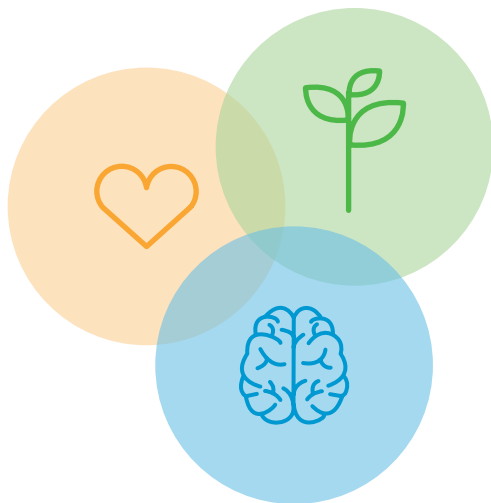


# Långvarig smärta

– 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.

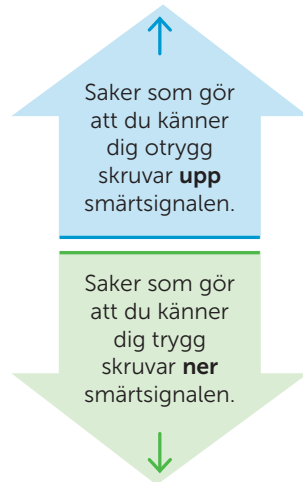
Smärta upplevs olika av olika människor. Hur vi upplever smärta beror på biologiska, psykologiska och sociala orsaker. Detta kallas för en bio-psyko-social sjukdomsmodell. Modellen har visat sig göra det enklare att förstå sin smärta och få hjälp när du som patient lever med långvarig smärta.

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 (bland 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.



## Vävnadssmärta

Om nervsystemet uppfattar att något trycker för hårt, att det är för varmt eller kallt eller att det är en inflammation eller syrebrist någonstans i kroppen uppstår **vävnadssmärta**. Vävnadssmärta 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 nervtrådar blir irriterad eller hamnar i tryck, kan en annan typ av smärta uppstå, **nervsmärta**. Nervsmärta kan vara till exempel ischiassmärta. Inom hälso- och sjukvården kallas det **neuropatisk** smärta. Här är det inte varningsdetektorerna som skickar signaler, utan signalerna kommer från nervtråden.

## 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 **nociplastisk** smärta. Den smärtan är precis lika verklig och kan vara lika svår att hantera som vävnadssmärta 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 stukad fot så att vävnaden kan läka.

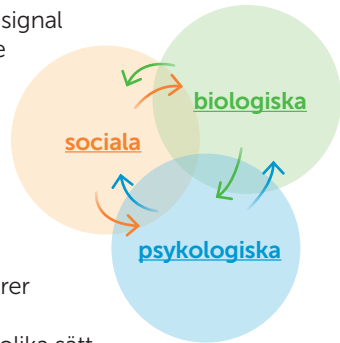
**Långvarig smärta** (som funnits i mer än 3-6 månader) kan vara lika stark, men är däremot inte en bra varningssignal om skada. Vila kan istället förvärra smärtan. Långvarig smärta kan beskrivas som en sjukdom i sig. Det positiva är att den sjukdomen också kan behandlas, men behandlingsmetoderna är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

## 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 smärtyperna. Det är hoppfullt eftersom det gör att du kan få hjälp på många olika sätt.



### Biologiskt/Fysiskt

- Det är viktigt att du får en förklaring som du förstår till din långvariga smärta och dina besvär.
- Den viktigaste åtgärden 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 slappna av både i vila och aktivitet kan göra att du mår bättre.
- Försök att sluta alternativt minska nikotinanvändning. Nikotinet 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.

## 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 skuld känslor 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 rädslan, 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.

## Det här kan du göra själv för att minska din smärta

Konsekvens av smärtan	Vad kan du själv göra åt det?	Tips
Oro, rädsla inklusive rörelserädsla	<ul style="list-style-type: none"><li>• Att lära mig mer om smärta.</li><li>• Träna på avslappningstekniker och medveten närvaro.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Läs under "Tips om mer läsning".</li><li>• Eventuellt ta kontakt med psykosocialt team på din hälsocentral.</li></ul>
Sämre kondition och styrka	<ul style="list-style-type: none"><li>• Återgå till fysisk aktivitet gradvis.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hellre kort och ofta, än länge och sällan.</li><li>• Börja på en låg nivå och utöka gradvis.</li><li>• En fysioterapeut kan hjälpa dig att hitta en lagom nivå. Ta eventuellt kontakt med din hälsocentral.</li></ul>
Dålig sömn	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ta emot råd om sömn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sömnskola via Hälsotorget eller din hälsocentral.</li><li>• Ta eventuellt kontakt med psykosocialt team på din hälsocentral.</li></ul>
Sjukskrivning	<ul style="list-style-type: none"><li>• Om du är sjukskriven eller arbetsökande kan deltidsarbete eller arbetsträning/praktik vara ett bra första steg.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ta kontakt med din läkare eller rehabkoordinator på din hälsocentral.</li><li>• Rehabkoordinatorn kan hjälpa till att samordna kontakt med försäkringskassa, arbetsförmedling och/eller arbetsgivare.</li></ul> <p>Det kan bli ett steg för dig att bryta isolering och närma dig arbetsmarknaden igen.</p>
Slutat med meningsfulla aktiviteter	<ul style="list-style-type: none"><li>• Försök att återta någon aktivitet du tycker om.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Börja på en låg nivå och utöka gradvis.</li><li>• Ta kontakt med en närstående, vän eller någon förening om du tror det kan vara hjälpsamt för dig.</li></ul>
Obalans i din vardag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dela upp aktiviteter i mindre delar.</li><li>• Ta pauser.</li><li>• Sätta gränser/säga nej.</li><li>• Prioritera det som är viktigt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbetsterapeut eller psykosocialt team kan hjälpa dig att se över ditt aktivitetsmönster för att få balans.</li></ul>
Oregelbundna och ohälsosamma matvanor	<ul style="list-style-type: none"><li>• Äta på fasta tider.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hälsotorget kan ge dig stöd. Ta eventuellt kontakt med dietist via din hälsocentral</li></ul>

## Detta kan hälso- och sjukvården erbjuda

1. 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 reumatolog.
2. Andra steget är att ta del av råden i den här broschyren. Du kan få hjälp från din hälsocentral med vissa saker.
3. 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.
4. 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 (primärvårdsnivå) 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; kortsiktigt 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?

## Tips om mer läsning

### 1. Allmän information om smärta:

[1177.se/Gavleborg/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/langvarig-smarta/](https://1177.se/Gavleborg/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/langvarig-smarta/)



1.

### 2. Lektioner för patienter om långvarig smärta:

[retrainpain.org/svenska](https://retrainpain.org/svenska)



2.

### 3. Tips om återhämtning vid långvarig smärta:

[talkingaboutpainblog.wordpress.com/aterhamtningsstrategier-en-guide-for-dig-med-smarta/](https://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](https://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/](https://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/](https://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](https://viktigtpariktigt.nu)



7.

## Källa

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

[swedishpainsociety.com/smartdefinition/](https://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