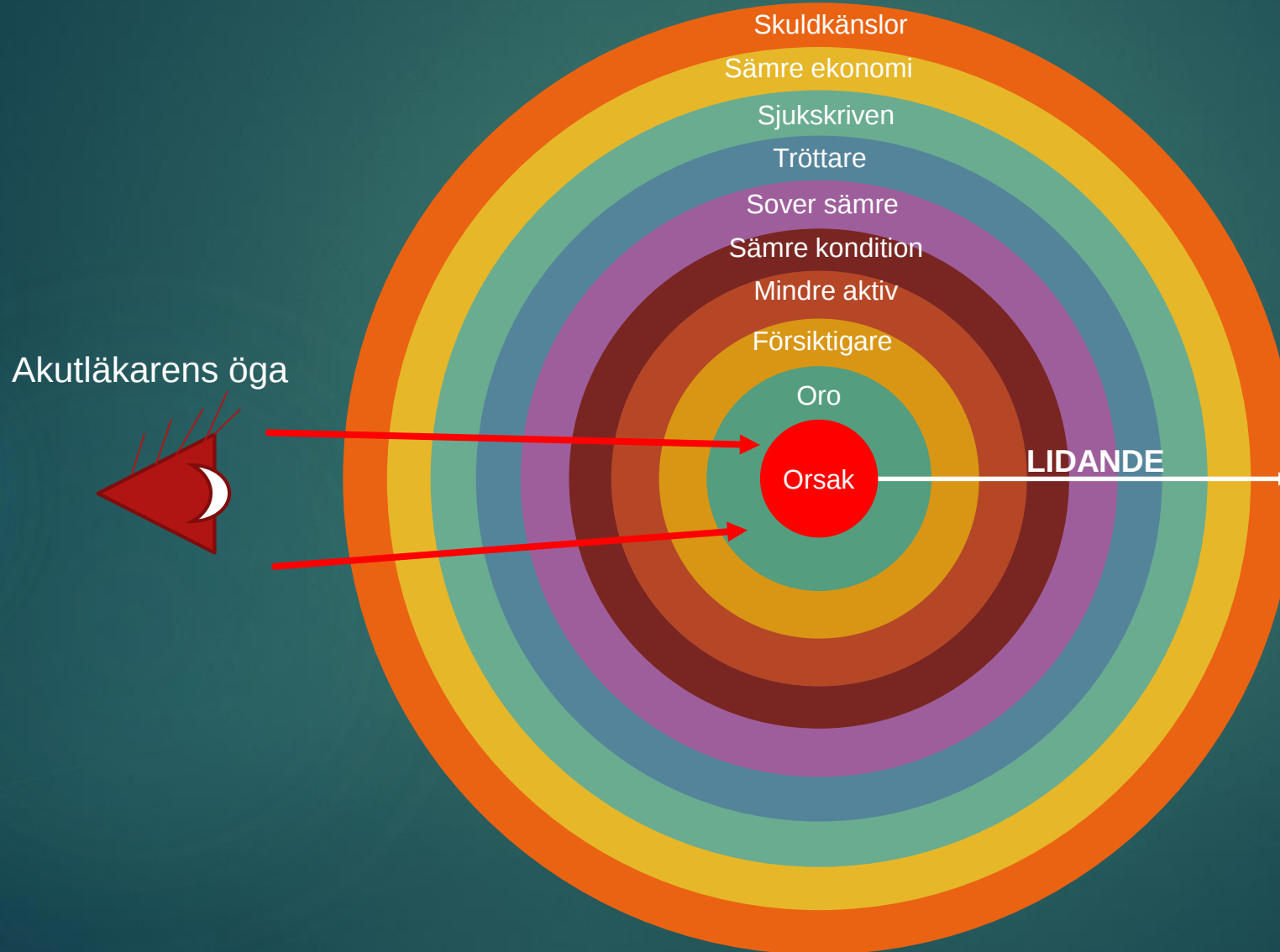




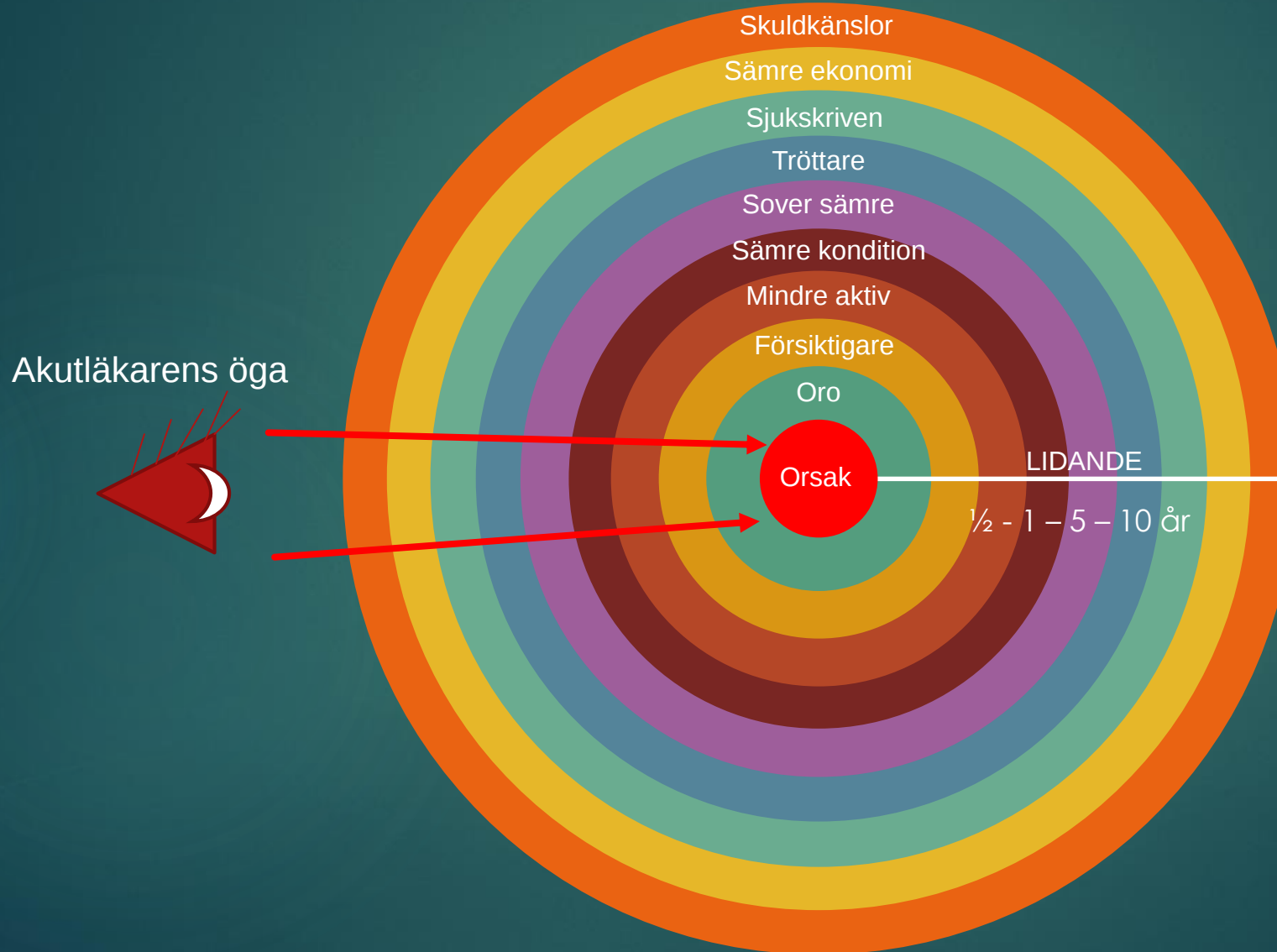


Akutläkarens öga





Biopsykosociala smärtsynen



Tankar/funderingar/frågor kring smärtlöken dvs de psykosociala konsekvenserna av långvarig smärta och hur beteendet förändras

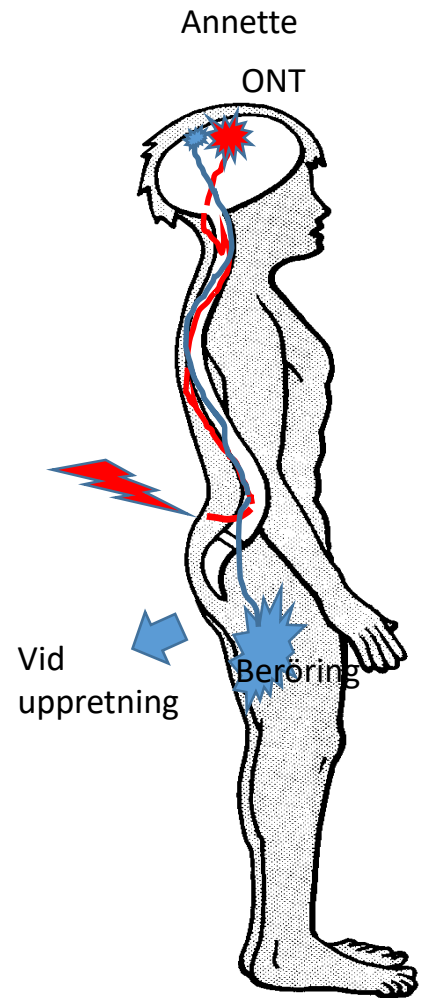
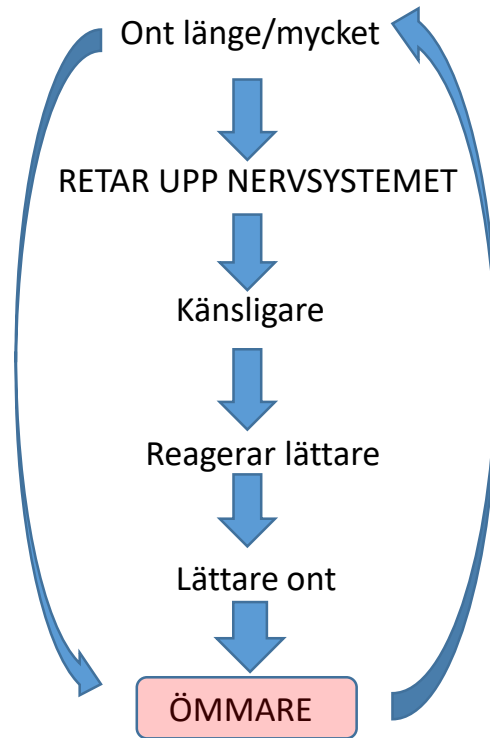


**Nu ska vi gå igenom
”Varför det fortfarande gör ont fastän ”såret” är läkt?**

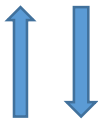
Gå igenom bild 27-31 eller visa filmen

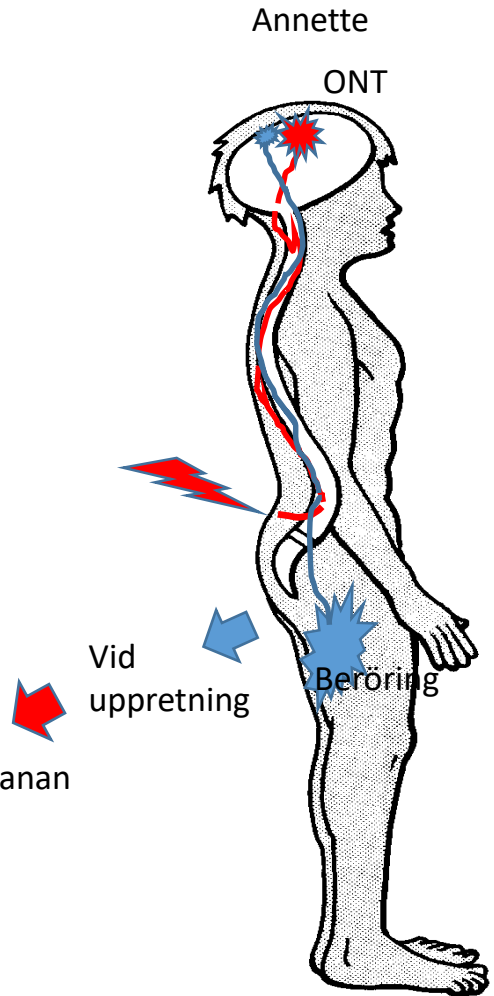
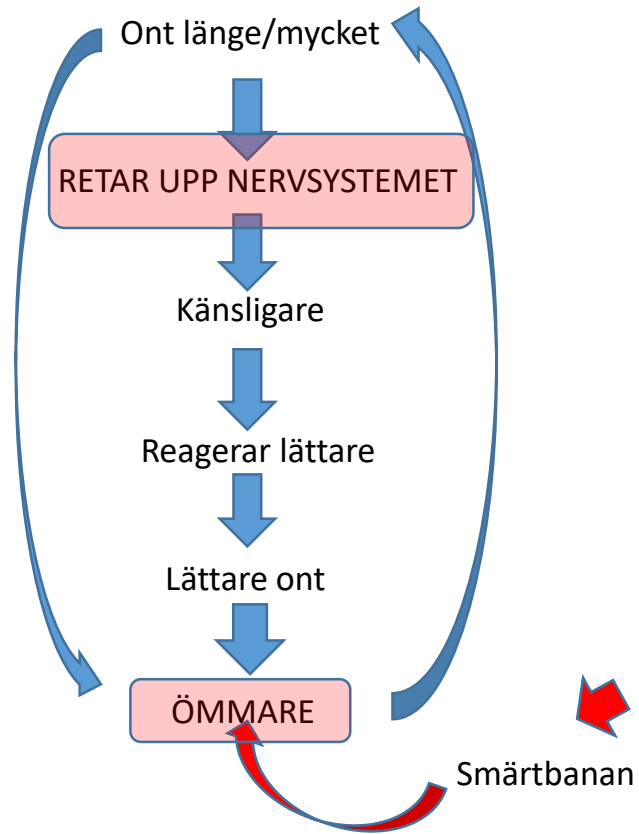
[Smärtgubben - Mats Karlsson \(vimeo.com\)](https://vimeo.com/121717171) (12.17 min)

En film som förklarar vad som händer i nervsystemet när smärtan blir långvarig



Smärtsinne – del av Känselfinnet

1. Känslighet 



Smärtsinne – del av Känselfinnet

1. Känslighet

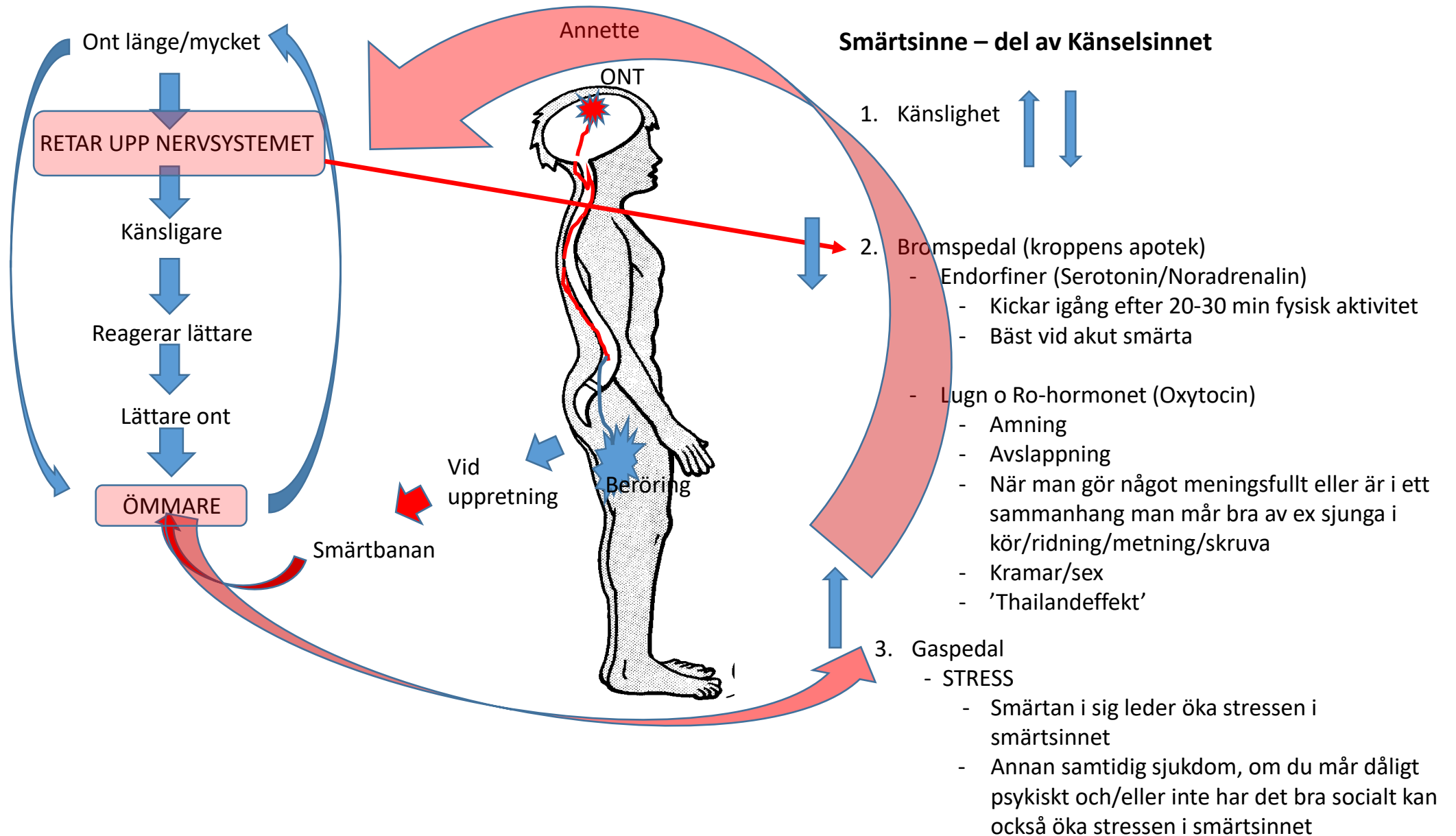


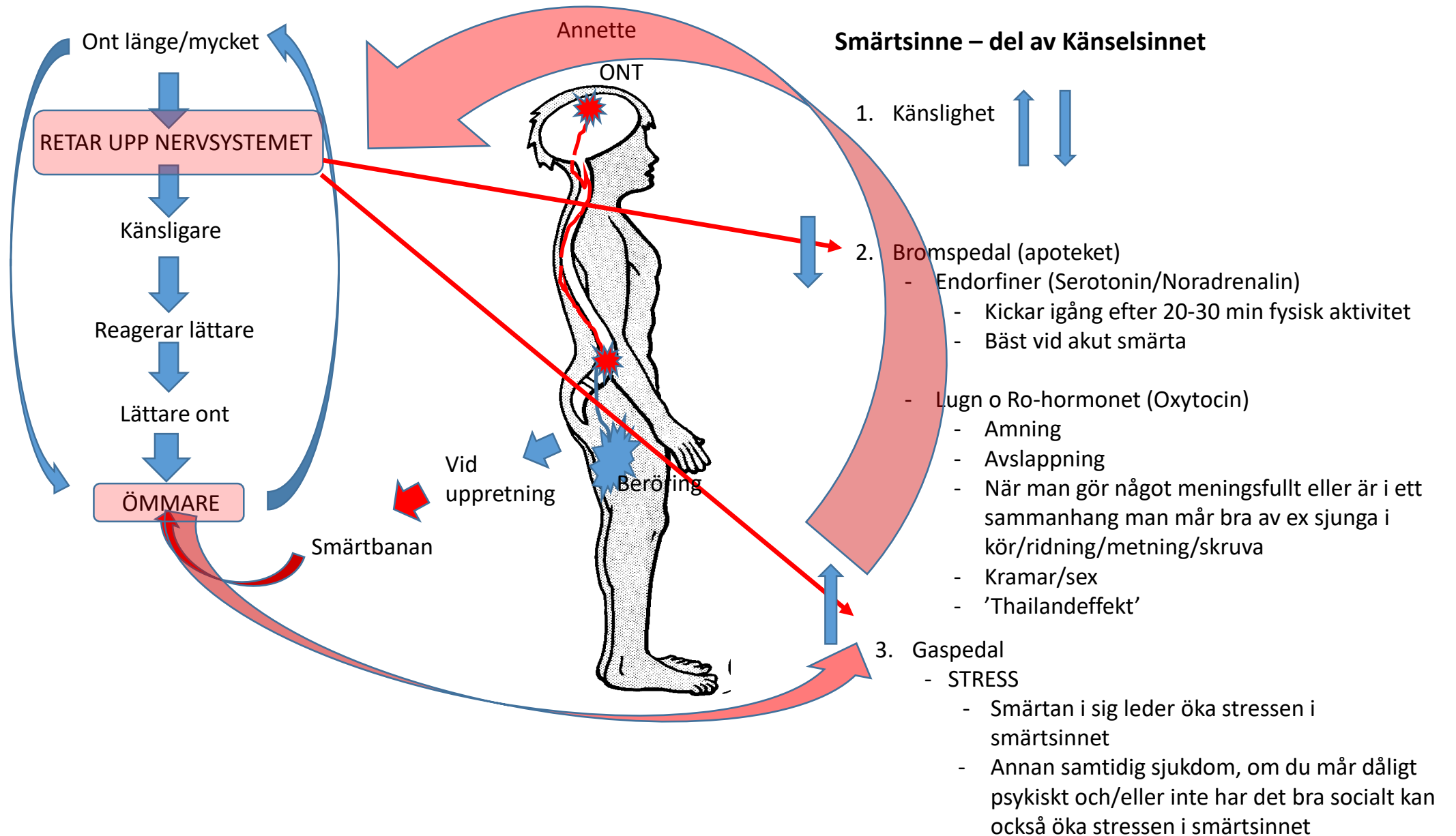
2. Bromspedal (kroppens apotek)

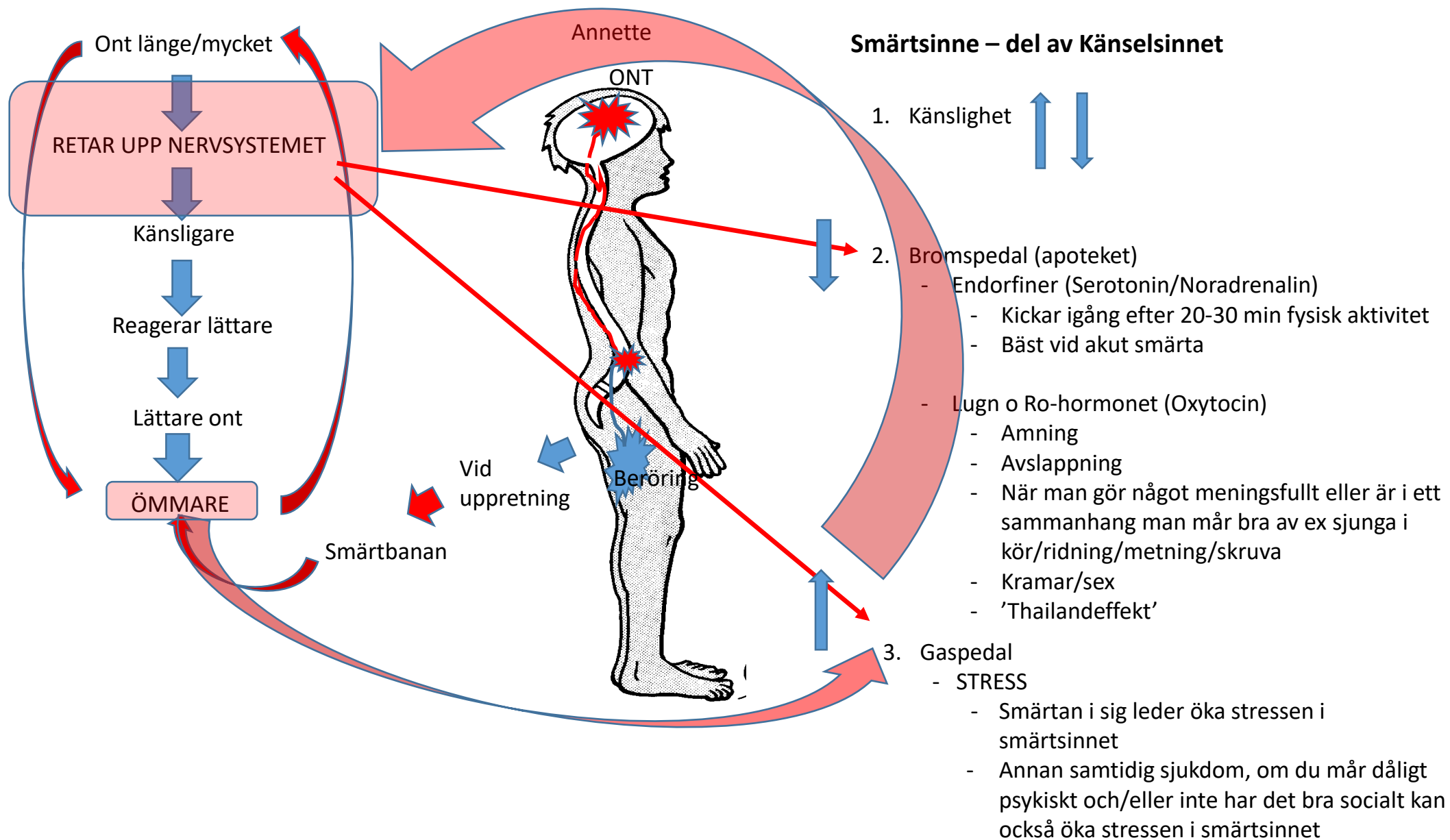
- Endorfiner (Serotonin/Noradrenalin)
 - Kickar igång efter 20-30 min fysisk aktivitet
 - Bäst vid akut smärta
- Lugn o Ro-hormonet (Oxytocin)
 - Amning
 - Avslappning
 - När man gör något meningsfullt eller är i ett sammanhang man mår bra av ex sjunga i kör/ridning/metning/skruva
 - Kramar/sex
 - 'Thailandeffekt'

3. Gaspedal

- STRESS
 - Smärtan i sig ökar stressen i smärtsinnet
 - Annan samtidig sjukdom, om du mår dåligt psykiskt och/eller inte har det bra socialt kan också öka stressen i smärtsinnet







Tankar/funderingar/frågor kring smärtgubben dvs det som händer i nervsystemet när smärtan blir långvarig



Råd från läkaren vid långvarig smärta

Samordnad och aktiverande rehabilitering, med hjälp av tvärprofessionella insatser (multimodal rehabilitering) har bäst evidens – ger bättre resultat än enstaka åtgärder.

- **Fysisk träning** - ofta med hjälp av fysioterapeut för att starta på rätt nivå
- **Beteendeförändring med hjälp av ex ACT** - att förstå och hantera smärtbeteendet, som faktiskt går att påverka och därigenom minska smärtans inverkan på livet och vardagen.
- **Arbetsterapeutiska insatser** exempelvis stöd till strategier för att kunna utföra vardagliga aktiviteter och arbetsliv trots smärtan. Finna balans mellan aktivitet och återhämtning.
- **Smärtförklaring**.....vilket vi idag har gått igenom 😊

Smärtmedicinering (och framför allt rätt smärtmedicinering) endast när det behövs.

Råd vid upprepade sömnsvärigheter

- Gå upp på morgonen, samma tid varje dag
- Gå och lägg dig när du känner dig sömnig (inte bara trött)
- Om du inte somnat på cirka 20 min så gå upp igen
- Rör på dig regelbundet, gärna i dagsljus
- Varva ned innan sängdags
- Sov inte på dagen
- Mörkt och lite svalare sovrum
- Undvik att titta på din Smartphone eller Ipad när du ska somna eller när du vaknar på natten. Titta inte på klockan
- Undvik koffein, nikotin och alkohol
- Försök bemöta orostankar om att du inte kan sova...exempelvis andas och tänk att det räcker att jag vilar eller föreställ dig en plats du tycker om att vara på
- Skriv upp saker som du ligger och tänker på

Råd vid upprepade sömnsvårigheter

Egna strategier brukar hjälpa långt, men ibland behövs mer.

Behandling

- Egenbehandling med [Sova bra – utan sömnmedicin - 1177 Vårdguiden](#) – öppet för alla, en sömnskola i 5 steg
- KBT via nätet eller KBT hos behandlare på vårdcentral
- Ibland behövs sömnläkemedel i korta perioder när inget annat hjälpt och när sömnlösheten är som värst

Sömnläkemedel ska bara användas under en kort period, när sömnlösheten är som värst och inget annat hjälpt.

The end!