

# Till dig som har långvarig smärta

*Ibland går smärta inte över som förväntat och finns kvar länge. Det här informationsmaterialet vänder sig till dig som har långvarig smärta. Det betyder att du har haft ont i minst tre månader. Här får du veta mer om vad som händer i kroppen när smärtan blir långvarig och vad som är viktigt att tänka på för att må så bra som möjligt.*

## Vad händer i kroppen när man har ont länge?

Kroppens smärtsystem är en del av nervsystemet. När något gör ont skickas signaler till ryggmärgen och vidare till hjärnan. När signalerna når hjärnan blir vi medvetna om smärtan, samtidigt som vi reagerar på smärtan känslomässigt.

Ibland förändras nervsystemets sätt att hantera signalerna. Nerverna kan bli mer känsliga och hjärnan tolkar smärtan som intensivare, samtidigt som kroppens egna smärthämmande system börjar fungera sämre. Det kan leda till att smärtan finns kvar, även när den ursprungliga skadan har läkt. I sjukvården kallas det *sensitisering* eller *nociplastisk smärta*.

Vid sensitisering har smärtan blivit en egen sjukdom. Smärtsystemet har blivit överkänsligt och smärtan kan bete sig på ett sätt som är ologiskt och märkligt. Exempelvis kan smärtan sprida sig till ett större område och vi kan känna ömhet redan vid lätt beröring. Vi kan också känna att det gör ont även efter avslutad aktivitet.

Ibland kan långvarig smärta utvecklas utan tidigare skada eller sjukdom. Exempelvis kan smärta uppstå i samband med stress. Samtidigt kan smärtan i sig skapa en stressreaktion, så att en ond cirkel uppstår. Det är också vanligt att personer med långvarig smärta får sömnproblem och att personer med sömnproblem får mer smärta. Det kan då vara svårt att avgöra vad som orsakar vad.

Smärta, stress och dålig sömn kan också ge andra symtom. Minne och koncentration kan fungera sämre. Humöret kan påverkas så att man lättare blir irriterad, ledsen och nedstämd. Trötthet och ångest är också vanligt.

## Behandling och rehabilitering

När en smärta blivit långvarig är den svårare att behandla. Ofta är målet med behandlingen att lindra smärtan, minska andra symtom och att hitta strategier som får vardagen att fungera bättre trots smärta.

### *Mediciner*

Vid långvarig smärta fungerar vanliga smärtlindrande läkemedel ofta sämre. Istället kan det vara bra att prova andra mediciner som minskar överkänsligheten i nervsystemet. Vissa antidepressiva och anti epileptiska läkemedel kan ibland dämpa smärtupplevelsen, men de tar sällan bort all smärta. Sådana läkemedel måste tas regelbundet under lång tid för att ha effekt. Fråga din läkare vilka mediciner som är lämpliga vid din typ av smärta.

Ibland är det nödvändigt att behandla andra symtom med läkemedel, så som sömnsvårigheter eller ångest. Vid långvarig smärta är läkemedel bara ett tillägg till annan behandling. Det räcker sällan att bara behandla med läkemedel.

### *Fysisk aktivitet och träning*

Många som lever med smärta undviker aktiviteter för att inte få mer ont. Men i vila försvagas musklerna och kroppens smärthämmande system fungerar sämre. På så vis kan inaktivitet leda till mer smärta på sikt. Det är viktigt att fortsätta vara aktiv och att röra sig så normalt som möjligt. Fysisk aktivitet kan minska stress och stärker kroppens smärthämmande system. Vid aktivitet producerar kroppen också "må-bra-ämnen", som ger bättre motståndskraft mot smärta och minskar risken för nedstämdhet. Det är viktigt att träningen är anpassad till dig. En fysioterapeut kan hjälpa dig att förstå hur din kropp fungerar och att hitta en träningsform som gör att du kan fortsätta röra dig på lagom nivå.

### *Psykologisk behandling*

Ibland kan du behöva stöd för att kunna hantera de svårigheter som smärtan för med sig. Det kan handla om sorg över möjligheter som gått förlorade, skuld känslor, ilska eller en förändrad självbild. Du kan ha fastnat i beteendemönster som kanske fungerat tidigare men som nu inte hjälper dig längre, till exempel att alltid ställa upp för andra. En psykolog kan hjälpa dig att göra beteendeförändringar så att smärtan blir mindre begränsande i din vardag och hjälpa dig att lägga energi på det som är viktigt för dig. Psykologen kan också lära ut tekniker för mental avslappning och stresshantering.

### *En fungerande vardag*

För dig som lever med smärta är ett regelbundet liv med goda vanor när det gäller kost, sömn, motion och alkohol särskilt viktigt. En bra balans mellan aktivitet och vila är värdefull, och en balans mellan "måsten" och sådant som ger glädje. Positiva känslor gör det lättare att hantera smärtan. Tillsammans med dietist, arbetsterapeut och sjuksköterska kan du utforska vilka rutiner som fungerar bäst för dig. En arbetsterapeut kan ge dig råd om hjälpmedel och hur vardagen kan underlättas. En kurator eller en rehabkoordinator kan förmedla kontakt mellan sjukvården, arbetsgivaren och Försäkringskassan när det behövs samordning. Det kan också vara viktigt att närstående får berätta för någon hur de har det, så att de kan få svar på sina frågor och kan stödja dig på bästa sätt.

## Att leva med långvarig smärta

Smärta går inte alltid att bota. För många går smärtan över efter en tid men även om den finns kvar och stora delar av livet påverkas av smärtan finns det mycket att göra för att må bättre, så att du kan hitta glädje och en tillvaro som känns meningsfull. Funktionen i nervsystemet kan också normaliseras över tid så att du får mindre ont.



Tänk på att även du som har långvarig smärta kan drabbas av andra sjukdomar. Om det uppstår en ny smärta som du inte känner igen ska du söka vård precis som andra.