

Långvarig smärta i primärvård – nya sätt att se på gammalt tillstånd

Mellansvenskt läkemedelsforum Gävle 240208

Carl Sjöström

Konsultläkare Psykiatri och Rehabiliteringsmedicin

Primärvården Västra Gästrikland



VEM ÄR JAG?

- Läkare, specialist i Psykiatri (2010) & Rehabiliteringsmedicin (2017).
- Anställd i Primärvård Västra Gästrikland, Region Gävleborg.
- Medförfattare: "Kroppssyndrom" i "Psykiatri" (Studentlitteratur 2016 + 2024).
Svenska Psykiatriska Föreningens riktlinjer
Konsultationspsykiatri (2021-2022)
- Översättningar: Patientinformationsmaterial "När kroppen säger ifrån" 2021.
www.neurosymptoms.org 2021-2022.
- Ägare av sajten www.funktionellasymptom.se (inga inkomster från detta)
- Erhållet föreläsningssarvode från läkemedelsföretag vid 4 tillfällen åren 2013-2021.
- Enskild firma – ett 15-tal uppdrag/år www.stokapsykkonsult.com

”Nya sätt att se på...”?

2017

2020

2022

202?

Nociplastisk
smärta

Ny definition
av smärta

Nationellt
vårdförlopp

ICD 11: Långvarig
primär smärta

”Nya sätt att se på...”?

2017

2020

2022

202?

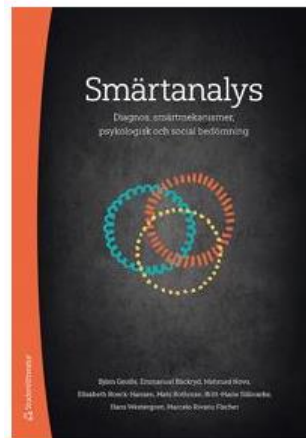
Nociplastisk
smärta

Ny definition
av smärta

Nationellt
vårdförlopp

ICD 11: Långvarig
primär smärta

Större uppmärksamhet på opioiders skadlighet



Gerdle m fl 2020

Nationellt kliniskt kunskapsstöd

Start **Kunskapsstöd** Om Nationellt kliniskt kunskapsstöd För författare

Du är här: Start / Kunskapsstöd / Smärta, långvarig

Kliniskt kunskapsstöd | Smärta, långvarig

Smärta, långvarig

DIAGNOSKODER

Vårdnivå, samverkan och remissrutiner

Vårdnivå och samverkan

Gävleborg Smärta - Kriterier för remisser och vård vid Smärtcentrum Gävleborg
Förskrivning av bersedel/framkallande läkemedel - Region Gävleborg

Om hälsotillståndet

Definition

Smärta är en "obehaglig sensorisk och emotionell upplevelse med befintlig eller möjlig vävnadsskada, eller beskriven i termer av sådan skada" (IASP, International Association for the Study of Pain).

Nationellt kliniskt kunskapsstöd

1177 Region Gävleborg Välj region

Liv & hälsa Barn & gravid Olyckor & skador **Sjukdomar & besvär** Behandling

Du är här: Start / Sjukdomar & besvär / Hjärna och nervor / Långvarig smärta

Långvarig smärta

När du har ont länge kan smärtan hindra dig från att röra på dig och leva som du vill. Då behöver du få behandling. Det finns också mycket du kan göra själv för att må så bra som möjligt.

När du har ont i tre månader eller längre kallas det för långvarig smärta. När du har långvarig smärta kan du behöva annan hjälp än den som har tillfälligt eller akut smärta. Det är viktigt att du kan fortsätta att vara aktiv, trots smärtan.

Vad beror det på?

Det finns många orsaker till att smärta blir långvarig. Den kan bero på en sjukdom, skada eller inflammation i kroppen. Ibland kan smärtan bero på att nervsystemet har blivit överkänsligt.

Den ökade känsligheten kan leda till att du fortsätter att ha ont även när den ursprungliga skadan eller inflammationen har läkt.

1177.se

NATIONELLA REGISTRET ÖVER SMÄRTREHABILITERING

Rapport 2014:3

Smärtanalys och Diagnossättning vid Kroniska Smärtor inom Specialiserad Smärtvård

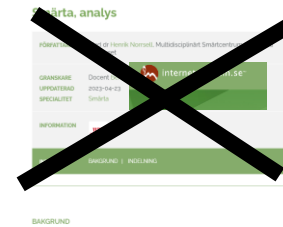
Diagnosgruppen inom Nationellt Register över Smärtrehabilitering (NRS)

Britt-Marie Stålnacke, Emmanel Bäckström, Elisabeth Røck Hansen, Mikael Nord och Björn Gebicki

ÅSTERBOTTENS LÄNS LANDSTING, DAVVARS LÄNS LANDSTING, Landstinget, KEMERIK, Karolinska Institutet, Linköpings universitet

Utgiven 2014-09-01

Nationella smärtregistret



BAKGRUND

Långvarig smärta – vad är det och vad kan jag göra åt det?



Därför behöver du ha kunskap om långvarig smärta
Smärta är en naturlig del av livet, men kan leda till svårigheter att leva det liv du vill leva. För att kunna leva med långvarig smärta är det viktigt med kunskap.

Det här är smärta
Smärta är en obehaglig kroppslig och känslomässig upplevelse som vi förknippar med skada någonstans i kroppen eller att något i kroppen är på väg att skadas. Detta betyder att smärta kan finnas även utan att något i din kropp är trasigt eller är på väg att gå sönder.

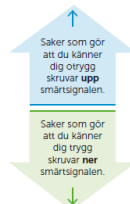
Smärta upplevs olika av olika människor. Hur vi upplever smärta beror på biologiska, psykologiska och sociala orsaker. Detta kallas för en bio-psyko-social sjukdomsmodell. Modellen har visat sig göra det enklare att förstå sin smärta och få hjälp när du som patient lever med långvarig smärta.

Med den här modellen kan du hitta många sätt att påverka din situation och få smärtan att vara ett mindre problem i ditt liv.

Kroppens skyddssystem kan ge olika typer av smärta

Kroppen har flera bra skyddssystem. De ska skydda oss från faror och hjälpa oss att anpassa oss till vår omgivning. Vårt smärtsinne är ett av de systemen. Kroppen är utrustad med varningsdetektorer (så kallade nociceptorer), som känner av omgivningen åt oss. Varningsdetektorerna skickar hela tiden signaler genom vårt nervsystem (ibland annat vår hjärna), som avgör om vi behöver ändra på något för att undvika skada eller fara.

Om signalen uppfattas som skadlig upplever vi smärta. Det är alltså nervsystemet som avgör om signalen tyder på fara eller inte. Många saker påverkar hur nervsystemet kommer fram till det. Saker som får oss att känna oss trygga kan "skruva ner" signalen. Det kan till exempel vara att vi vet vad smärtan beror på. Sådant som får oss att känna oss otrygga kan "skruva upp" signalen. Det kan till exempel vara att inte veta vad smärtan beror på, eller stress. Att signalen skruvas upp eller ner är helt normalt.



Socialt

- Alla människor mår bra av en känsla av sammanhang. Ofta tappar vi det när vi blir sjuka. Du kanske behöver hjälp att bryta sjukskrivning och börja arbeta på viss tid eller hitta tillbaka till aktiviteter och sammanhang du tycker om. Att göra en plan för återgång i arbete kan vara hjälpsamt.
- Om det finns saker i dina relationer som påverkar dig negativt kan det förvärra smärta och stress. Ibland kan det vara bra att ta hjälp för att förstå och förändra mönster i relationer som inte är bra.

Möjliga konsekvenser som långvarig smärta kan ge

Minskad aktivitet och trötthet

När smärtan blir långvarig leder den ofta till att du blir försiktigare och mindre aktiv. Du får sämre kondition, sover sämre och blir tröttare. Själva smärtupplevelsen gör oss också trötta.

Oro och nedstämdhet

Många med långvarig smärta drabbas också av oro, nedstämdhet och ångest. Det kan bli ett besvär som du också kan behöva hjälp för.

Livets innehåll och relationer förändras

Många med långvarig smärta upplever att man tappat bort det man tycker är viktigt i livet. Det är vanligt att sociala kontakter minskar. Många känner skuldskänslor över att man hamnat i en situation där närstående påverkas. Allt detta kan förvärra smärtupplevelsen.

Obalans i aktiviteter

Det kan vara svårt att göra lagom mycket när man har långvarig smärta. En del undviker för mycket saker, medan andra kör på för mycket och får mer smärta efteråt.

Rädsla och undvikande

Du kan ha fått information om att din långvariga smärta inte beror på något allvarligt. Trots det kan ditt nervsystem automatiskt reagera på samma sätt som när du blir rädd och inställt på att skydda dig. Det förstärker smärtan. Om smärtan leder till att vi undviker saker kan det öka rädsan, och vi hamnar i en ond cirkel.

Sjukskrivning

Många med långvarig smärta blir sjukskrivna antingen helt eller delvis. Detta kan påverka ekonomi, vardagsrutiner, sociala kontakter och känsla av delaktighet.

Vävnadsmärta

Om nervsystemet uppfattar att något trycker för hårt, att det är för varmt eller kallt eller att det är en inflammation eller yrebrist någonstans i kroppen uppstår **vävnadsmärta**. Vävnadsmärta kan vara smärta vid sår, eller smärta vid skador i muskler eller skelett. Inom hälso- och sjukvården kallas det för **nociceptiv smärta**.

Nervsmärta

Om någon av kroppens nerver blir irriterad eller hamnar i tryck, kan en annan typ av smärta uppstå, **nervsmärta**. Nervsmärta kan vara till exempel ischiasmärta. Inom hälso- och sjukvården kallas det **neuropatisk smärta**. Här är det inte varningsdetektorerna som skickar signaler, utan signalerna kommer från nerverna.

Smärtsinnesstörning

Alla kroppens skyddssystem kan signalera fel. Vid långvarig smärta är det vanligt att smärtsinnet inte fungerar som det ska, och vi upplever smärta av saker som inte är skadliga. Detta kallas för **smärtsinnesstörning**. Inom hälso- och sjukvården kallas det **nociceptisk smärta**. Den smärtan är precis lika verklig och kan vara lika svår att hantera som vävnadsmärta eller nervsmärta.

Akut och långvarig smärta är olika saker

Akut smärta uppstår exempelvis vid en skada och kan vara mycket stark. Den fungerar ofta som en bra signal för oss att ändra vårt beteende, till exempel att vila en stund för så att vävnaden kan läka.

Långvarig smärta (som funnits i mer än 3-6 månader) kan vara lika stark, men är däremot inte en bra varningssignal om skada. Vila kan istället förvärra smärtan. Långvarig smärta kan beskrivas som en sjukdom i sig. Det positiva är att den sjukdomen också kan behandlas, men behandlingsmetoderna är helt andra än vid akut smärta.

Det här kan du göra själv för att minska din smärta

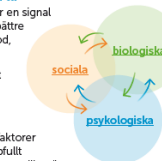
Konsekvens av smärtan	Vad kan du själv göra åt det?	Tips
Oro, rädsla inaktiva föreläsningsdi	• Att lära mig mer om smärta. • Träna på avslappningstekniker och medveten närvaro.	• Läs under "Tips om mer läsning". • Eventuellt ta kontakt med psykosocialt team på din hälsocentral.
Sämre kondition och styrka	• Återgå till fysisk aktivitet gradvis.	• Helre kort och ofta, än länge och sällan. • Börja på en låg nivå och utöka gradvis. • En fysioterapeut kan hjälpa dig att hitta en lagom nivå. Ta eventuellt kontakt med din hälsocentral.
Dålig sömn	• Ta emot råd om sömn.	• Sömnskola via Hälsorgetet eller din hälsocentral. • Ta eventuellt kontakt med psykosocialt team på din hälsocentral.
Sjukskrivning	• Om du är sjukskriven eller arbetslösa kan deltidarbete eller arbetsutvärdering/praktik vara ett bra första steg.	• Ta kontakt med din läkare eller rehabkoordinator på din hälsocentral. • Rehabkoordinatorn kan hjälpa till att samordna kontakt med försäkringskassa, arbetsförmedling och/eller arbetsgivare. • Det kan bli ett steg för dig att bryta isolering och närma dig arbetsmarknaden igen.
Slutat med meningsfulla aktiviteter	• Försök att återta någon aktivitet du tycker om.	• Börja på en låg nivå och utöka gradvis. • Ta kontakt med en närstående, vän eller någon förening om du tror det kan vara hjälpsamt för dig.
Obalans i din vardag	• Dela upp aktiviteter i mindre delar. • Ta pauser. • Sätta gränser/säga nej. • Prioritera det som är viktigt.	• Arbetsterapeut eller psykosocialt team kan hjälpa dig att se över ditt aktivitetsmönster för att få balans.
Oregelbundna och onäsosamma matvanor	• Äta på fasta tider.	• Hälsorgetet kan ge dig stöd. Ta eventuellt kontakt med dietist via din hälsocentral.

Så kan du påverka långvarig smärta

Kom ihåg att långvarig smärta oftast inte är en signal på att något är farligt. När du försöker bli bättre kan du uppleva mer smärta under en period, men det kommer inte att skada dig.

Långvarig smärta går i de allra flesta fall att påverka så att du mår bättre.

Man vet att både biologiska (din kropp), psykologiska (dina tankar, känslor och beteenden) och sociala (din livssituation) faktorer påverkar alla tre smärttyperna. Det är hopfullt eftersom det gör att du kan få hjälp på många olika sätt.



Biologisk/fysisk

- Det är viktigt att du får en förklaring som du förstår till din långvariga smärta och dina besvär.
- Den viktigaste gåtjärden för att hjälpa din kropp att må bättre kan vara att hitta en fysisk aktivitet på lagom nivå som du sedan ökar steg för steg.
- Ta hjälp att se över dina läkemedel. Du har kanske läkemedel som inte hjälper mot din typ av smärta. En del läkemedel som är väldigt bra att ha vid akut smärta kan istället förvärra din smärta om den har blivit långvarig.
- Att du lär dig att slappa av både i vila och aktivitet kan göra om du mår bättre.
- Försök att sluta alternativt minska nikotinavvändning. Nikotin påverkar blodkärlen så att mindre blod strömmar genom musklerna. Ett nikotinstopp kan bidra till att musklerna fungerar bättre och att du får minskad smärta.

Psykologiskt

- Att "acceptera" din situation kan vara en nödvändig start. Tänk på smärtan som något du har med dig, men som inte ska hindra dig.
- Att återta viktiga aktiviteter, men i mindre omfattning och kanske på ett annat sätt, kan få smärtan att ta mindre plats.
- Tänk över vad som verkligen är viktigt för dig i livet, och försök att ta små steg i den riktningen.
- Stress och smärta påverkar varandra. Se över saker som stressar dig och se om du kan minska på stressen eller öka på återhämtningen. Det kan vara svårt och du kan behöva hjälp.

Detta kan hälso- och sjukvården erbjuda

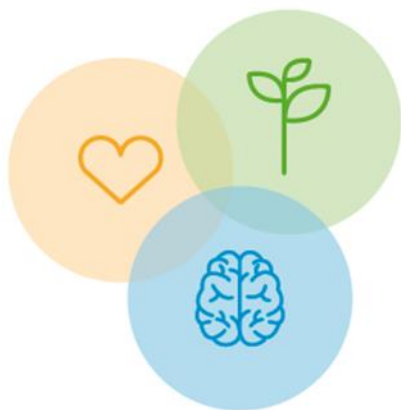
- Det första steget är att du ska ha blivit undersökt och fått en förklaring till din smärta. Det är oftast läkare och fysioterapeut på din hälsocentral som hjälper dig med det. De kan ibland behöva bedömningar från andra specialister för att ta reda på mer eller få hjälp med behandling, till exempel av en ortoped, smärtläkare eller neurolog.
- Andra steget är att ta del av råden i den här broschyren. Du kan få hjälp från din hälsocentral med vissa saker.
- Efter detta kan du behöva behandling av en eller flera personer på din hälsocentral. Det kan vara fysioterapeut, arbetsterapeut eller psykolog, kurator eller psykiatrisjuksköterska i det psykosociala teamet.
- I vissa fall behövs multimodal rehabilitering (MMR). Det betyder att flera yrkeskategorier arbetar tillsammans för att hjälpa dig under en period. MMR kan ske via din hälsocentral (primärårdriv) eller vid smärtrehabteamet i Sandviken (specialistnivå).

Fundera över hur det är för dig

- Har du märkt saker som kan öka eller minska din smärta? Tänk på både biologiska/kroppsliga, psykologiska och sociala saker.
- Har du fått en förklaring till din smärta?
- Om du använder läkemedel mot smärta, har du fått en genomgång av dem nyligen? Tycker du att dina läkemedel hjälper, konsistigt och/eller långsiktigt?
- Om du slutat att göra saker som du tycker är roliga, kan du återgå till något av detta i liten utsträckning trots att du fortfarande har smärta?

Långvarig smärta

– vad är det och vad kan
jag göra åt det?



regiongavleborg.se

Tips om mer läsning

1. Allmän information om smärta:

1177.se/Gavleborg/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/langvarig-smarta/



1.

2. Lektioner för patienter om långvarig smärta:

retrainpain.org/svenska



2.

3. Tips om återhämtning vid långvarig smärta:

talkingaboutpainblog.wordpress.com/aterhamtningsstrategier-en-guide-for-dig-med-smarta/



3.

4. Informationsbroschyr om sömn:

1177.se/globalassets/1177/regional/gavleborg/media/dokument/halsa/sov-gott.pdf



4.

5. Hjälp med att förändra levnadsvanor:

1177.se/Gavleborg/sa-fungerar-varden/varden-i-gavleborg/ovriga-mottagningar-gavleborg/halsotorget/



5.

6. Allmän information om långvarig stress:

1177.se/Gavleborg/liv--halsa/stresshantering-och-somn/stress/



6.

7. Information om nervsystemet och hur du kan träna på att minska stress:

viktigtpariktigt.nu



7.

Källa

Swedish Pain Society's (SPS) definition av smärta:

swedishpainsociety.com/smartdefinition/

Författare

Johanna Edeborg, leg psykolog, Edsbyn Din hälsocentral

Christin Jonsson, leg fysioterapeut, Edsbyn Din hälsocentral

Carl Sjöström, specialistläkare psykiatri och rehabiliteringsmedicin, primärvården västra Gästrikland

Junia Tronestam, leg psykolog, Smärtrehabteamet, rehabiliteringsmedicin i Sandviken

Mona-Lisa Åkerström, leg fysioterapeut, Smärtrehabteamet, rehabiliteringsmedicin i Sandviken

Utbildningar för sjukvårdspersonal

Här hittar du som arbetar inom smärta och smärtrehabilitering information om utbildningar som riktar sig till sjukvårdspersonal.



Grundkurs i barnsmärta

Onlinekurs

[Läs mer om utbildningen](#) →

Smärta - från fysiologi till multirehabilitering (15 hp)

Digital utbildning

[Läs mer om utbildningen](#) →

Långvarig smärta – klinik och

Fysisk utbildning i Göteborg

[Läs mer om utbildningen](#) →

Långvarig smärta

Utbildningen syftar till att beskriva hur långvarig smärta fungerar och hur vi som vårdpersonal bättre ska kunna identifiera, undersöka, behandla och



[Hem](#) [Startsida](#) [Utbudskatalog](#)

Du är inte inloggad [Logga in](#)

[Översiktssida](#) / [Utbudskatalog](#) / [Långvarig smärta utanför VGR](#)

Arbetar du inom Västra götalandregionen?



.. då finns det en annan utbildning

Du som arbetar inom Västra götalandregionen ska istället gå Utbildning: [Långvarig smärta för all vårdpersonal inom VGR \(vgregion.se\)](#)
Den här utbildningen vänder sig främst till medarbetare inom andra regioner.

Långvarig smärta för all vårdpersonal utanför VGR

- Deltagare
- ▶ Välkommen!
- ▶ Basutbildning långvarig smärta
- ▶ Smärtanalys
- ▶ Läkemedelsbehandling
- ▶ Fysisk aktivitet
- ▶ Vardagsbalans
- ▶ Psykologisk behandling
- ▶ Smärtdiagnoser
- ▶ Patientinformation
- ▶ Efter avslutad utbildning

i Du tittar på denna utbildning som besökare. Dina framsteg i utbildningen kommer inte att spåras.

[Expandra alla](#)

Välkommen!

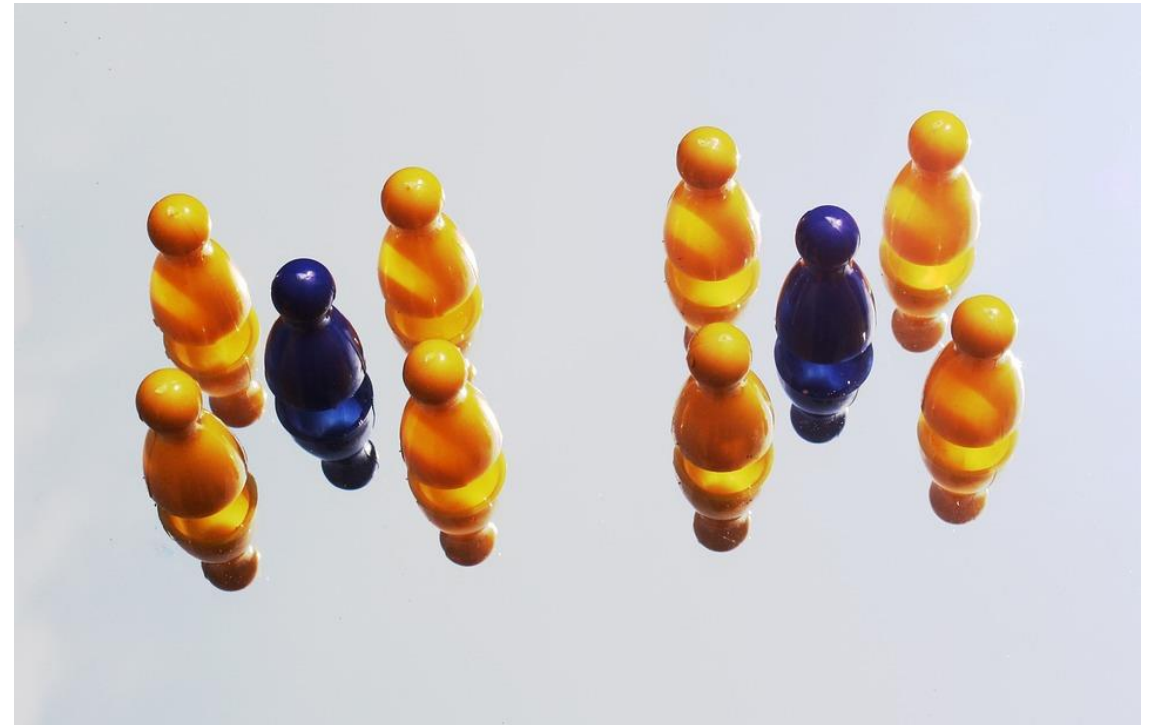
[Utbildningsplan](#)

Många personer med långvarig smärta upplever att de inte får tillgång till den vård de behöver. Förutom stort lidande för patienten innebär långvarig smärta en mycket stor kostnad för samhället. Den här utbildningen syftar till att beskriva hur långvarig smärta fungerar och hur vi som vårdpersonal bättre ska kunna identifiera, undersöka, behandla och bemöta patienter med långvarig smärta utifrån ett person-centrerat förhållningssätt. Det kan finnas olika orsaker till att smärtan uppstår men när smärtan blir långvarig kan den betraktas som en egen sjukdom. Många patienter med långvarig smärta beskriver att de inte blir lyssnade på, och att kunskap och förståelse saknas hos vårdpersonalen. Det kan både orsaka stort lidande hos patienten och en ökad vårdkonsumtion. Patientmötet upplevs ofta som en utmaning av både patienter och personal. Som behandlare kan man ofta känna otillräcklighet i mötet med



HUR VANLIGT ÄR SMÄRTA?

- Långvarig smärta upplevs av ca 20% av befolkningen.
- Ryggsmärta, ledsmärta och huvudvärk vanligast.



VAD ÄR SMÄRTA?

A vertical traffic light is the central focus, with its yellow light illuminated. The background is a soft-focus green landscape, possibly a forest or park, with sunlight filtering through the trees on the left side.

Smärta är en obehaglig känsla i vår kropp som får oss att stanna upp och ändra vårt beteende – en komplex och mycket sofistikerad skyddsmekanism.

*(Lorimer Moseley,
2015)*

Definition Smärta



- *En obehaglig sensorisk och emotionell upplevelse kopplad till - eller liknande det man upplever vid - vävnadsskada eller hotande vävnadsskada.*
- Smärta är alltid en personlig upplevelse som kan påverkas i olika grad av biologiska, psykologiska och sociala faktorer.
- Smärta och vävnadsskada är *två olika saker*.
- Det är genom erfarenheter i livet individer lär sig vad smärta är.
- En persons beskrivning av att uppleva smärta ska respekteras.

(International Association for Study of Pain 2020)

VAD ÄR SMÄRTSYSTEMET?

- *Smärtsystemet är ett av flera skyddssystem, som ska hjälpa oss om vi är utsatta för fara. Det här skyddssystemet kan bli för känsligt eller fungera dåligt.*

- *Smärta uppstår när hjärnan uppfattar att det finns en fara*



SMÄRTA ÄR EN PERSONLIG UPPLEVELSE SOM PÅVERKAS AV OLIKA FAKTORER

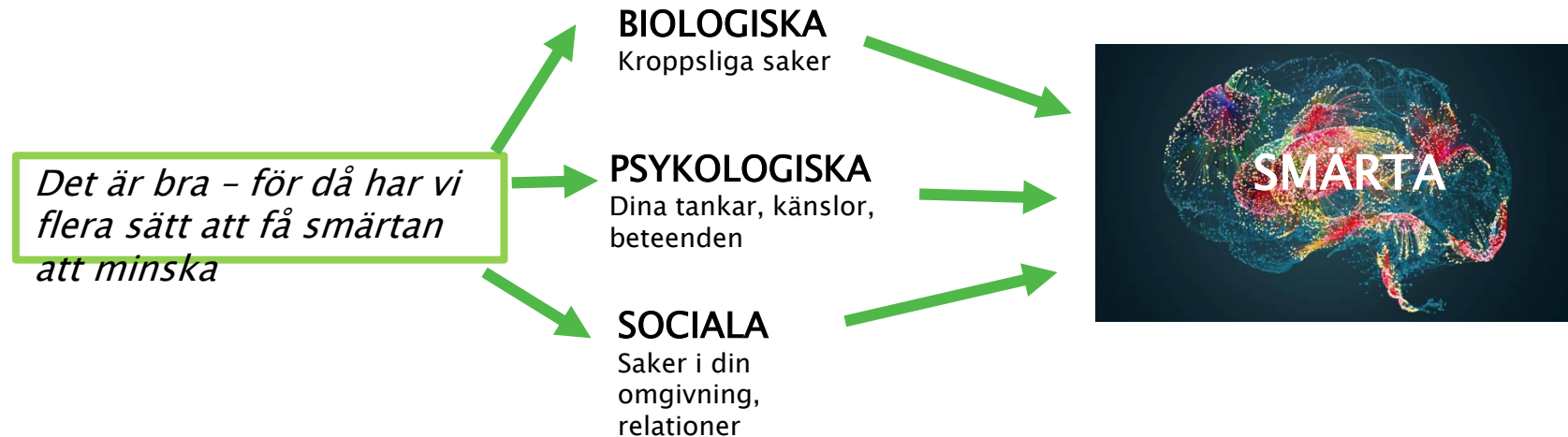
BIOLOGISKA
Kroppsliga saker

PSYKOLOGISKA
Dina tankar, känslor,
beteenden

SOCIALA
Saker i din
omgivning,
relationer



SMÄRTA ÄR EN PERSONLIG UPPLEVELSE SOM PÅVERKAS AV OLIKA FAKTORER



DIMs & SIMs



SMÄRTA =

SIMs: Safety In Me

DIMs: Dangers In Me



VAD ÄR SMÄRTA?

- Vårt nervsystem har "*volymrattar*" som kan minska, öka eller förändra karaktären på varningssignalen.



VAD ÄR SMÄRTA?

- Vårt nervsystem har "*volymrattar*" som kan minska, öka eller förändra karaktären på varningssignalen.

Det kan bli fel på det här regleringssystemet



Skilnad mellan akut och långvarig smärta

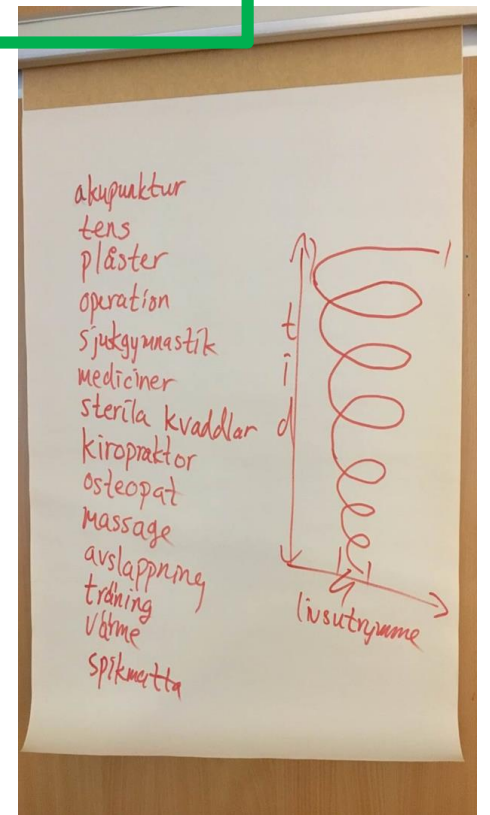


Kom ihåg att smärta är ett varningssystem



AKUT OCH LÅNGVARIG SMÄRTA ÄR OLIKA SAKER

Problemet är ofta att vi tror att det som fungerade för akut smärta också fungerar för långvarig smärta



AKUT OCH LÅNGVARIG SMÄRTA ÄR OLIKA SAKER

- I det **akuta skedet** är varningssignalen en överlevnadsmekanism som hjälper oss att inte skada oss och som säger åt oss att vila så att vi kan läka.



AKUT OCH LÅNGVARIG SMÄRTA ÄR OLIKA SAKER

- Långvarig smärta är en sjukdom i sig med en varningssignal som inte fungerar – larmsystemet larmar även för saker som inte är skadliga för oss.



AKUT
SMÄRTA

LÅNGVARIG
SMÄRTA



LÄKNING,
"VARNINGSSIGNAL"

AKUT
SMÄRTA

LÅNGVARIG
SMÄRTA



LÄKNING,
"VARNINGSSIGNAL"

ANDRA KROPPSLIGA MEKANISMER - INTE
VARNINGSSIGNAL

AKUT
SMÄRTA

LÅNGVARIG
SMÄRTA

LÄKNING,
"VARNINGSSIGNAL"

ANDRA KROPPSLIGA MEKANISMER – INTE
VARNINGSSIGNAL

VILA

Läkning

Mer smärta, fler kroppsliga förändringar

AKUT
SMÄRTA

LÅNGVARIG
SMÄRTA

LÄKNING,
"VARNINGSSIGNAL"

ANDRA KROPPSLIGA MEKANISMER – INTE
VARNINGSSIGNAL

VILA	Läkning	Mer smärta, fler kroppsliga förändringar
MEDICIN	God effekt	Dålig effekt

Olika typer av smärta uppstår på olika sätt



3 OLIKA TYPER AV SMÄRTA

1. Nociceptiv smärta (Vävnadssmärta)
2. Neuropatisk smärta (Nervsmärta)
3. Nociplastisk smärta (Smärtsinnesstörning)



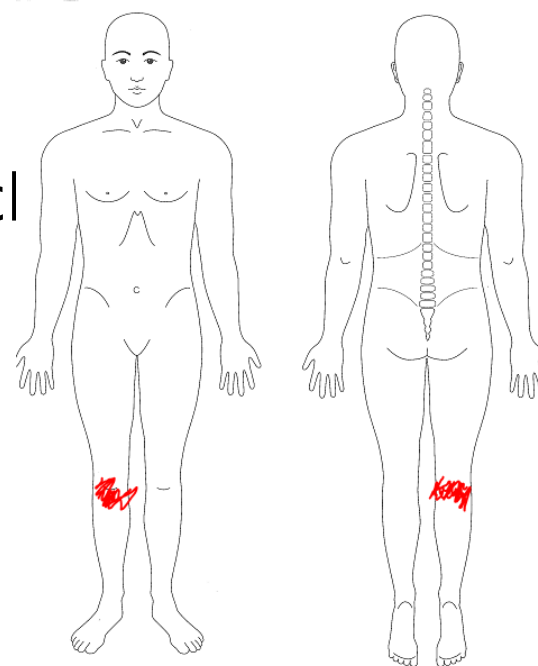
3 OLIKA TYPER AV SMÄRTA

1. Nociceptiv smärta (Vävnadssmärta) Akut
2. Neuropatisk smärta (Nervsmärta) Långvarig
3. Nociplastisk smärta (Smärtsinnesstörning) Långvarig



NOCICEPTIV SMÄRTA (Vävnadssmärta)

- Exempel: Sårskada, benbrott, gikt, artros
- Utlöses av aktivering av olika slags *nociceptorer*, som reagerar på olika intryck:
 - a) mekaniska (tryck)
 - b) kemiska (t.ex. inflammatoriska ämnen) och
 - c) termiska (varmt/kallt)

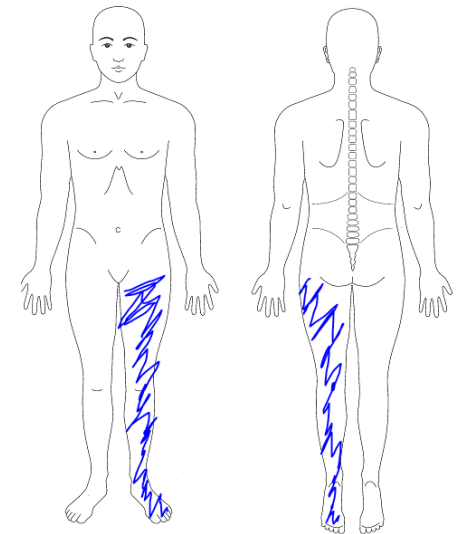


NOCICEPTIV SMÄRTA (Vävnadssmärta)

- Exempel: Sårskada, benbrott, gikt, artros
- Utlöses av aktivering av olika slags *nociceptorer*, som reagerar på olika intryck:
 - a) mekaniska (tryck),
 - b) kemiska (t.ex. inflammatoriska ämnen) och
 - c) termiska (varmt/kallt)
- *Om intrycket blir tillräckligt starkt -> signalen uppfattas som smärta. Tröskeln för när vi uppfattar det som smärta kan förändras och styrs från hjärnan*

NEUROPATISK SMÄRTA (Nervsmärta)

- Exempel: ischias, fantomsmärta, smärta efter bältros, ryggmärgsskada
- Utlöses av skada på nervtråd → ökad känslighet → → → spontan smärta i nervens område.
- Ofta kombinerat med känselförändringar (avdomnat/överkänsligt)

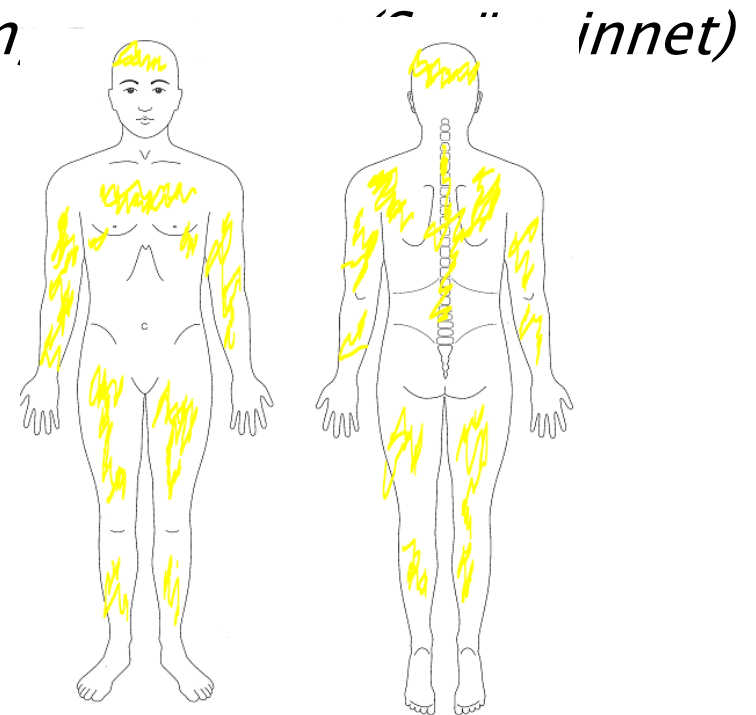


NOCIPLASTISK SMÄRTA (Smärtsinnesstörning)

- Exempel: Fibromyalgi, IBS, Bäckensbottensmärta, Endometrios, Vissa typer av huvudvärk
- Varningssignal orsakad av störning *i själva varnin*.

Typiska tecken:

- Sensitisering – ökad känslighet för stimuli (tröskeln för smärta har sänkts)
- Allodyni – normalt stimuli gör ont
- Smärtspridning
- Refererad smärta
- Spontansmärta (vilosmärta)




NOCIPLASTISK SMÄRTA (Smärtsinnesstörning)

- Exempel: Fibromyalgi, IBS, Bäckensbottensmärta, Endometrios, huvudvärk
- Varningssignal orsakad av störning *i själva varningssystemet (Smärtsinnet)*

Typiska tecken:

- Sensitisering – ökad känslighet för stimuli (tröskeln för smärta har sänkts)
- Allodyni – normalt stimuli gör ont
- Smärtspridning
- Refererad smärta
- Spontansmärta (vilosmärta)



Tecken på att smärtsinnets funktion är störd

NOCIPLASTISK SMÄRTA (Smärtsinnesstörning)

- Exempel: Fibromyalgi, IBS, Bäckensbottensmärta, Endometrios, huvudvärk
- Varningssignal orsakad av störning *i själva varningssystemet (Smärtsinnet)*

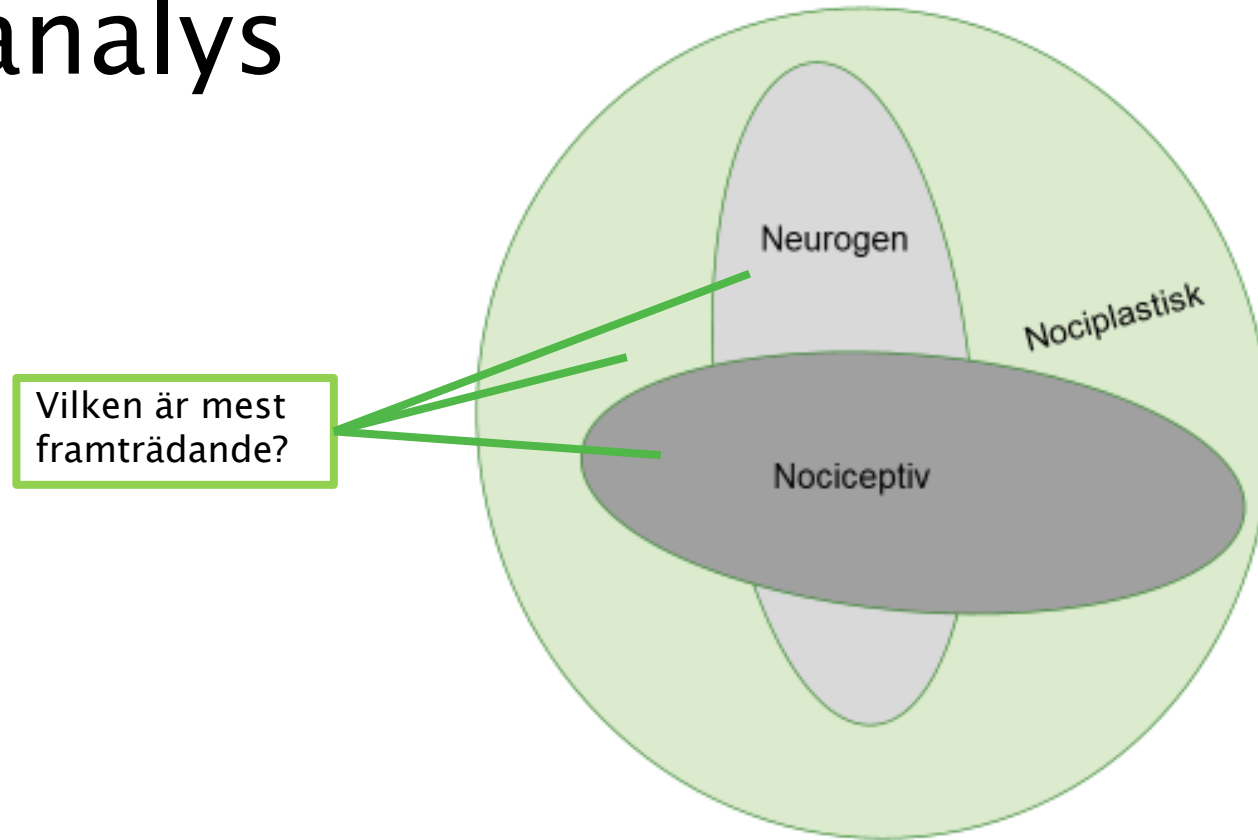
Typiska tecken:

- Sensitisering – ökad känslighet för stimuli (tröskeln för smärta har sänkts)
- Allodyni – normalt stimuli gör ont
- Smärtspridning
- Refererad smärta
- Spontansmärta (vilosmärta)



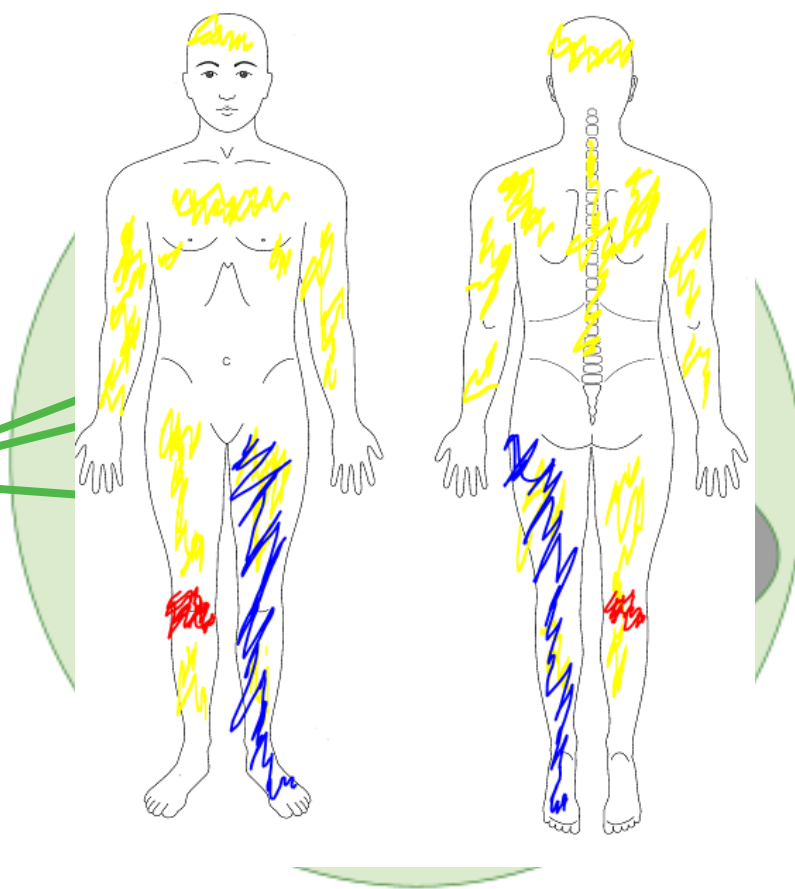
Tecken
Positiv diagnostik =
typiska särdrag

Smärtanalys



Smärtanalys

Vilken är mest framträdande?



Sammanfattning Smärtanalys

Karakteristika för olika smärtyper

	Nociceptiv (Vävnadssmärta)	Neuropatisk (Nervsmärta)	Nociplastisk (Smärtsinnesstörning)
Orsak till varningssignal	Vävnadsskada Inflammation Syrebrist	Skada eller sjukdom i nervsystemet	Fel "inställning" i smärtsystemet
Smärtan beskrivs som	Skarp, molande eller bultande, ofta intermittent	Brännande, stickande, elektrisk, strålände	Varierande
Utbredning stämmer med skada	God (akut) Sämre (långvarig)	Dålig - "fel kroppsdel" kan göra ont	Dålig - smärtspridning, migrerande smärta
Test av sensorisk funktion	Vanligtvis normal	Känslrubbing ofta i samma område som smärtan, brukar stämma med dermatom	Ökad smärtekänslighet, med allodyn och hyperalgesi. Känslrubbing brukar inte stämma med dermatom.
Övrigt			Oproportionerlig eftersmärta efter mindre ansträngning, kan kvarstå flera dagar

De 3 första stegen

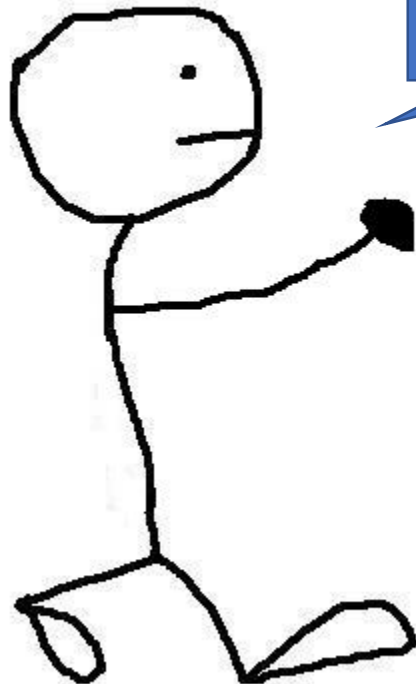
1. Smärtanalys och förklaring

- Skilj ut vad som är vad
- Få patienten att känna sig tagen på allvar
- Förklara! Ta hjälp av patientinformation

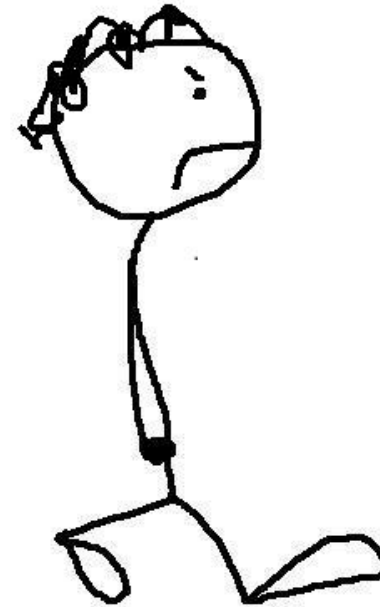
Behandlingssteg 1

ÖVERENSKOMMELSE OM DIAGNOS OCH FÖRKLARINGSMODELL

DE FÖRSTA STEGEN



Rontgen
var
normal. Vi
hittar
inget fel

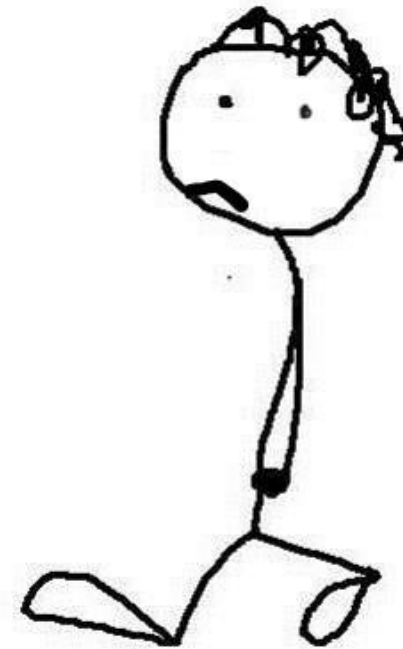


here we
go
again...

DE FÖRSTA STEGEN



... men vi kan
göra några
undersökningar
till



Or
o

ok då tror
du väl
ändå att
det är
något fel

DE FÖRSTA STEGEN



Det kan
nog vara
psykiskt!

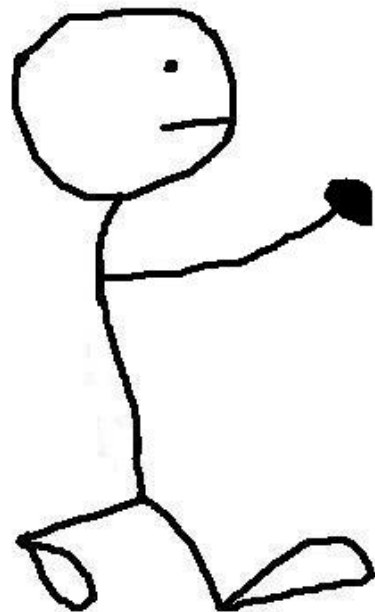


wtf... jag
går hem
och
googlar

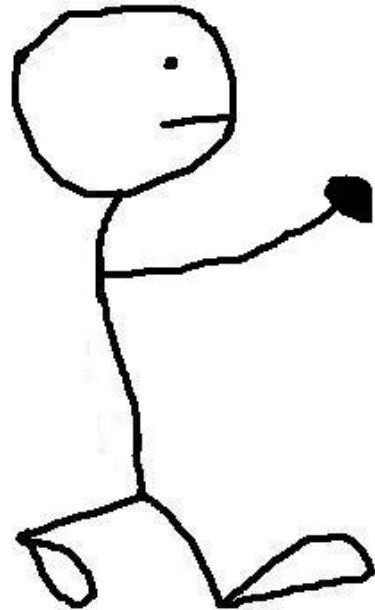


Branta stup

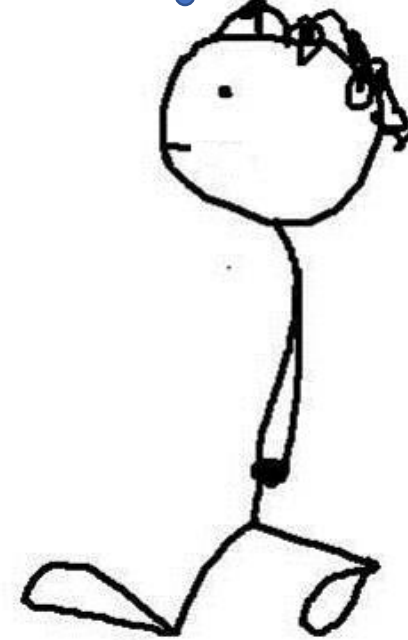
Vad tror du själv att
dina symtom beror
på?



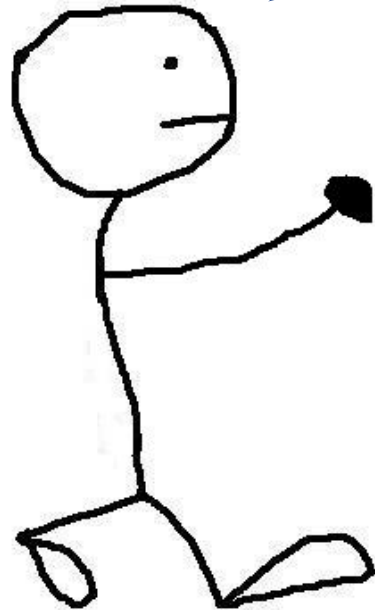
Jag känner väl igen
ditt tillstånd – det
är vanligt och har
ett namn!



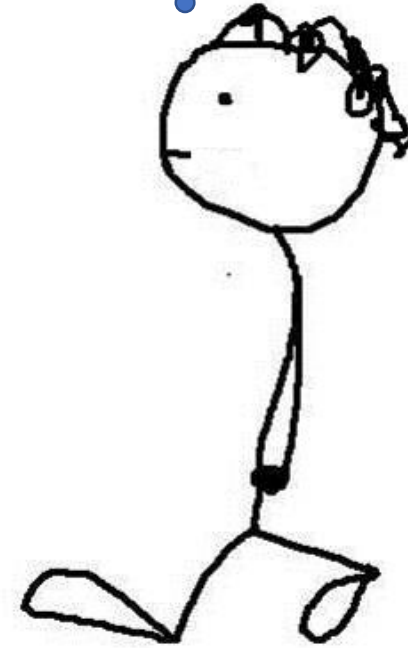
Det här är den
första doktorn
som tror på
mig



Det finns bra
behandling för ditt
tillstånd, men det är
viktigt att vi är
överrens om hur vi kan
förstå det



Jag är beredd
att ge det ett
försök





"Wow, det är ben mot ben därinne! Du har en rygg som en 99-åring!"



"Din kropp är helt ur balans"

Enligt mina tester så
borde du inte ha så
mycket smärta. Det
måste **“sitta i huvudet”**



Orden vi använder

Nonsens		
Smärtstimuli		
Smärtreceptor/smärtändrar		
Smärtbanor		
Nedåtgående smärthämning		
Nedåtgående smärtafacilitering		

Moseley, Butler: Explain pain
Supercharged (Noi group 2017)

Orden vi använder

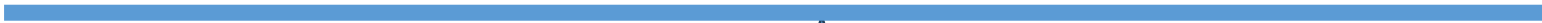
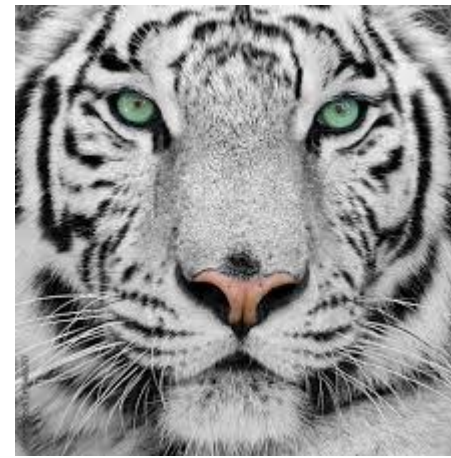
Nonsens	Korrekt	Lekman
Smärtstimuli	Skadestimuli	Varningsstimuli
Smärtreceptor/smärtändrar	Nociceptor	Varningsdetektor
Smärtbanor	Nociceptiva banor	Varningsbudbärare
Nedåtgående smärthämning	Nedåtgående antinociception	Skruvar ned varningssignalen
Nedåtgående smärtfacilitering	Nedåtgående nocifacilitering	Skruvar upp varningssignalen

Moseley, Butler: Explain pain Supercharged (Noi group 2017)



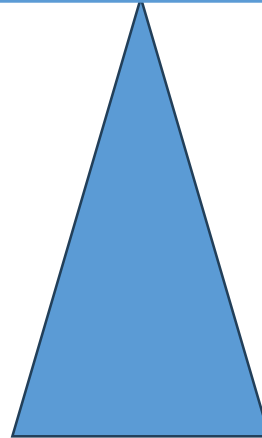
ENKEL MODELL ATT BÖRJA MED

*Om man inte har möjlighet att göra en
biopsykosocial kartläggning, men har en
patient som har börjat vara intresserad av
förklaringsmodellen*



- Underhållsläge

- Försvarsläge





- Underhållsläge



- Försvarsläge



SIMs
(Safety In Me)

← Kan vara
motsatt för olika
personer→

DIMs
(Dangers In Me)



Saker du hör,
ser, smakar,
luktar, känner
på

Saker du gör

Saker du säger

Saker du
tänker och
tror

Platser du är
på

Människor i
ditt liv

Saker som
händer i din
kropp

- U
- M

läge
tiska/omedvetna
er

2. Korrigera läkemedelsanvändning

- Opioder har nästan aldrig någon plats vid nociplastisk smärta.

	Nociceptiv (Vävnadssmärta)	Neurogen (Nervsmärta)	Nociplastisk (Smärtsinnesstörning)
Orsak till varningssignal	Vävnadsskada Inflammation Syrebrist	Skada eller sjukdom i nervsystemet	Fel inställning i "smärtsinnet"
Läkemedel med visad effekt (långvarig)	<ul style="list-style-type: none"> • Paracetamol • COX-hämmare (antiinflammatoriska läkemedel) 	<ul style="list-style-type: none"> • Amitryptilin • Gabapentin • Duloxetin 	<ul style="list-style-type: none"> • Läkemedel överhuvudtaget? • Läkemedel "dåliga dagar"? • Amitryptilin • Duloxetin • SSRI

MER OM LÄKEMEDEL

1177
VÄRDGUIDEN

Region
Gävleborg

Välj region ▼



Logga in



Hitta vård



Sök

[Liv & hälsa](#) [Barn & gravid](#) [Olyckor & skador](#) [Sjukdomar & besvär](#) [Behandling & hjälpmedel](#) [Så fungerar vården](#)

Du är här: [Start](#) / [Behandling & hjälpmedel](#) / [Behandling med läkemedel](#) / [Läkemedel utifrån diagnos](#) / [Läkemedel vid långvarig smärta](#)

Läkemedel vid långvarig smärta

Smärta brukar betraktas som långvarig eller kronisk om du har haft ont i minst tre månader. Du behöver inte ha ont hela tiden, det kan också vara smärta som försvinner ibland men som kommer tillbaka gång på gång. Då det i vissa fall är svårt att behandla långvarig smärta med läkemedel kan du behöva en annan form av behandling. Behandlingen beror på vilken smärta du har.

Den här texten beskriver olika typer av läkemedel som används vid långvarig smärta.

Smärta vid cancer och reumatiska sjukdomar behandlas delvis annorlunda än andra typer av långvarig smärta och beskrivs inte närmare i denna text.

[Här kan du läsa mer om smärta och andra behandlingsmetoder än läkemedel.](#)

Hitta på sidan

- [Orsaker till långvarig smärta](#)
- [Olika läkemedel hjälper vid olika typer av smärta](#)
- [Läkemedel och trafik](#)
- [Du som är äldre](#)
- [Läkemedel som innehåller paracetamol](#)
- [Antiinflammatoriska smärtlindrande läkemedel, NSAID](#)
- [Opioider](#)
- [Antidepressiva läkemedel](#)
- [Epilepsiläkemedel](#)



3. Bredda insatserna

- Behandling av långvarig smärta är i huvudsak inget för läkare – MEN LÄKARE MÅSTE VARA MED I UPPLÄGGET

MULTIMODALA ARBETSSÄTT I PRIMÄRVÅRD

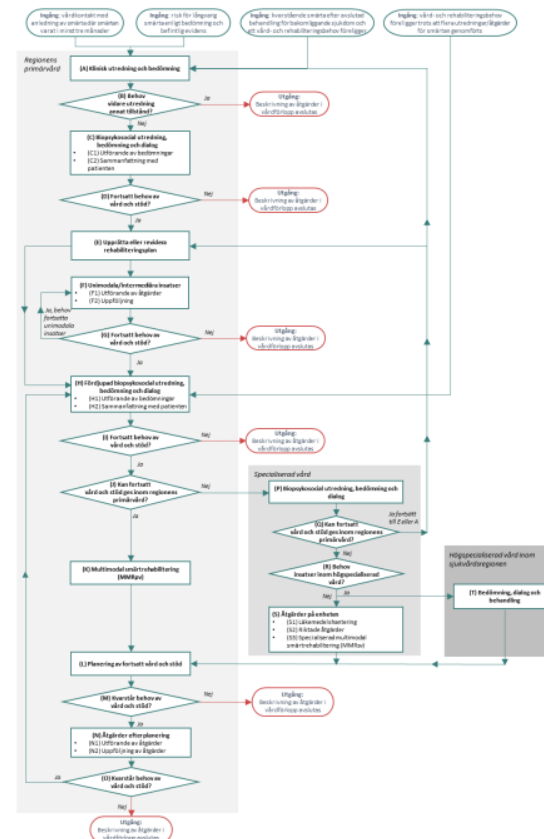
Varför och Hur?



2022: Krav på att erbjuda MMR i Primärvård

Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp Smärta - långvarig, hos vuxna

Vårdförloppet inleds vid vårdkontakt för smärta i minst tre månader eller vid risk för långvarig smärta, och avslutas när patienten kan hantera sin situation utan ytterligare tillkommande vårdåtgärder.



Figur 1. Flödesschema för vårdförloppet Smärta – långvarig, hos vuxna

Nationellt programområde nervsystemets sjukdomar

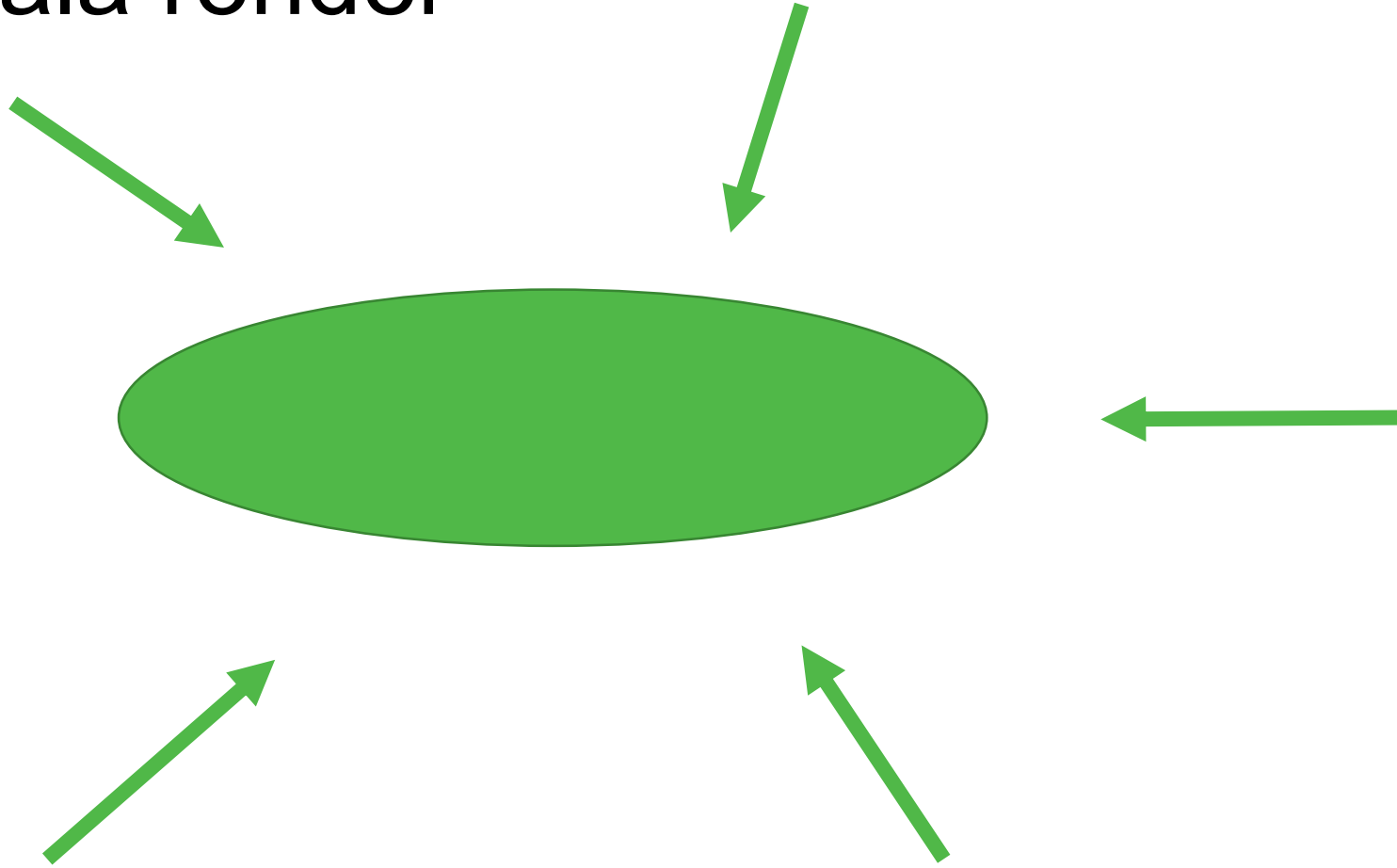
Vad är Multimodal rehabilitering?

- **Fast team**, bestående av olika professioner, planerar och genomför ett sammanhållet rehabiliteringsprogram
- **Mål** för rehabiliteringen definieras tillsammans med patienten
- Bygger på att patientens smärtproblematik bedöms, utreds och behandlas/rehabiliteras utifrån en integrerad helhetssyn på smärta, den så kallade **biopsykosociala modellen**
- Centrala beståndsdelar i MMR innefattar **psykologiska, pedagogiska och fysiska komponenter**.

Multimodalt – inte bara MMR



”Multimodala ronder”



Ta hem

1. Akut och långvarig smärta är två olika tillstånd – bägge möjliga att lindra
2. Opioider har ingen plats vid nociplastisk smärta – kan förvärra
3. Långvarig smärta kräver breda insatser – organisera insatserna!



Långvarig smärta
– vad är det och vad kan
jag göra åt det?



RetrainPain

Home Lesson Languages For Professionals Testimonials Contact

Vi gör den senaste kunskapen om smärtbehandling tillgänglig för alla.

RetrainPain tillhandahåller högkvalitativ information om smärta för patienter och vårdpersonal, på över 20 språk.

För patienter För proffs



LYCKA TILL

