

Långvarig Smärta

och Landstinget Halland

Stefan Bergman

Distriktsläkare och smärtforskare

Landstinget Halland/Spenshult

Långvarig Icke-malign Smärta

- Smärta som varat längre än förväntad läkningstid
- Smärta som inte längre fyller någon funktion
- Inte på någon tumörsjukdom

- Om en tid anges - mer än 3-6 månader

Långvarig smärta är vanligt - mycket vanligt

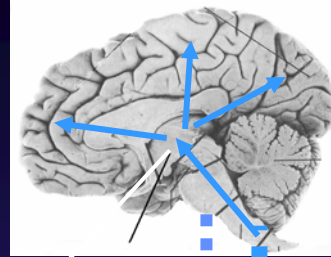
- Långvarig smärta i rörelseapparaten 30-50 %
- Långvarig ryggvärk 20 %
- Utbredd smärta i mjukdelarna 10-12 %
 - Fibromyalgi 1-5 %
- Smärta i lederna 15-20 %
 - Reumatoid Artrit ½-1 %
 - Artros 10-15 %

Ont i ett knä är inte bara ont i ett knä

- 15 % av den vuxna befolkningen har långvarig smärta i det ena eller båda knäna
- Mer än hälften av dessa har även smärta som är generaliserad i större delen av rörelseapparaten
- Att enbart ha långvarig smärta i knäna drabbar endast 1 % av befolkningen

Nociceptiva systemet

Hjärnan



Smärta

- Perception (vareblivning)
- Kognition (tanke/minne)
- Emotion (rädsla/oro/depression)
- Beteende (t.ex undvikande)

Thalamus

- Endorfiner
- Serotonin

Vävnads-skada

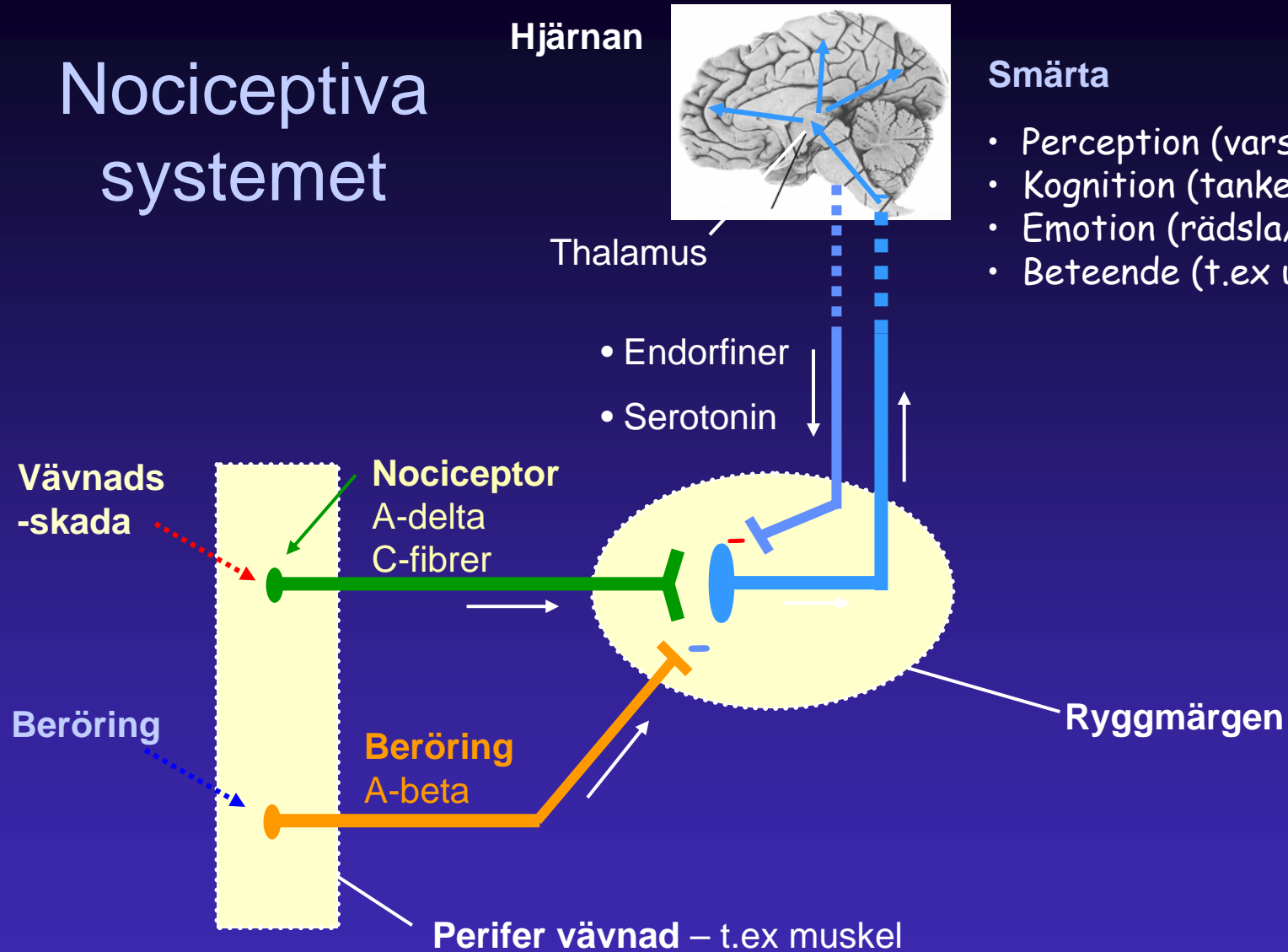
Nociceptor
A-delta
C-fibrer

Beröring

Beröring
A-beta

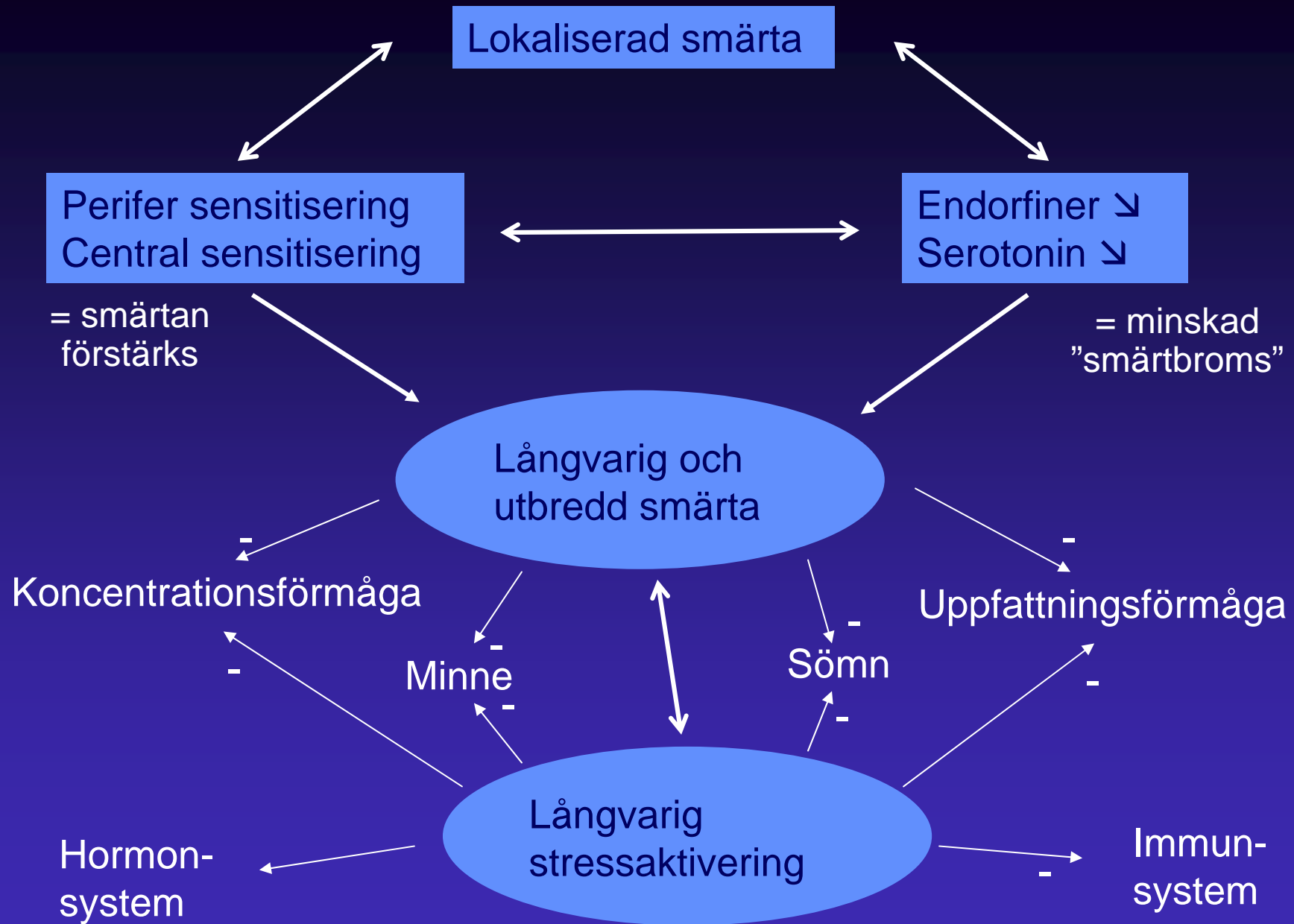
Ryggmärgen

Perifer vävnad – t.ex muskel



Hur kan smärtan bli en sjukdom?

- Perifer smärtgenerator
 - Skada
 - Ledsjukdom
 - Belastade muskler - Cinderella
- Smärtreceptorerna blir känsligare (perifer sensitisering)
- Smärtimpulserna förstärks (central sensitisering)
- Kroppens egna smärthämmande system försvagas
- Kognitiva processer (tankar, minnen etc) inverkar
- Emotionella faktorer (oro, depression etc) inverkar
- Stress - psykosocial situation – sömn inverkar
- Beteendet (hålla stilla, undvika, fly, passiviseras)



Intet nytt under solen!

- USA 1880-talet: – Neurasteni - vår tids mest typiska sjukdom
 - Utmattade till kropp och själ
 - En trötthet som inte förbättras av vila eller sömn
 - Trögare i tanke
 - Sämre uppmärksamhet och koncentration
 - Huvudvärk som en blyring runt huvudet
 - Smärtor i muskler och leder
 - Magbesvär

Strategier

- Att förebygga långvarig smärta
- Att möta akut smärta – tidig intervention
- Att möta långvarig smärta
- Att avgränsa och avsluta

Behandla långvarig smärta

- Respektera smärtupplevelsen
- Behandla akut smärta aktivt
- Diagnostisera och behandla "smärtgeneratorer"
- Behandla central förstärkning av smärtsignalerna
- Fysisk aktivitet/träning
- Kognitiv förhållningssätt - Kognitiv beteendeterapi
- Behandla emotionella problem (oro, depression)
- Stress, sömnstörningar och psykosociala faktorer
- Undervisa, informera och motivera
- Återge kontroll till patienten

Behandla långvarig smärta

- Multimodal behandling
 - Samtidigt se till helheten i det bio-psyko-sociala samspelet
 - Interdisciplinärt arbetande team
- Hörnpelare
 - Fysisk aktivitet/träning
 - Kognitivt inriktad behandling – KBT
 - Läkemedel

SBU 2006

Bergman 2007

SBU-rapport 2006

Metoder för behandling av långvarig smärta

- Patienters erfarenheter viktiga
 - Starkt negativt samband mellan smärta och livskvalitet
 - Behov av nyorientering och att få tala om sin upplevelse
 - Patienter angelägna om att upprätthålla sin värdighet
- Breda och samordnade rehabiliteringsprogram
 - Multimodal rehabilitering ger minskad smärta och ökad arbetsförmåga
 - Fysisk aktivitet/träning/sjukgymnastik och psykologiska insatser

Organisation

Folkhälsoarbetet

Primärvården/Närsjukvården

Huvudansvar för patientgruppen

Rehabteam på vårdenheter eller i samverkan

Särskild kompetens

Specialistklinik

Särskilda kompetenscentra: Varberg och Spenshult

Specifika insatser – Bedömning och behandling

Efterbyggande vård

Värkstäder

Patientorganisationer

Hur fixar vi detta?

- **Stärka kompetensen**
 - De enskilda medarbetarna
 - Tillgång till olika yrkesgrupper i teamen
- **Stärka strukturen i primärvården/närsjukvården**
 - Utveckling av teamarbetet
 - Kontakt med andra aktörer - samordning
- **Samarbete Primärvård – Specialiserad vård**
 - Överenskommelser
 - Specifik kompetens
 - Utbildning
- **Avgränsningar**
 - Vem gör Vad och När?
 - Efterbyggande vård?

Proverbs 17

²² A merry heart doeth good like a medicine,
but a broken spirit drieth the bones.

Ordspråksboken 17

²² Ett glatt hjärta är en god läkedom,
men ett brutet mod tager mörgen ur benen.

The End

