

Till dig som har långvarig smärta

Ibland går smärta inte över och finns kvar länge. När smärtan har funnits i minst 3 månader kallas det långvarig smärta. Här får du veta mer om vad som händer i kroppen när smärtan blir långvarig. Du får också veta vad som är viktigt att tänka på för att må så bra som möjligt.

Vad händer i kroppen när man har ont länge?

När något gör ont skickar nerverna signaler till hjärnan. Först när signalerna når hjärnan känner vi att det gör ont i kroppen. Ibland kan nerverna bli mer känsliga och då känns smärtan starkare. Kroppen kan också bli sämre på att lugna smärtan. Då kan du fortfarande känna smärta, även när du inte har någon skada längre. I sjukvården kallas det *sensitisering* eller *nociplastisk smärta*.

Vid sensitisering har nerverna blivit överkänsliga. Då kan smärtan kännas konstig. Till exempel kan smärtan sprida sig till flera delar av kroppen och det kan kännas ömt när något bara nuddar vid dig. Det kan också göra ont när du vilar.

Ibland kan du få smärta utan att du har gjort dig illa. Du kan få ont när du är stressad. Och du kan bli stressad när du har ont. Och då kan smärtan och stressen bli värre. Det är också vanligt att de som har ont får problem med sömnen och att de som sover dåligt får mer smärta.

Smärta, stress och dålig sömn kan också göra att du har svårare att koncentrera dig och att du inte minns så bra. Du kan också bli irriterad, ledsen, trött eller få ångest.

Behandling och rehabilitering

Det är svårt att behandla långvarig smärta. Du kanske inte blir helt bra, men med behandling kan du få mindre ont och må bättre.

Mediciner

Vid långvarig smärta brukar vanliga värktabletter inte fungera så bra och du får kanske prova andra tabletter. De kan hjälpa så att du får mindre ont men de tar sällan bort all smärta. Fråga din läkare vilka tabletter som är bäst för dig.

Ibland behöver du ta tabletter för att sova bättre eller för att du inte ska känna dig orolig. Det finns andra behandlingar än tabletter som kan hjälpa dig om du har långvarig smärta.

Fysisk aktivitet och träning

Många som har ont rör för lite på sig. De kan vara rädda att få mer ont om de motionerar. Men vi kan få mer ont om vi vilar för mycket. Våra muskler kan bli svaga och kroppen blir sämre på att lugna smärtan. Det är viktigt att du fortsätter röra dig så normalt som möjligt. Att motionera kan också minska stress. När vi motionerar bildas ”må-bra-ämnen” i kroppen. De gör att vi har mindre ont och känner oss gladare. En fysioterapeut kan hjälpa dig att förstå hur din kropp fungerar och att hitta en motion som är bra för dig och som du gillar.

Psykologisk behandling

Det kan vara jobbigt att ha ont och ibland behöver du kanske prata med någon om det. Många blir ledsna att de inte kan göra lika mycket när de har ont. Många blir arga när de har ont eller tycker att de blivit annorlunda som person. En psykolog kan lära dig att slappna av, att inte vara så stressad och hjälpa dig att må bättre i ditt liv.

En fungerande vardag

Om du har smärta behöver du leva ett sunt liv. Det är viktigt att du äter bra mat, sover bra, motionerar och att du inte dricker för mycket alkohol. Det är bra om du rör på dig ibland och vilar ibland. Tillsammans med en dietist, arbetsterapeut och sjuksköterska kan du hitta bra rutiner som fungerar för dig. En arbetsterapeut kan ge dig råd om hjälpmedel och hur det kan bli lättare i vardagen, till exempel när du diskar och lagar mat. En kurator eller en rehabkoordinator kan ordna ett möte med dig, sjukvården, din arbetsgivare och Försäkringskassan om det behövs. Det kan också vara viktigt att din familj och dina vänner får berätta hur de mår. De kan prata med någon i hälso- och sjukvården om de har frågor och om de vill veta hur de kan hjälpa dig.

Att leva med långvarig smärta

För många går smärtan över efter en tid. Ibland finns smärtan kvar länge men då finns det mycket som du kan göra för att må bättre. Du kan ändå göra saker som känns bra och som gör dig glad. Nervsystemet kan också bli mindre känslig igen så att du får mindre ont.



Personer med långvarig smärta kan, som alla andra, få andra sjukdomar. Om du får en ny smärta som du inte känner igen ska du söka hälso- och sjukvård precis som andra.