

# Långvarig smärta

Mats Rothman Överläkare  
Smärtrehab Västmanland

# Smärta i samhället

- Sverige är cirka 50 % av befolkningen drabbad i någon grad.
- Cirka 12,5 % av befolkning upplever en påtaglig sänkning av livskvalitet och ett behov av sjukvårdens insatser, och ungefär 7 % är vårdsökande pga långvarig smärta.
- Smärtdiagnoser utgör den näst vanligaste orsaken till långtidssjukskrivning (cirka 30 %)
- Står för 20-40% av besök i primärvården, kvinnor högre prevalens
- Mycket låg livskvalitet för individen med hög mortalitet
- Höga kostnader för individen och samhället.

# Smärta definition

- 👁️ En obehaglig sensorisk och emotionell upplevelse kopplad till, eller liknande det man upplever, vid vävnadsskada eller hotande vävnadsskada.

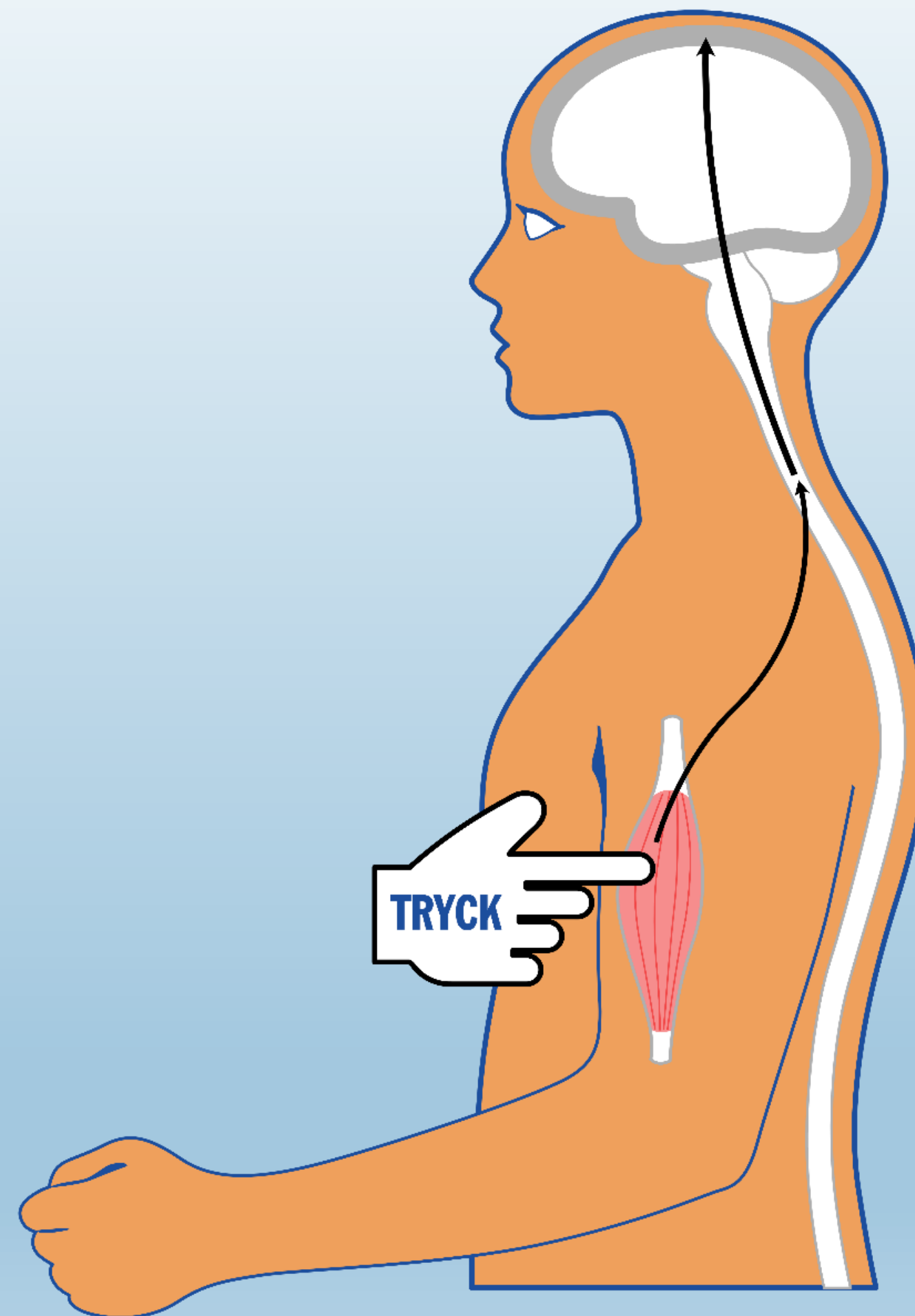
International Association for the Study of Pain (<http://www.iasp-pain.org/>)

## Upplevelse vid normal beröring eller tryck

Signaler som uppstår vid beröring, eller lätt tryck, förmedlas via nerver till ryggmärgen. Där kopplas signalerna vidare i nervbanor upp till hjärnan.

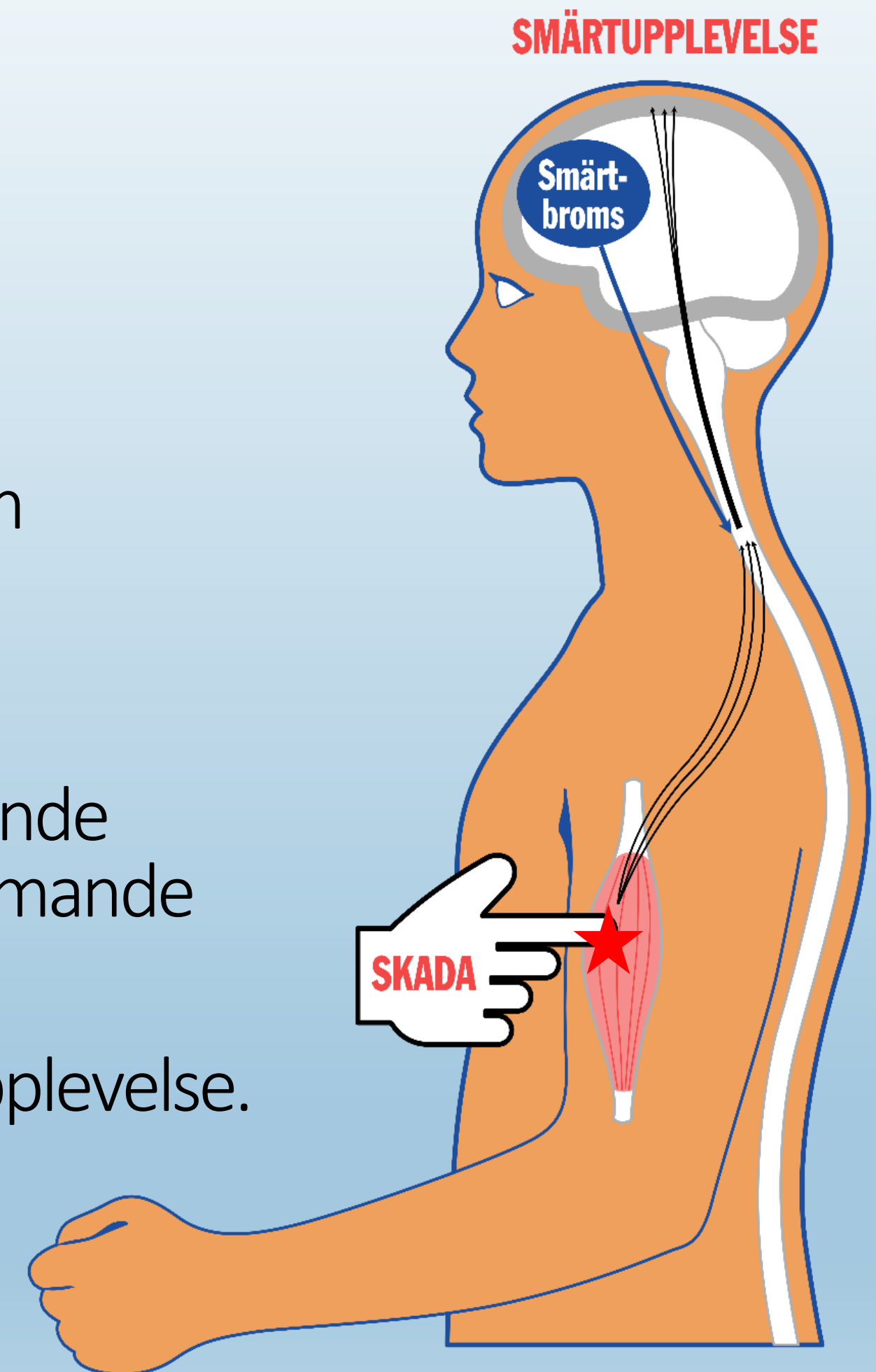
Upplevelsen tolkas inte som smärtande.

UPPLEVELSE AV TRYCK!

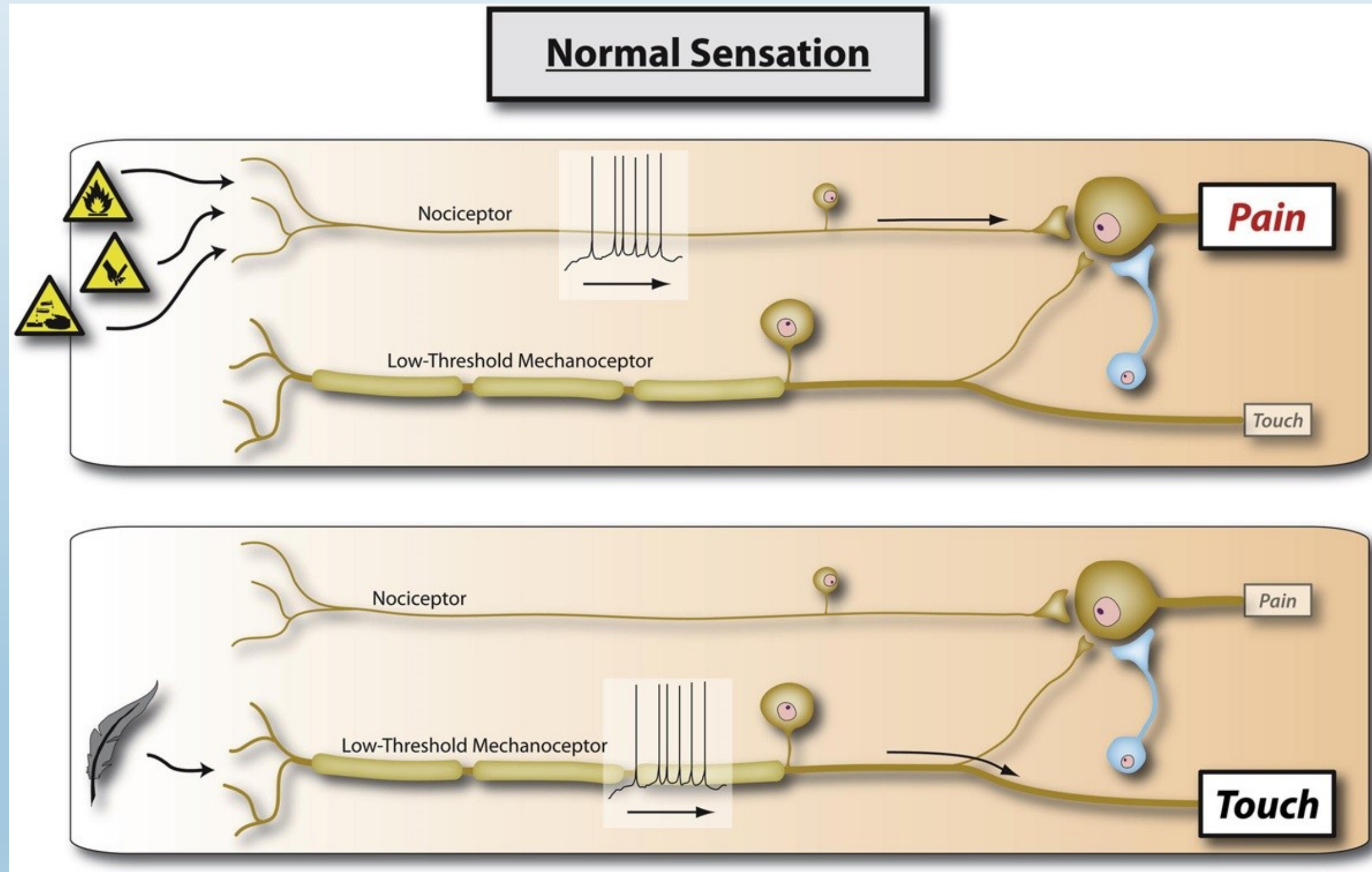


# Normal upplevelse vid skada

- Skadad vävnad, som här en muskel, ger förstärkta signaler som förmedlas via ryggmärg upp till hjärna.
- Först i hjärnan blir upplevelsen smärta.
- Smärtbroms aktiveras genom att kroppens egna smärtdämpande ämnen gör nervceller i ryggmärgen mindre känsliga för inkommande signaler från skadan.
- Det ger minskad smärtsignalering uppåt och minskad smärtupplevelse.



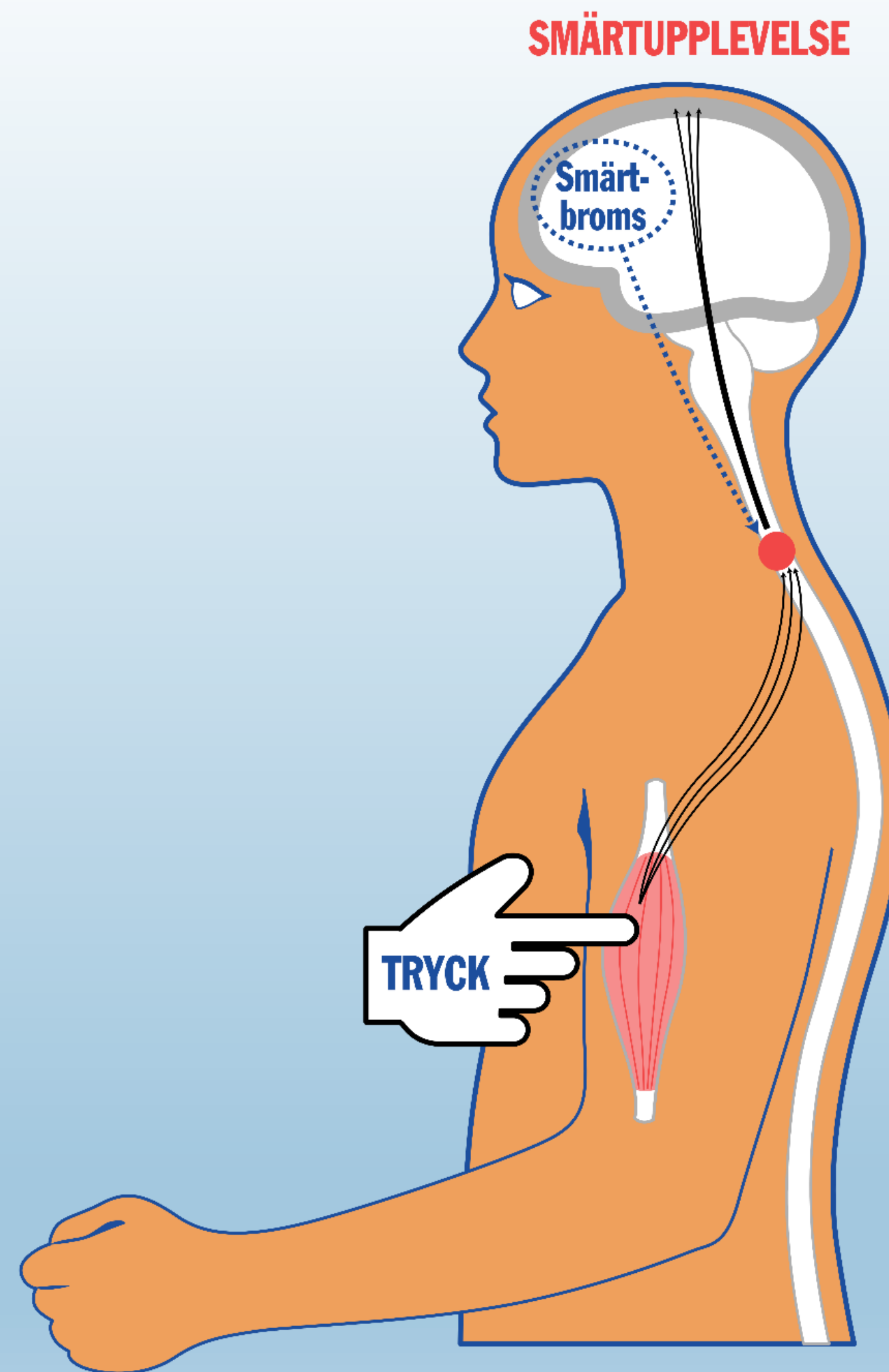
# Normal sensation



Woolf, Clifford J. Central sensitization: Implications for the diagnosis and treatment of pain, Pain: March 2011 - Volume 152 - Issue 3 - p S2-S15 doi: 10.1016/j.pain.2010.09.030

# Central överretbarhet i nervsystemet och "fel" på smärtbromsen.

- Ingående signaler kan leda till att ryggmärgens celler blir överretade och mer känsliga.
- Den här överkänsligheten finns kvar även efter att vävnaden läkt. Beröring och tryck mot kroppen eller muskelarbete leder till att de överkänsliga cellerna inadekvat förstärker signalerna upp till hjärnan.
- Det medför att upplevelsen blir smärta trots att skadan är läkt.
- Smärtbromsen fungerar inte heller efter långvarig belastning och det finns inget som kan hämma de felaktigt förstärkta signalerna.



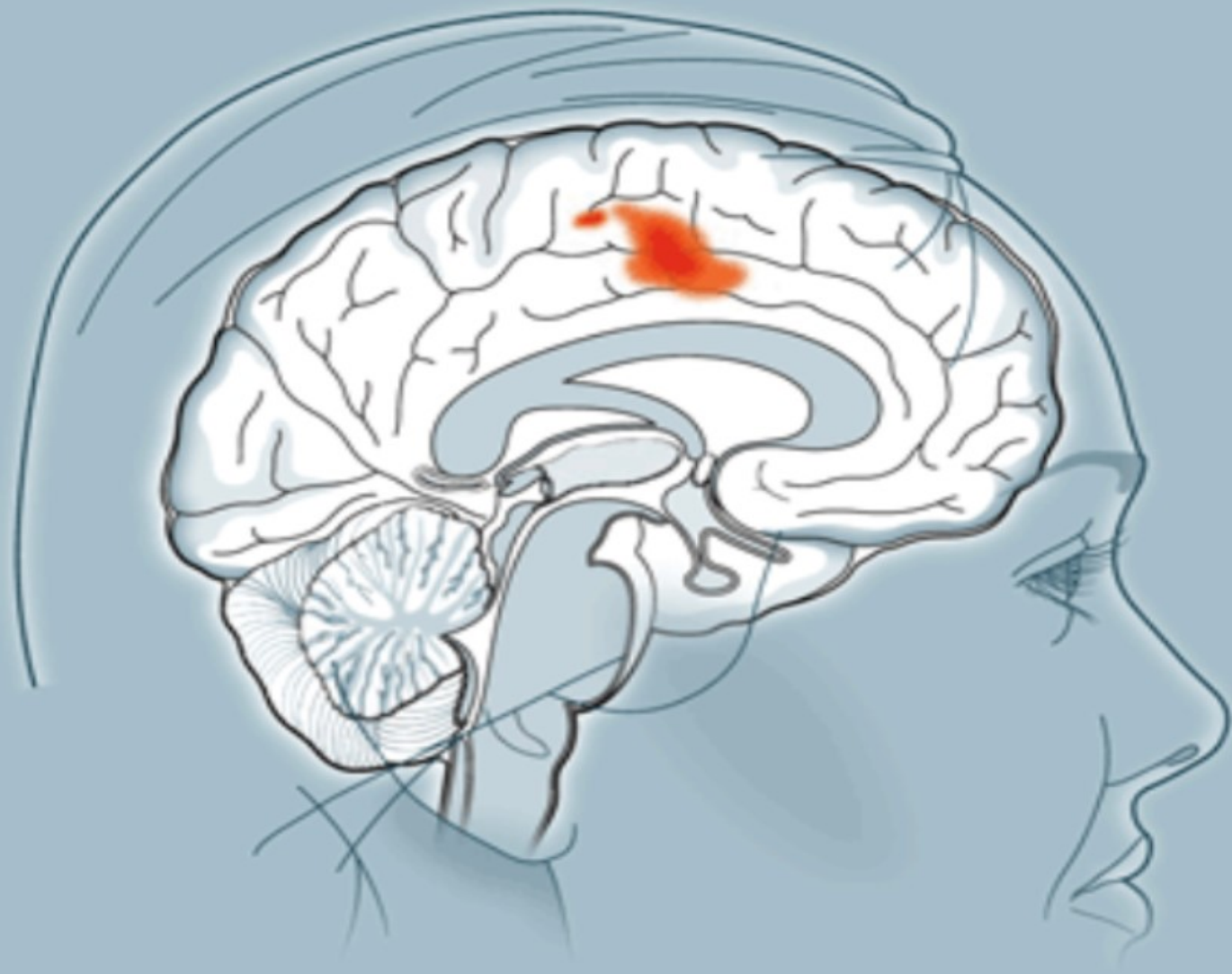
# Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion

Eisenberger NI,  
Lieberman MD,  
Williams KD (2003)

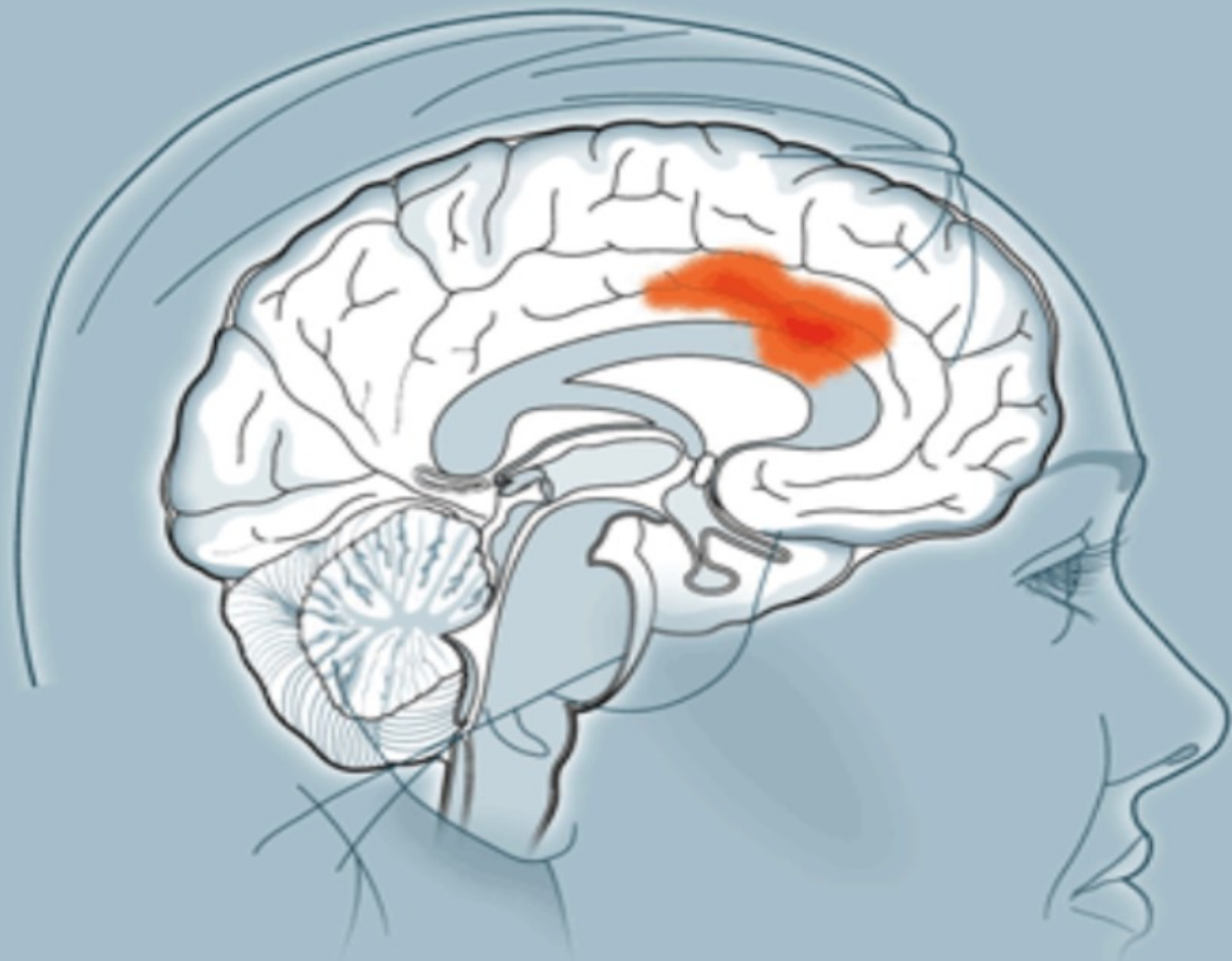




**Social  
Pain**

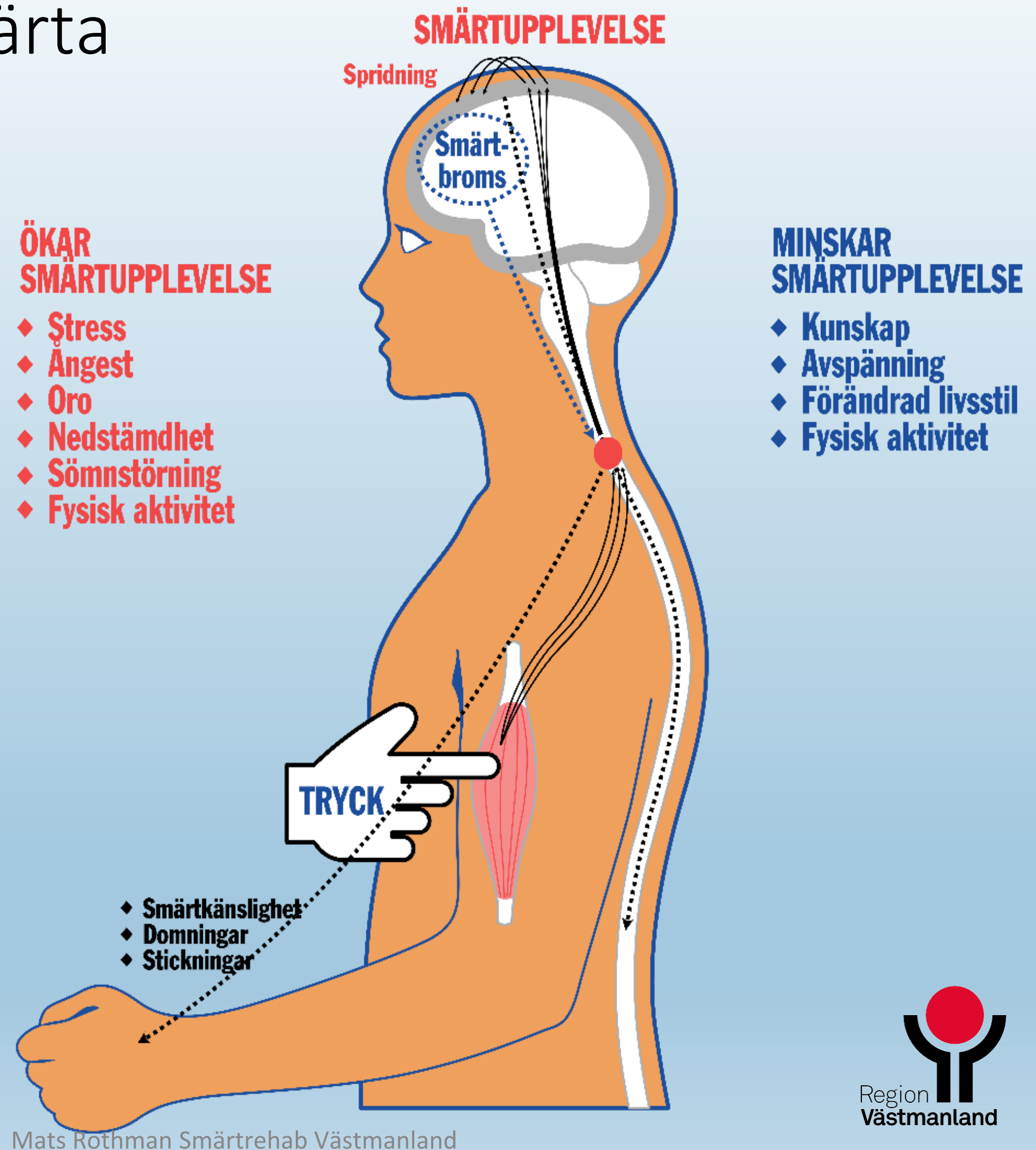


**Physical  
Pain**

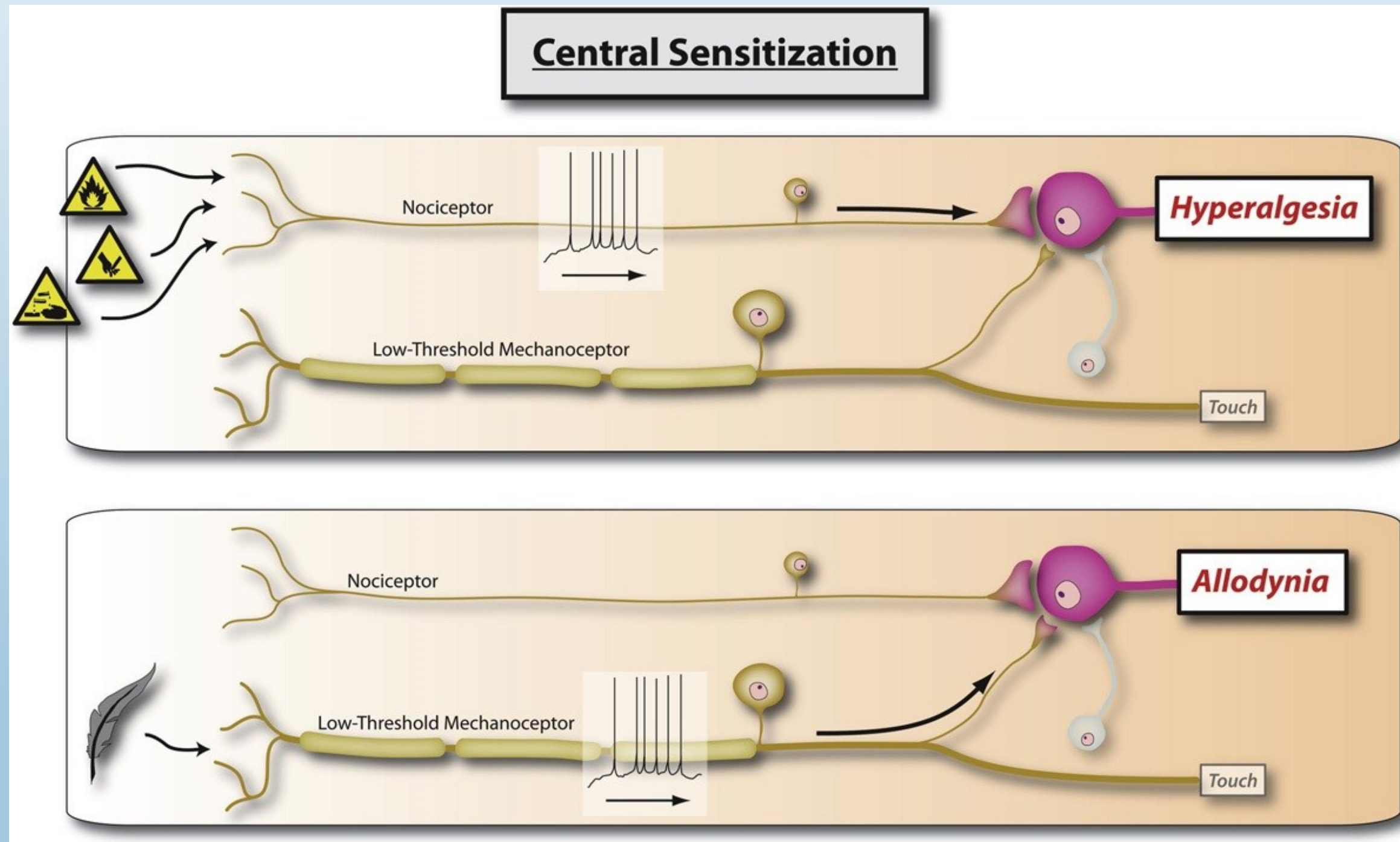


# Smärtspridning och reglering av smärta

- När smärtregleringen inte fungerar pga överkänsliga celler i ryggmärgen så kan det orsaka att signaler sprids till andra delar av ryggmärg och hjärna. Man kan få en smärtspridning, utbredd smärta, smärta som flyttar runt till andra delar av kroppen samt domningar och svaghetskänsla.
- Stress, ångest, oro, nedstämdhet, sömnstörning ger en försvagning av smärtbroms med minskning av serotonin och kroppseget morfin (endorfiner) vilket påverkar "smärtbromsen" negativt. Inaktivitet och upplevelse av att man inte kan påverka sin situation underhåller smärta liksom att man kanske börjar undvika sådant som man upplever ökar smärtan.
- De delar i livet som minskar upplevelsen av smärtan på lång sikt får mindre utrymme.



# Central sensitising



Woolf, Clifford J. Central sensitization: Implications for the diagnosis and treatment of pain, *Pain*: March 2011 - Volume 152 - Issue 3 - p S2-S15 doi: 10.1016/j.pain.2010.09.030

**Långvarig icke malign smärta  
är alltså inte akut smärta utsträckt i tid**

**Det är en egen sjukdomsentitet**

# Långvarig smärta MG30

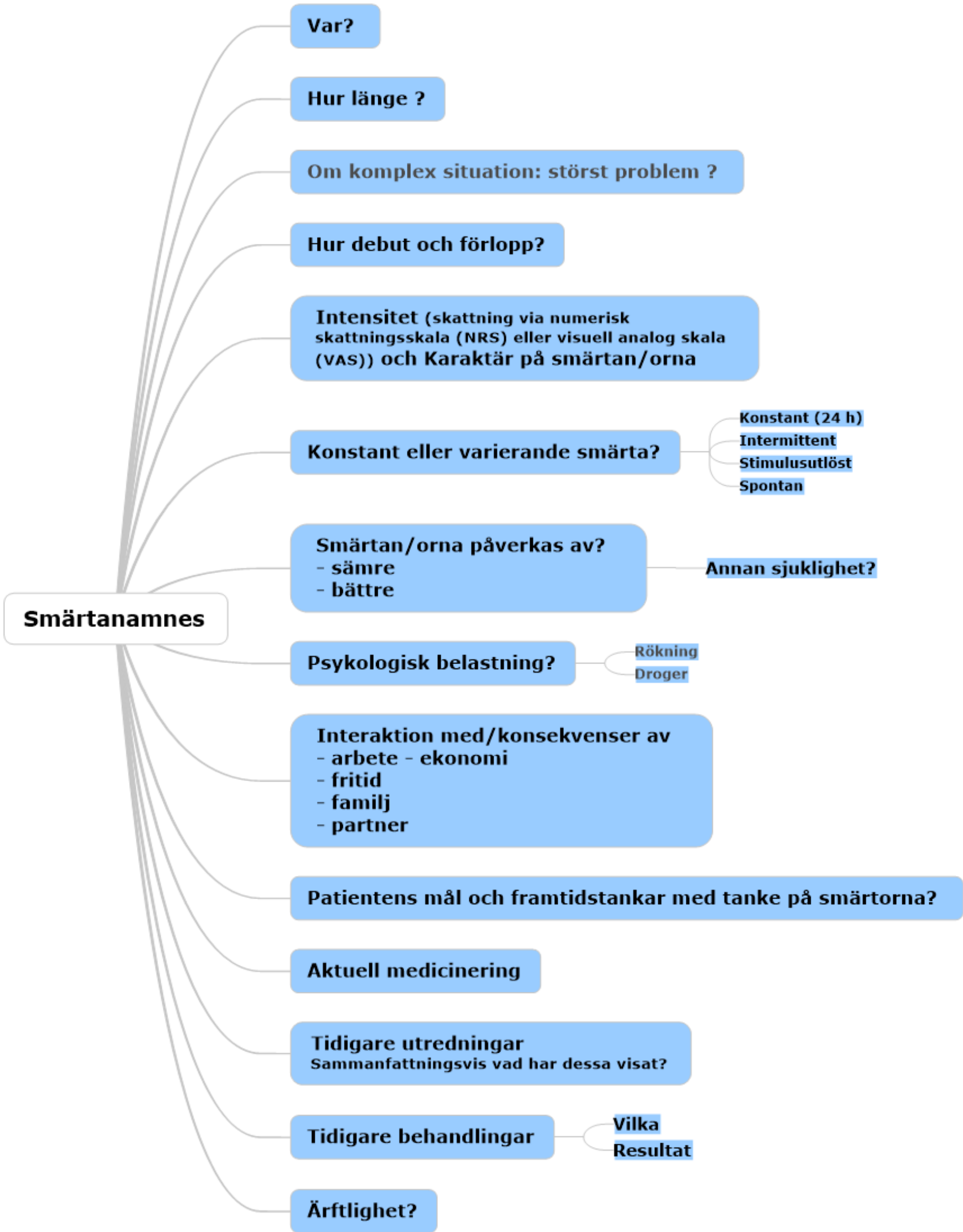
- Kronisk primär smärta
- Kronisk cancer-relaterad smärta
- Kronisk post-kirurgisk och post-traumatisk smärta
- Kronisk neuropatisk smärta
- Kronisk huvudvärk och orofaciell smärta
- Kronisk visceral smärta
- Kronisk muskuloskeletal smärta



# Långvarig smärta diagnostik

- 👁️ "Syns inte, finns inte"
- 👁️ Nya ICD-11 synliggör smärtan
- 👁️ I vår kultur är diagnoser viktiga
- 👁️ Principiellt viktigt att ICD-11 synliggör smärtan
- 👁️ Ger legitimitet åt patientens lidande

# Smärtanamnes



# Klinisk undersökning

## Klinisk undersökning

### 1. Allmänt status

- 1.a. AT
- 1.b. Psyk
- 1.c. Blodtryck
  - Systoliskt
  - Diastoliskt
- 1.d. Cor
- 1.e. Pulm
- 1.f. Orienterande neurologiskt status
- 1.g. Bukpalpation

- Senreflexer i nedre och övre extr
- Styrka i övre och nedre extremiteter
- Sensibilitet f beröring, stick och kyla i övre och nedre kroppshalvan
- Diadokokinesi
- Fingerspel
- Rörelsemönster
  - Gå och stå
  - Av - och påklädning
- Hållning
- Autonoma avvikelser
  - Hud
  - Svettning
  - Kärlkonstriktion

### 2. Klinisk kartläggning av utbredning och undersökning av smärtande område

- 2.a. Palpationssmärta? — Utbredning inkl punctum maximum
- 2.b. Sensibilitetspåverkan? — Utbredning inkl punctum maximum
- 2.c. Förändrad reaktion på kyla? — Utbredning inkl punctum maximum
- 2.d. Förändrad reaktion på värme? — Utbredning inkl punctum maximum
- 2.e. Rörelseförmåga och mönster
- 2.f. Hållning/ felställning

### 3. Riktad specifik undersökning mot etiologiskt fokus

### 4. Undersökning av smärtekänslighet (utgående från smärtande området)

### 5. Undersökning av referred pain

- 5.a. Del av röda flaggor
- 5.b. OBS under 1-4 ovan



# Biopsykosocialt synsätt- kunskap finns

## Medicinska (bio)faktorer

- Hjärnforskning, nociplastisk smärta, inflammation

## Psykologiska faktorer

- Beteende

- Tankar

- Känslor

## Sociala Faktorer

- Sociala nätverk, familj, arbete, värden i livet



# Smärtmekanismer

Nociceptiv

Trauma/op  
Artros  
RA  
Inflammatoriska  
sjkd

Neuropatisk

Diabetesneuropati  
Post Herpes  
Postop eller trauma

Nociplastisk

Ospecifik muskelsmärta  
Fibromyalgi  
Huvudvärk  
Dysfunktionell magtarm  
smärta

- Idiopatisk smärta
- Psykogen smärta

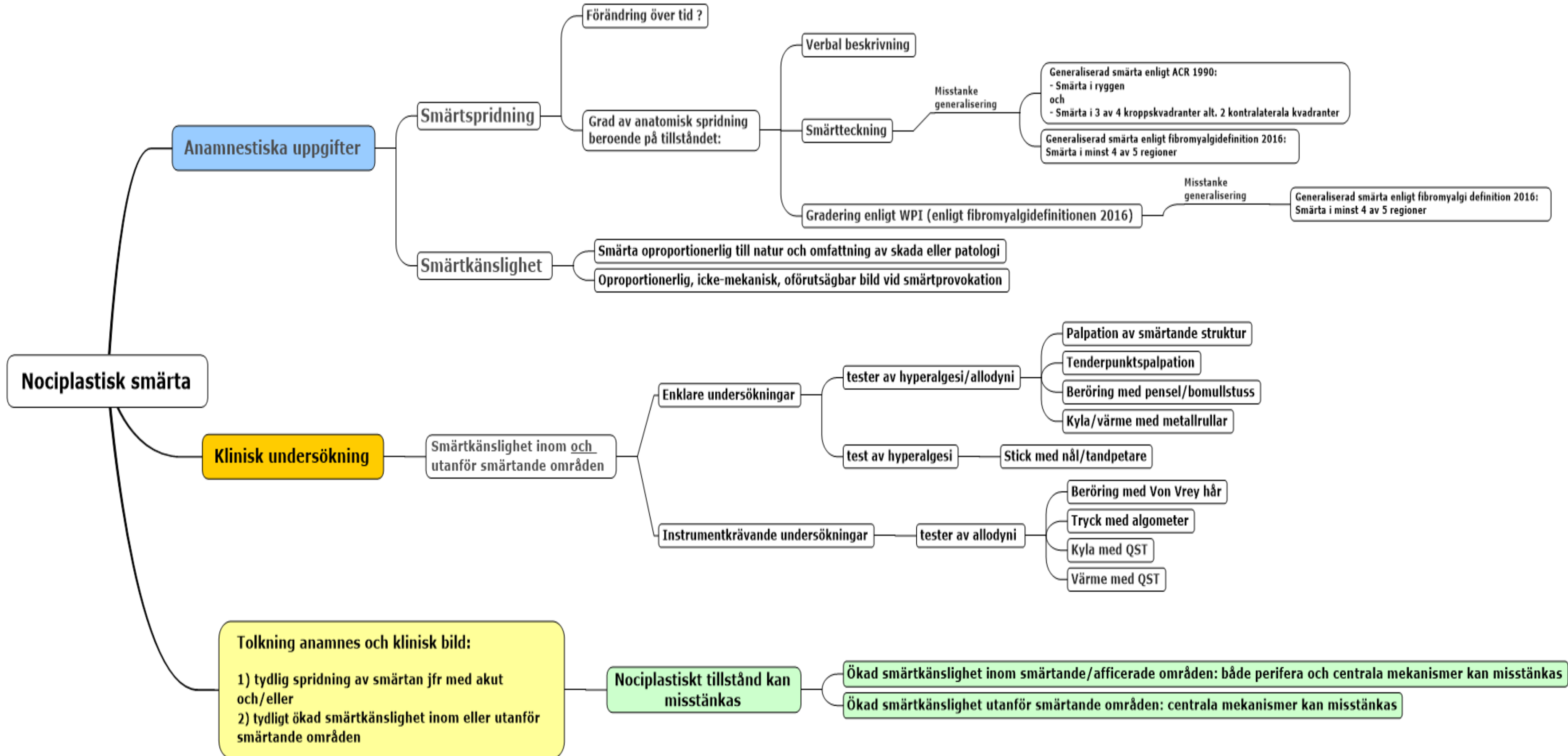
**PAIN**<sup>®</sup>



**Chronic nociplastic pain affecting the musculoskeletal system: clinical criteria and grading system**

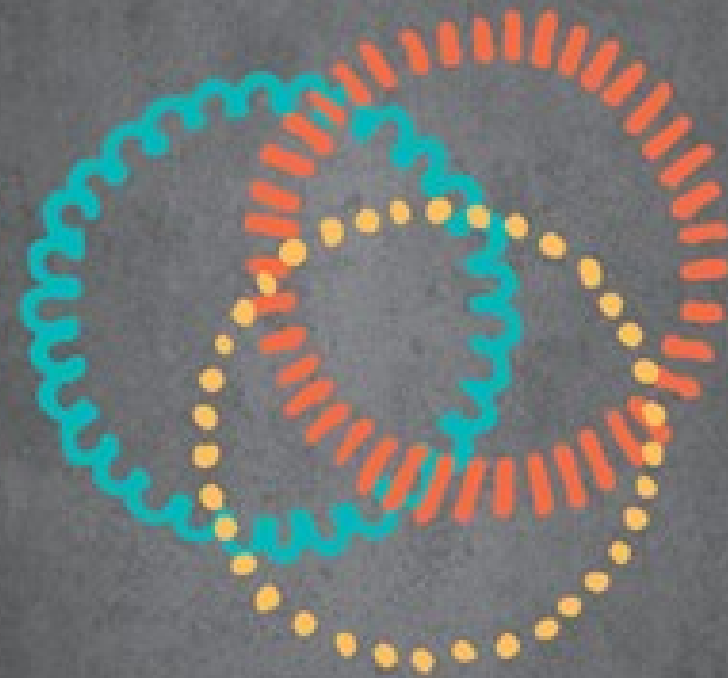
Eva Kosek<sup>a,b,\*</sup>, Daniel Clauw<sup>c</sup>, Jo Nijs<sup>d,e,f</sup>, Ralf Baron<sup>g</sup>, Ian Gilron<sup>h</sup>, Richard E. Harris<sup>c</sup>, Juan-Antonio Mico<sup>i</sup>, Andrew S.C. Rice<sup>j</sup>, Michele Sterling<sup>k</sup>

# Nociplastisk smärta, Algoritm för diagnostik



# Smärtanalys

Diagnos, smärtmekanismer samt  
psykologisk och social bedömning



Björn Gerdle, Emmanuel Bäckryd, Mehmed Novo,  
Elisabeth Roeck-Hansen, Mats Rothman, Britt-Marie Stålnacke,  
Hans Westergren, Marcelo Rivano Fischer

Studentlitteratur



## Smärtalgoritmer

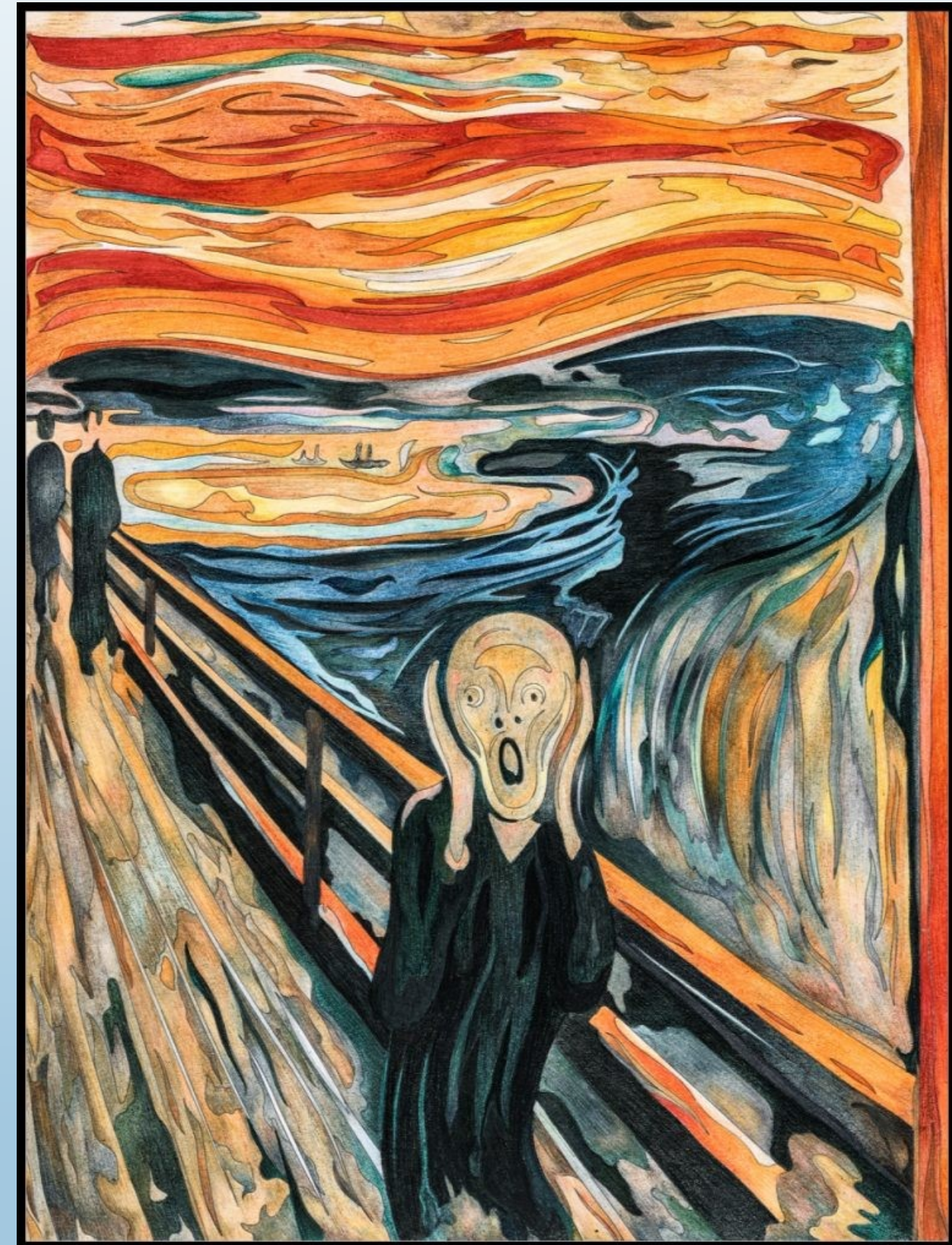
Algoritmerna finns presenterade i boken:

Bilderna får användas i  
undervisningssammanhang på Universitet och  
vid fortbildning för vårdpersonal.

# Patientens perspektiv?

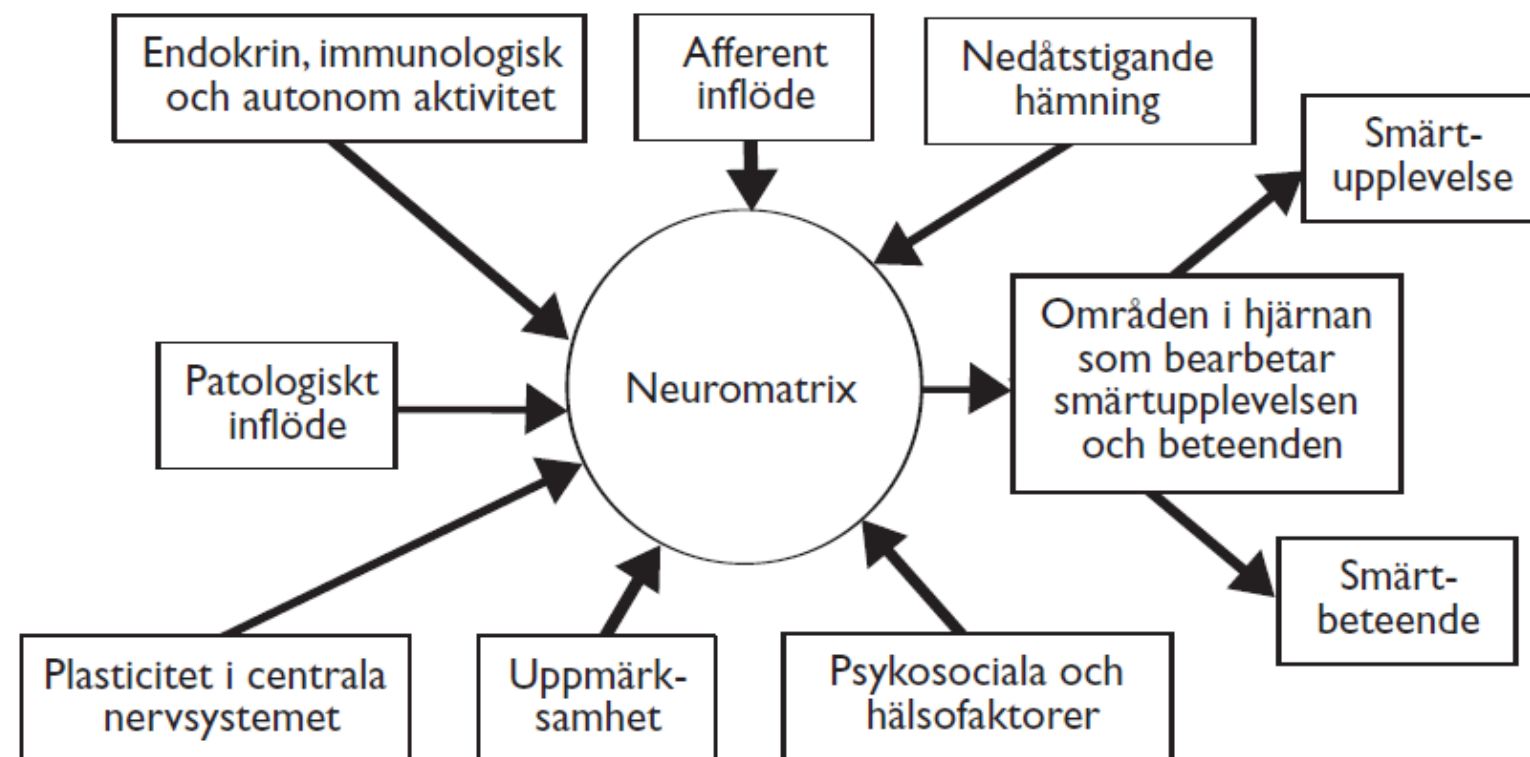
- Smärta upplevs hotande, oförutsägbar, okontrollerbar
- Patienter har ofta fått en vag förklaring, snarare ett besked om att ingen förklaring hittats. Kan öka osäkerhet och rädsla
- Patienten söker vårdens hjälp för att kunna kontrollera smärtan
- Behandlingar som misslyckats gör det svårt att fatta förnuftiga beslut – rädsla och undvikande tar över

Bunzli , Sullivan et al 2019

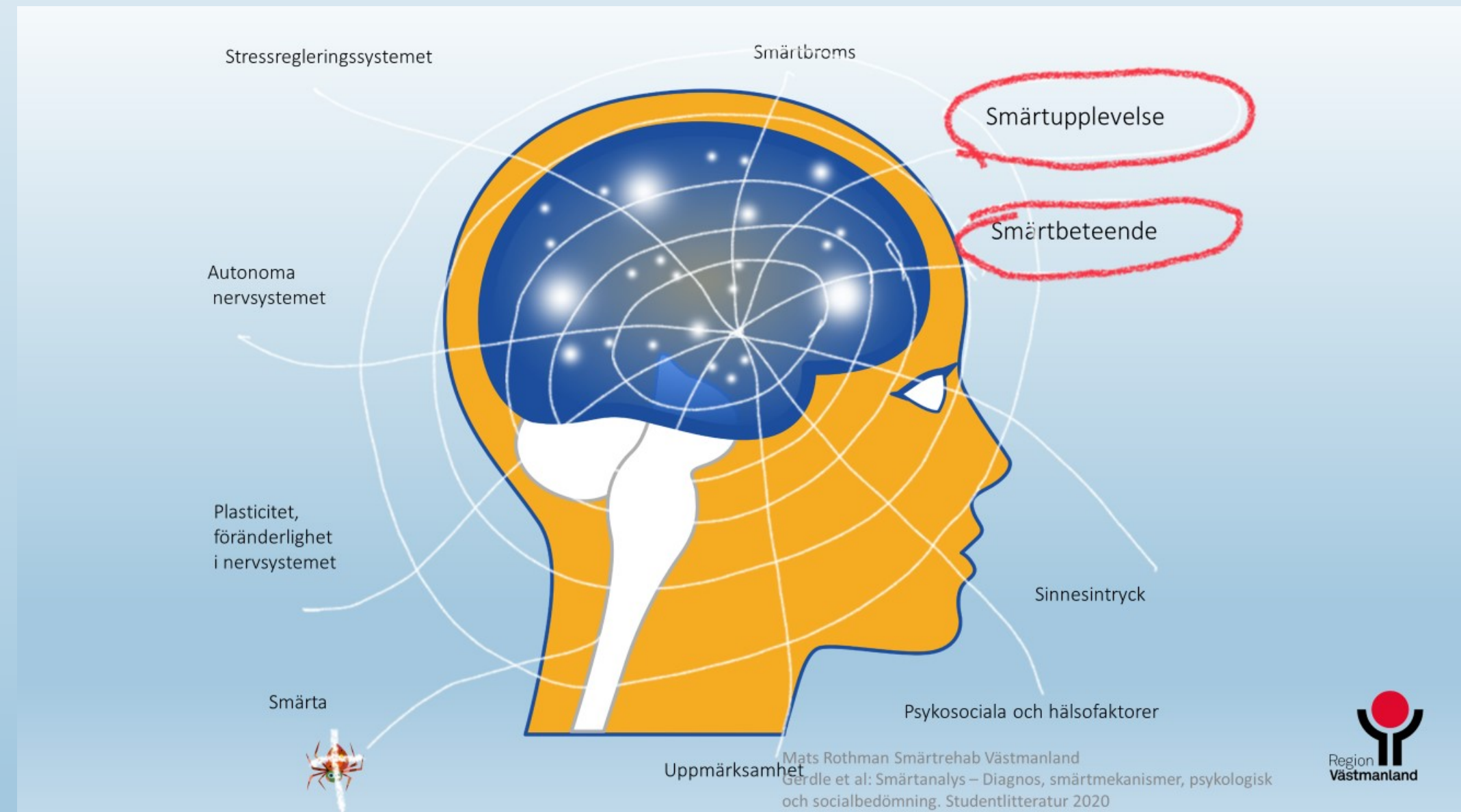


# Förklaringsmodell för patienter med långvarig smärta

- Neuromatrixmodellen efter Melzack



**Figur 1.2** Neuromatrix vid smärta enligt Bradley och McKendree-Smith [175]. Olika inflöden bestämmer tillståndet hos neuromatrix, vilket i sin tur har betydelse för smärtupplevelser och smärtbeteenden.



Stressreglerings  
systemet

Smärtbroms

Smärtupplevelse

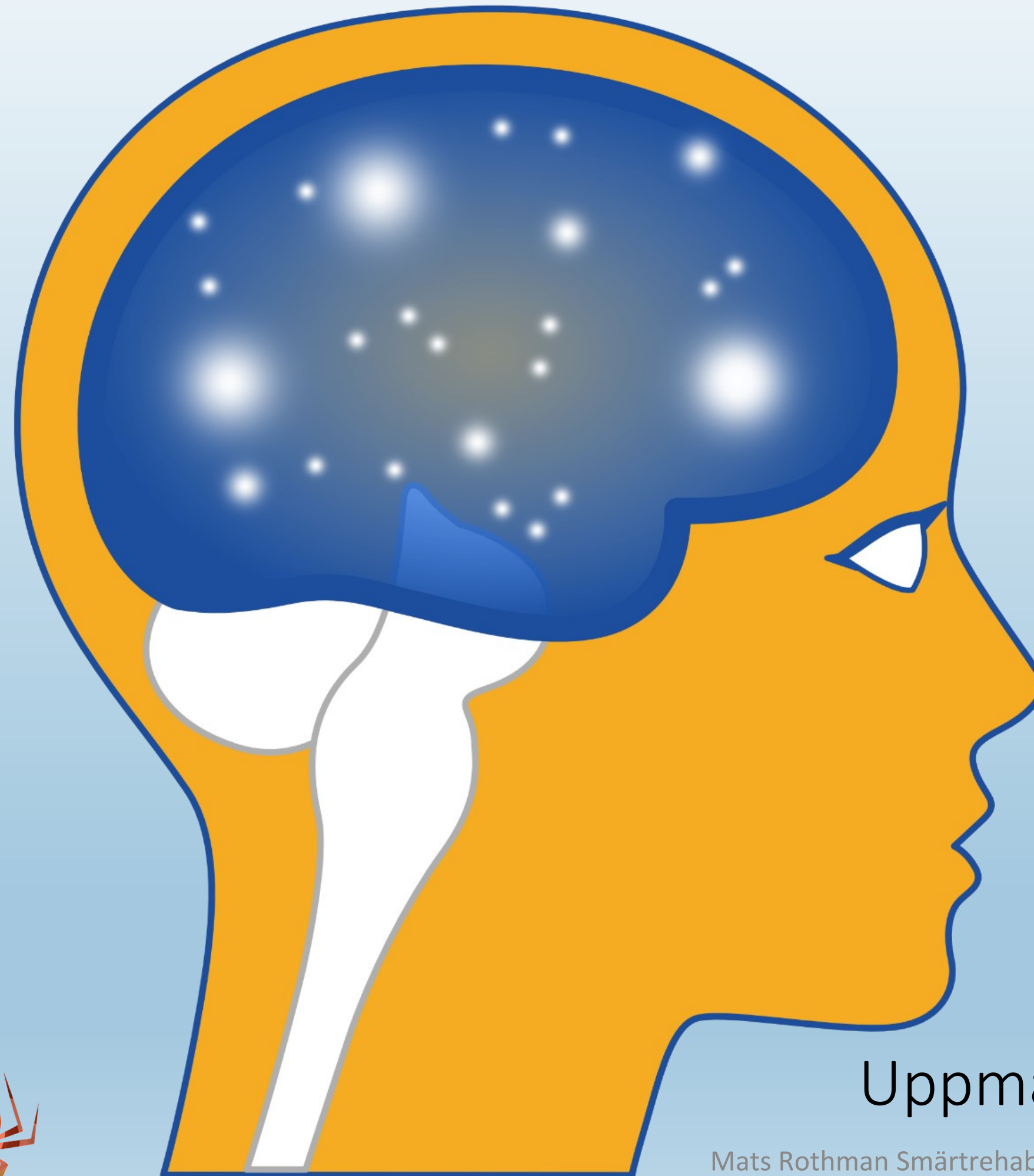
Autonoma  
nervsystemet

Smärtbeteende

Plasticitet,  
föränderlighet  
i nervsystemet

Sinnesintryck

Smärta



Psykosociala och  
hälsofaktorer

Uppmärksamhet

Mats Rothman Smärtrehab Västmanland  
Gerdle et al: Smärtanalys – Diagnos, smärtmekanismer, psykologisk  
och socialbedömning. Studentlitteratur 2020

**Vad kan vi göra när smärtan är långvarig, när smärtsinnet blivit sjukt?**

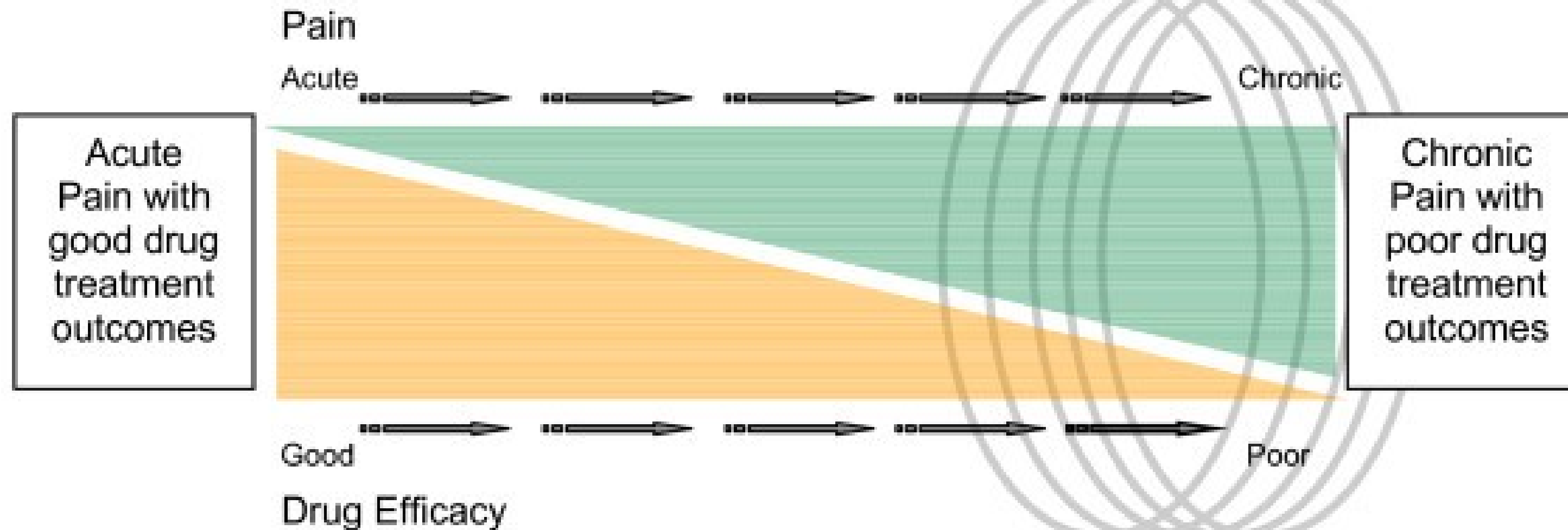


# Långvarig smärta hos vuxna

## Huvudbudskap

- Långvarig smärta – smärta som kvarstår efter tre månader eller efter ett normalt läkningsförlopp.
- Multimodalt omhändertagande och ett biopsykosocialt synsätt är viktigast.
- Läkemedel är inte en självklar del vid behandling av långvarig smärta. När läkemedel används ska de ses som en del i det multimodala omhändertagandet.

Evidensläget för långvarig behandling med opioider vid långvarig godartad smärta är ofullständigt/obefintligt



Ställningstagande till utsättning av läkemedel är mycket väsentligt

# Kan vi använda opioider vid smärta?

Ja, vid akut smärta, men läkemedel är inte ett förstahandsval!

Och Paracetamol NSAID kommer före opioider.

## Nociceptiv

Trauma/op  
Artros  
RA  
Inflammatoriska sjukd

Kort behandling.  
Definitivt avslut inom  
normal läkningstid.  
**Postoperativt kort  
period, 1-3-5 dagar för  
de flesta tillstånd**

## Neuropatisk

Diabetesneuropati  
Post Herpes  
Postop eller trauma

Svagare  
rekommendation,  
används i tredje  
hand

## Nociplastisk

Ospecifik muskelsmärta,  
ryggvärk  
Fibromyalgi  
Huvudvärk  
Dysfunktionell magtarm  
smärta

Ej  
opioider

Defining Optimal Length of Opioid Pain  
Medication Prescription After Common Surgical  
Procedures.

[Scully RE JAMA Surg. 2018](#)

# Långvarig smärta, samordnade insatser från flera aktörer: MMR

## 👁️ Kunskap-psykoedukation

- Undervisning, workshops färdighetsträning

## 👁️ Psykologiska färdigheter

- ACT/KBT, exponering, emotionsreglering, värden, mindfulness,

## 👁️ Fysiska färdigheter

- Ökad funktion, exponering, rörelserädsla

## 👁️ Personliga målsättningar

## 👁️ Sociala nätverket

## 👁️ Arbetsfokus direkt

# Kommunikation

- 🌀 Bemötande, behåll helhetssynen
- 🌀 Validering

# Exponering - förändringsarbete

- 👁️ Vet vi hur problembeteendet ser ut?
- 👁️ Varför gör pat så? "Jag går inte ut för jag har så ont" Symptom förklarar bara en liten del av sjukdomsbeteende.
- 👁️ Kan vi adressera det vi ser?

# Smärtans spiral



Kontroll av  
smärta

Liv  
Utmaning

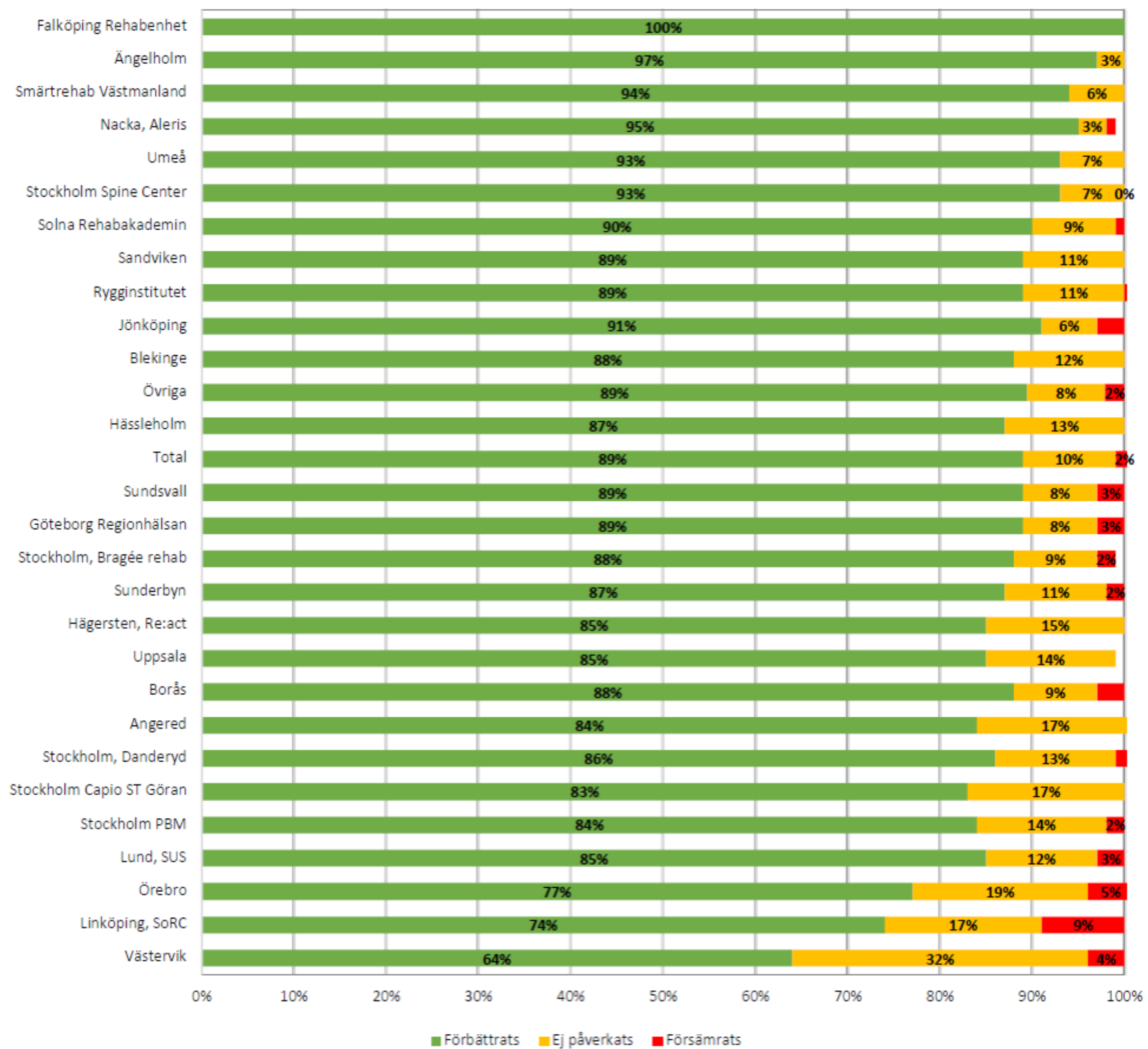
- 🌀 Om målet är så lite smärta eller obehag som möjligt och det som känns viktigt medför smärta obehag.
- 🌀 Vad vill jag göra, hur vill jag leva, vart vill jag gå?



# Kan man arbeta med smärta utan att ha smärtlindring i främsta fokus?

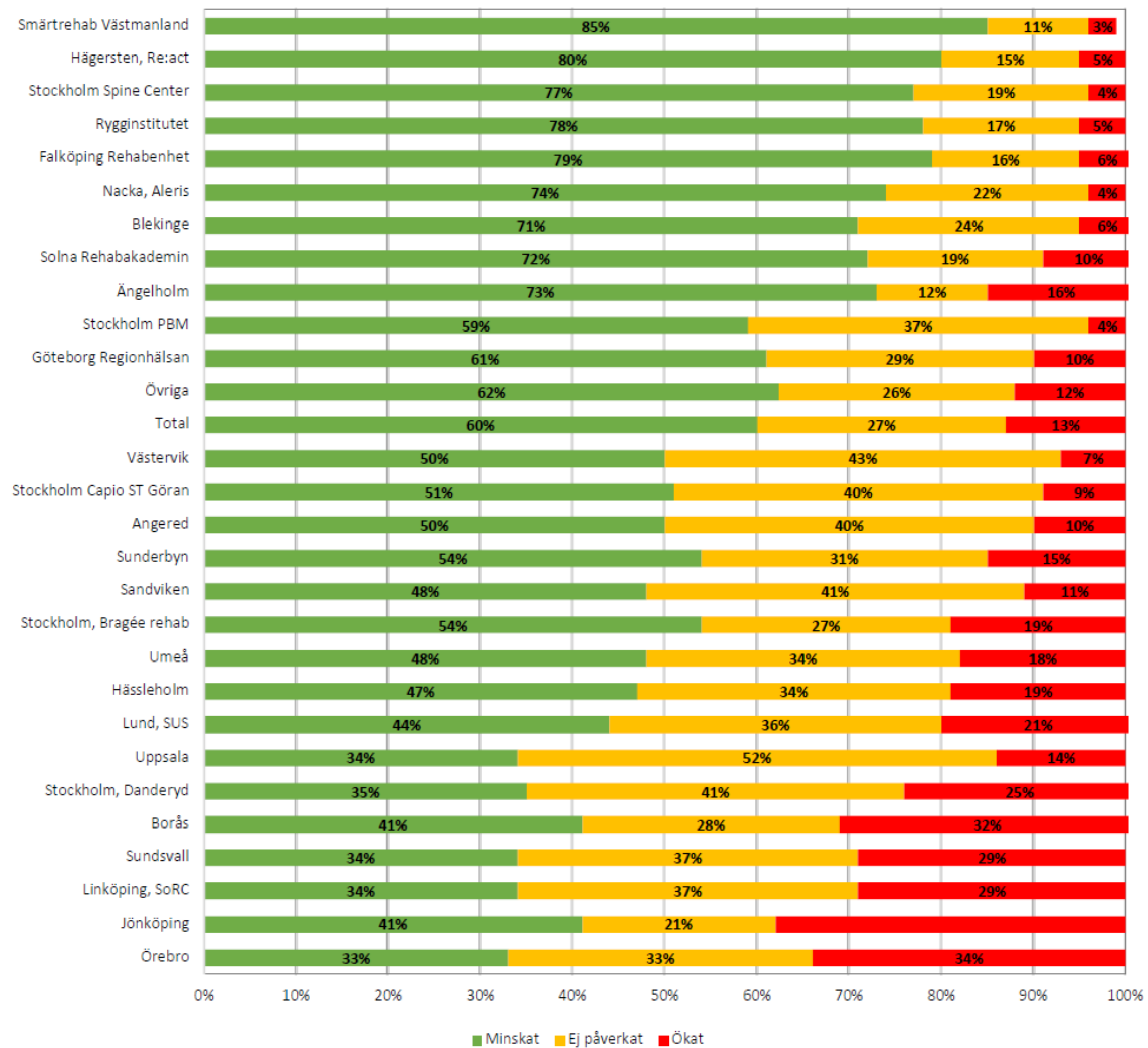
Blir det något resultat?

Förändringar i hantering av livssituationen vid avslut av rehabilitering 2020 (n=1982)



Figur 4. Förändringar i förmåga att hantera livssituationen per enhet, efter avslutad MMRsv 2020.

### Förändringar i smärtupplevelse vid avslut av rehabilitering 2020 (n=1963)



Figur 6. Förändringar i smärtupplevelse per enhet, efter avslutad MMRsv 2020.



# Tack!

- Innan behandling undersök, ställ diagnos och fastställ smärtemekanismer
- Förmedla kunskap till patienten-psykoedukation
- Personlig målsättning och exponering är nycklar för patienten
- Tänk efter före läkemedelsinsättning och sätt ut Im
- Bryt inte ett biopsykosocialt behandlingsupplägg när bakslag kommer
- Få till ett gemensamt förhållningssätt och samarbeta mellan yrkesgrupper

Mats Rothman Smärtrehab Västmanland  
Mats.rothman@regionvastmanland.se