

HANTERING AV LÅNGVARIG BENIGN SMÄRTA: TIO PUNKTER

(Föreläsare Dr. Anders Källgård, Mottagningen för smärtherehabilitering, Skansliden, Varberg)

- 1. SÄTT DIG IN I FALLET – smärtpatienter måste få ta tid**
Vad har gjorts förut? Resultat? Smärtanalys: nociceptiv/neuropatisk/(psykogen)/idiopatisk?
Central sensitisering?
- 2. VAR PROFESSIONELL – våra ledord är ”service” och ”mod”**
Var engagerad! Patienten ska vara i centrum. Bra bemötande & kommunikation lindrar smärtan. Var pedagogisk, informera gärna om smärta och smärtemekanismer, central sensitisering och ”volymknappen i hjärnan”: ”No brain, no pain”. Rätta till missförstånd.
- 3. TRO INTE PÅ ALLA GAMLA SANNINGAR – håll dig à jour**
Gamla sanningar är t.ex.: ”Akut smärta och långvarig smärta är ungefär samma sak”, ”Smärta är antingen fysisk eller psykisk”, ”Det finns alltid påvisbar vävnadsskada bakom riktig smärta”. För den intresserade finns mycket på Internet, t.ex. www.change-pain.com. Bra femminuterskurs från Australien: <http://www.youtube.com/watch?v=4b8oB757DKc>
- 4. UTESLUT MÖJLIGHET TILL KAUSAL TERAPI**
Är patienten färdigutredd?
- 5. UTESLUT DEPRESSION – använd gärna självskattningsformulär**
Vanligt! Framgångsrik depressionsbehandling kan bota och lindra smärta.
- 6. INSE KOMPLEXITETEN – men låt dig icke handlingsförlamas**
Ofta oerhört komplicerade onda cirklar där olika sorters smärta blandas, moduleras och påverkas av samsjuklighet, relationer, molekyler, samhällsförhållanden, kulturella faktorer, upplevd orättvisa, katastroftankar mm. Försök bryta de onda cirkelarna – hugg där det går!
- 7. INSE FARMAKOLOGIS BEGRÄNSNINGAR – men pröva gärna**
Var försiktig med analgetika, stor risk för överbehandling. Lär av USA:s avskräckande opioidexempel! Försök hellre behandla centralt störd smärtmodulering (”volymknappen i hjärnan”) och neuropatisk smärta med Saroten (alt Cymbalta), ev Gabapentin (alt Lyrica, som är bättre mot ångest men kan missbrukas och är dyrare). Läs FASS beträffande kontraindikationer, interaktioner och biverkningar. Saroten är bra för sömnen men kan ge kraftig viktuppgång och är med på ”okloka listan”. Cymbalta är viktneutralt, bättre till gamla. SSRI har ingen effekt. Tänk på plåsterbehandling (Versatis, Qutenza) vid postherpetisk neuralgi.
- 8. VAR SNABB MED ATT KOPPLA IN ANDRA KOMPETENSER**
Psykolog (samtalskontakt, KBT, ACT, psykoterapi, PTSD, ADD, hjärnskadesyndrom mm), kurator (samtalskontakt, KBT, ACT, mindfulness, relationer, ekonomi mm), fysioterapeut (fysioterapi, akupunktur, TENS, fysisk träning mm), arbetsterapeut (hjälpmedel, glidlakan, vardagsstruktur mm), distriktssköterska (stödkontakt, rökavvänjning, fysisk aktivitet mm).
- 9. ÖVERGE INTE PATIENTEN**
Vårdvalet missgynnar smärtpatienter (om hälften av deras berättelser är sanna är det illa).
- 10. ÖVERVÄG REMISS TILL MOTTAGNINGEN FÖR SMÄRTREHABILITERING I VARBERG NÄR NÄRSJUKVÅRDENS RESURSER ÄR UTTÖMDA**
Mottagningen för smärtherehabilitering kan göra smärtherehabiliteringsbedömningar (”rehabilitering light”) och planerar för 8v rehabiliteringsprogram. Se särskilt informationsblad eller <http://www.regionhalland.se/sv/vard-halsa/hitta-din-vard/rehabiliteringskliniken-halland/rehabiliteringsmedicin-halland-/mottagningen-for-smartrehabilitering/> för information bl.a. om remittering. Ibland kan mottagningen i förbifarten ge tips om smärtbehandling som triggerpunktsblockader, Qutenzabehandling (plåster mot perifer neuropatisk smärta), remiss till Göteborg för SCS/ryggmärgsstimulator (vid ”failed back surgery syndrome”, postoperativa neuralgier mm). Men **det finns ingen specialistmottagning för smärtbehandling i Region Halland.**

APROPÅ LÅNGVARIG BENIGN SMÄRTA:

NÅGRA DOSERINGSTIPS

- 1) **T Saroten**, initialt 10mg till natten, därefter långsam gradvis höjning (5-10mg/vecka) till effektiv dos (ibland så hög som 50-90mg). Hela dosen kan ges till natten. Saroten bör inte sättas ut abrupt. Försiktighet till gamla och hjärtsjuka!
- 2) **C Cymbalta**, initialt 30mg i samband med frukostmålet, en dos som efter en vecka (om patienten inte har biverkningar) kan höjas till 60mg i samband med frukostmålet. Vid utebliven effekt av denna dos efter 1-2 månader kan dosen höjas, via 90mg, till maxdosen 120mg per dygn, en dos som lämpligen delas upp på 60mg i samband med frukostmålet och 60mg i samband med kvällsmålet. Vid utebliven effekt av denna högre dos efter 1-2 månader kan behandlingsförsöket avslutas. Cymbalta bör inte sättas ut abrupt.
- 3) **T Gabapentin** Insättning enligt FASS är ganska tuff (första dagen 0+0+300mg; andra dagen 300mg+0+300mg; tredje dagen 300mg+300mg+300mg; därefter kan man lägga till 300mg dagligen med fortsatt tredosförfarande). Vid behandling mot nervsmärta uppnås effekt vanligtvis vid dygnsdos 1800-2400 mg/dag. Maximal dygnsdos är 3600mg. OBS! Vid äldre eller känsliga patienter får man vara försiktig och börja med 100mg dagligen istället och kanske ha en lägre måldos.
- 4) **C Lyrica**: initialt 25mgx1 och under 4v gradvis höjning till 75mgx2, därefter höjning till biverkning eller effekt (maxdos 300mgx2).

APROPÅ LÅNGVARIG BENIGN SMÄRTA:

NÅGRA KURIOSITETER

IASP (International Association for the Study of Pain) har kommit fram till följande definition av smärta: "En obehaglig sensorisk och/eller känslomässig upplevelse förenad med vävnadsskada eller hotande vävnadsskada, eller beskriven i termer av sådan".

Språkligt sett är smärta ofta förknippad med sjukdom och ondska.

Det ryska ordet för "smärta", БОЛЬ, används också i de ryska orden för "sjukdom" och "sjukhus".

"Smärta" heter DOLOR på latin och VERKUR på isländska.

I Norrland för hundra år sedan lär det bara ha funnits tre diagnoser: stöten, soten och värken.

Juridiskt är det svenska uttrycket "sveda och värk" en beteckning på fysiskt och psykiskt lidande av övergående natur (till skillnad från "lyte och men" som avser permanenta skador)

Forskning har visat att såpbubblor kan ge bättre smärtlindring än morfin.

Muminmamman är ångestförebild: "Vad som helst kan hända när som helst. Därför är jag så lugn."

APROPÅ LÅNGVARIG BENIGN SMÄRTA:

NÅGRA DIKTER

Apropå akut smärta (som kan ha sina poänger, till skillnad från långvarig smärta)

Karin Boyes dikt "Ja visst gör det ont"

Ja visst gör det ont när knoppar brister.
Varför skulle annars våren tveka?
Varför skulle all vår heta längtan
bindas i det frusna bitterbleka?
Höljet var ju knoppen hela vintern.
Vad är det för nytt, som tär och spränger?
Ja visst gör det ont när knoppar brister,
ont för det som växer och det som stänger.

Apropå avledning (som kan fungera både mot långvarig smärta och existentiell ångest)

Charles Baudelaires dikt "Berusa er!"

Man måste alltid vara berusad. Det är allt: det är det enda det är frågan om.
För att inte känna Tidens förfärliga börda som knäcker era skuldror
och böjer er mot marken, måste ni berusa er utan uppehåll.
Men med vad? Med vin, med poesi eller med dygd, allt efter behag. Men berusa er!
Och om någon gång, på trappan till ett palats, på det gröna gräset i ett dike,
i ert rums dystra ensamhet, ni vaknar, och berusningen redan är förminskad eller försvunnen,
fråga vinden, vågen, stjärnan, fågeln, klockan, allt det som flyr, allt det som kvider,
allt det som rullar, allt det som sjunger, allt det som talar, fråga vilken tid det är;
och vinden, vågen, stjärnan, fågeln, klockan, skall svara er:
»Det är tid att berusa sig! För att inte vara Tidens plågade slavar, berusa er utan uppehåll!
Med vin, med poesi eller med dygd, allt efter behag.«

Apropå komplexitet (som man måste inse)
Michael Swans dikt "We tried to tell you"

In a shabby pub
down a back street
late one evening,
I found my old maths master
sitting at a corner table,
crying.

Not a pretty sight,
an old maths teacher
weeping into his beer.

'Let me tell you this,'
he said.
'It does not add up.
It does not fucking add up.

Two plus two
is a random number.

The angles of a triangle
sum to 37 degrees, or 460, or minus 11,
or nothing you can determine.
Circles bulge.
Squares don't have enough corners.
Parallel lines
all meet
or do not exist
or go where they bloody feel like.
The x axis
does not come on the same page
as the y axis.

There is no geometry
that fits our space.

You get on the number 4 bus for the station,
and when you arrive
it is flight 968 to Istanbul
diverted to Manchester,
and you have to walk back.

Time leaks out of the clock
and scampers off sideways.

One woman
is three women
or no woman,
not necessarily
in that order.

You bastards knew all that,
didn't you?
You knew it all along,'
he said,
knocking over his beer.

'We tried to tell you,'
I said.
'We tried to tell you.'