



Icke-farmakologisk behandling av
kroniska smärttillstånd

Marie Eckerlid
Disktriktsläkare Närhälsan, terapigrupp Smärta



Varför välja icke-farmakologisk behandling?

- Ej beroendeframkallande
- Inga (få) biverkningar
- Botande
- Enda framkomliga behandling vid långvarig "svårbehandlad/komplex" smärta

Smärtlindrande metoder (för att kunna genomföra behandling)

- TENS
- Akupunktur
- Värme
- Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet (Rehab eller FaR)

- Smärtlindrande
- "Botar" artros
- Aktiverande och ökar funktion
- Behandlar psykisk samsjuklighet
- Minskar stressreaktionen

Långvarig "svårbehandlad/komplex" smärta

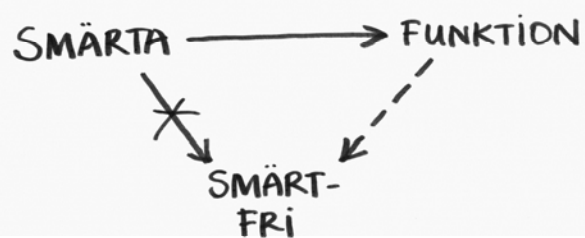
- Fibromyalgi
- Somatoforma smärtsyndrom
- Smärta som symtom vid stress
- Smärta som symtom vid psykisk ohälsa

Hur vet jag vilken smärta det rör sig om?

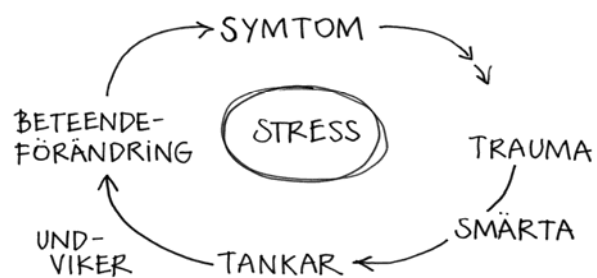
- Smärtan "stämmer inte"
- Smärtan ger orimligt stor funktionsinskränkning
- Patienten förbättras inte
- Generaliserad smärta/ lokal smärta utan annan orsak
- Det finns ofta andra symtom; ångest, IBS, sömnstörning, utmattning, dysfunktion autonomt.....

Grundläggande kunskap för patient och behandlare

- Sensitisering ("överkänlighet" i smärtsystemet)
- Smärtfrihet kan ej vara behandlingsmål (göra trots smärta)



- Förklaringsmodell symtom, tankar, stress och beteendeförändring ("onda" cirkeln)



Behandling av långvarig "svårbehandlad" smärta

- Multimodal; samarbeta för behandling
- Fysisk aktivitet på anpassad nivå; Rehab/FaR
- Kunskap
- Hanteringsstrategier; psykolog, arbetsterapeut, Rehab
- Behandla psykisk samsjuklighet/stress
- Rehabiliteringsplan/uppföljning funktion