

Smärtbehandling i praktiken

distriktslakare.com



Karsten Ahlbeck 2023-04-20

Allmän information

Inte bara ”många föreläsningar i klump”

Digitalt material skickas per epost
(i moduler för översiktighet)

Första kursen - feedback !!

Länkar etc

- www.karstenahlbeck.com
modul efter varje moment
- Boken Överlista smärtan
exempel under kursen
- Podden Outsmart the pain
(<https://spoti.fi/3zYB8Qv>)
- Nyhetsbrev (anmälan via hemsidan)
- Följ gärna karstenahlbeck.com eller
[@karstenahlbeck](#)
(Facebook, Insta, Twitter)

Förmåner kursdeltagare

Epost att skicka till: dinegnakod@karstenahlbeck.com

Medför:

- Ställ frågor som du har. Kliniska eller andra.
- Alltid Överlista smärtan (signerad) till inköps/självkostnadspris (fn 125kr/st inkl frakt, Swish 0723-234 234 ange adress. Till dig själv och de du vill)
- Månadsbrev 12 mån med kliniska smärtfrågor och svar (frivilligt)

Varför referera till boken överhuvudtaget?



18 september

Maria Hansson



Tankeväckande

Beskriver smärta på ett rättframt sätt. Borde vara obligatorisk läsning för alla allmänläkare.



”Ett 10 år långt maratonlopp genom sjukvården”

- Carin Hjulström

Kommunikation

“We are a storytelling people”



”We are a storytelling people”

Grottmålningar 40000 år sedan

Mytologi och sägner berättade i generationer

Religiösa berättelser bevarats muntligt innan nedteckning

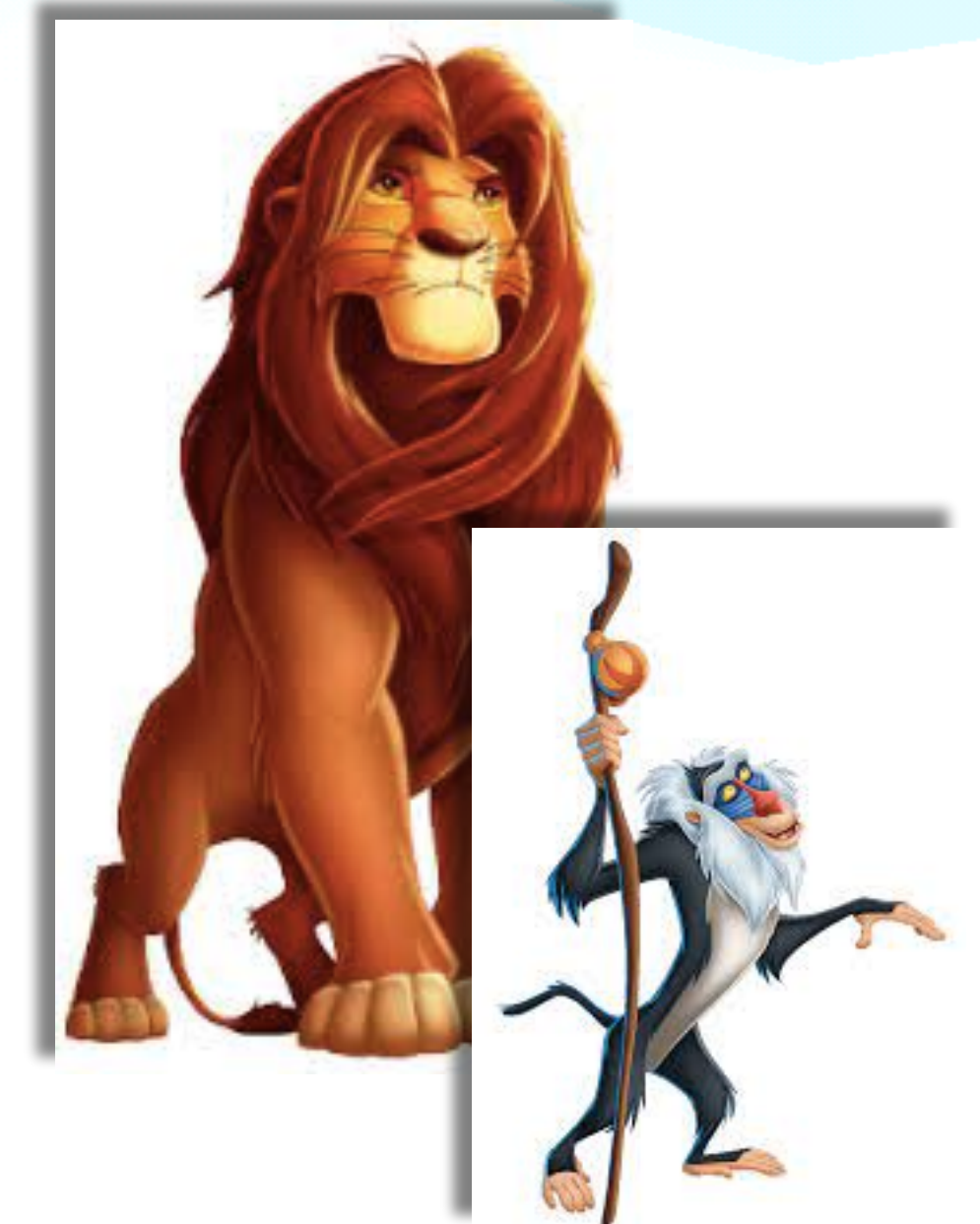
mm

Hur är de allra flesta historier uppbyggda ?

- Det finns en huvudperson/hjälte som råkar ut för något.
- Det behövs en guide som hjälper hjälten på rätt väg.
- Hjälten möter fiender och motstånd som behöver övervinnas
- Om hjälten inte lyckas så händer någonting dåligt
- Hjälten klarar av sitt uppdrag
- Hjälten får sin belöning

Kommunikation

Att definiera hjälten/guiden i historien



Vår egna historia handlar om oss

”Jag var på semester på Kreta i somras”

”Vad roligt, där var vi ifjol”

”Jag vet inte om jag borde vaccinera mig för covid eller inte.”

”Det borde du absolut göra, för jag blev så sjuk i covid förra vintern, och hade svårt att andas.”

”Jag har så ont i ryggen”

”Du borde gå till osteopaten jag känner i stan. Jag hade också ont i ryggen och blev så bra när jag fått hjälp av henne”

Företag använder sig av "hjältemodellen"

- Det finns en huvudperson/hjälte som råkar ut för något.
"Har du problem med avloppet?"
- Det behövs en guide som hjälper hjälten på rätt väg.
"Avloppsrensning AB"
- Hjälten möter fiender och motstånd som behöver övervinnas
"Händer det nattetid? Vi har jour 24/7!"
- Om hjälten inte lyckas så händer någonting dåligt
"Ring oss innan du får översvämning"
- Hjälten klarar av sitt uppdrag
Stoppet är borta
- Hjälten får sin belöning
Toaletten fungerar igen

Kommunikation

Förstår man vem som är huvudpersonen i sammanhanget?



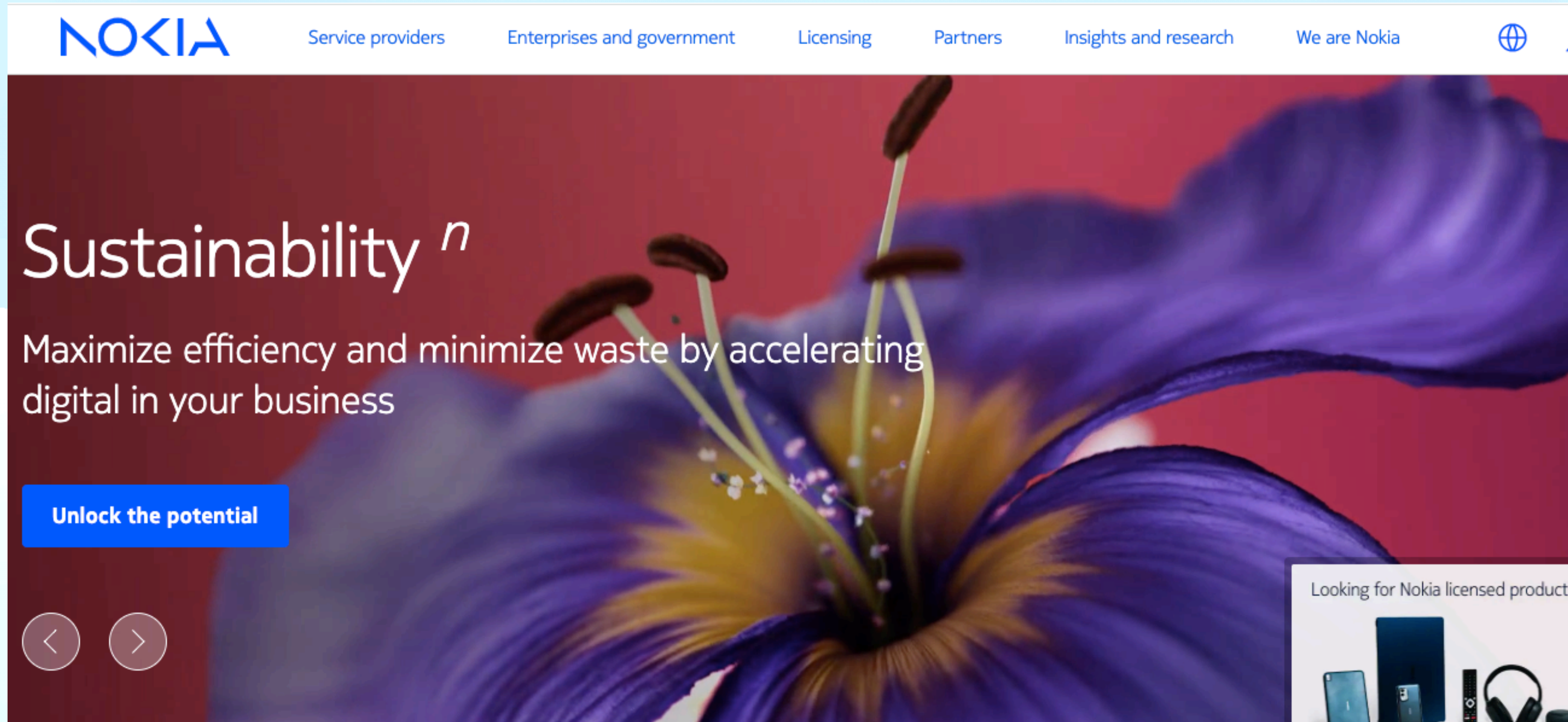
[HOME](#) > [ABOUT US](#) > ... > [FIND OFFICE LOCATIONS](#) > [SWEDEN](#)

Available in English [Svenska](#)

Ericsson is one of the world's leading information and communication technology companies. Our headquarters are located in Stockholm, Sweden, which has been our base for the past 140 years. Today, our operations extend throughout the country and the world. In Sweden, we conduct research and development on eight sites, from Luleå in the north to Lund in the south.

Kommunikation

Förstår man vem som är huvudpersonen i sammanhanget?



Vem är hjälten/guiden vid läkarbesöket?

Patienten tycker att den viktigaste personen i rummet är:

Läkaren tycker att den viktigaste personen i rummet är:

Läkaren behöver få patienten att tro/förstå att hen är huvudpersonen

Hur "connecta" ? Professionellt - Personligt - Privat

Att connecta - egna exempel

- Försök hitta ngn gemensam nämnare med dig själv (uppväxt, utbildning, intressen etc)
- Bekräfta patienten med en enkel mening
- Personliga exempel:

Att connecta - egna exempel

- "Jag jobbar som vägmålare"
"Det måste vara ett viktigt arbete, man märker hur viktigt det är när det saknas"
- Jag jobbar på Biljettkontoret på Konserthuset
"Jag är pianosoloprenumerant! Vilket jobb det måste vara att få ihop alla önskemål och få alla att betala i tid, eller är det bara jag som är sen?"
- Mitt största intresse är cykling på rätt hög nivå
"Vår ekonomiansvarige berättade om sin kolfibercykel och antal watt i cyklingen, jag förstod knappt hälften. Men det verkar vara högteknologiskt"
- etc

Varför connecta överhuvudtaget ?

- Hjälten får känslan av att guiden är genuint intresserad
- Du kan göra en klinisk bedömning kring kognitiv förmåga, nedstämdhet, övriga livet utanför smärtan, vad påverkas mest mm
- Efter flera träffar märker du betydligt tydligare om något inte är som det ska, eller om något hänt som är betydelsefullt för patienten (som kommer att berätta det, eftersom du redan tidigare visat intresse!)

Vem är du?

Vi lägger in en högre växel nu.



GRUPPDISKUSSION

Två och två eller tre:

1. Exempelfråga: vad gör du när du inte är hos doktorn då? Vad lägger du ner tid på som inte är jobbet?
2. Den andra säger en mening eller två som "connectar" er
3. Man får hitta på om man vill :-)

Kommunikation

Externa, interna och filosofiska problem

Externt - det som man "ser" och som uppenbart behöver åtgärdas

Internt - det egentliga problemet som det externa medför

Filosofiskt - vad problemet innebär/väcker för farhågor hos patienten

Kommunikation

Externa, interna och filosofiska problem

Externt: ett förmaksflimmer behöver normaliseras

Internt: min kondition är sämre pga förmaksflimret

Filosofiskt: mitt hjärta fungerar inte som det ska, och är en fara för mitt liv

Externt: ryggvärken ska förbättras

Internt: jag kan inte leka med mina barn pga ryggvärken

Filosofiskt: Såhär ont vid 45 års ålder, vad händer när jag är 55 år?

Vi försöker ofta lösa det externa problemet!

Patienten vill lösa det interna problemet

Det som ofta inte adresseras är det filosofiska problemet, dvs vi ger ingen förklaring och/eller en rationell förklaring hur det kommer att bli

Kommunikation

Exempel på hur man försöker lösa de olika problemen

Ryggvärk, att lösa det externa problemet (exempel)

Nociceptiv, neuropatisk eller långvarig smärta?

Vi provar

paracetamol, NSAID, klorzoxazon, gabapentin, pregabalin, amitriptylin, duloxetin, opioider, TENS, akupunktur, stötvåg, värme, kyla, massage, träning, vila, utreder mer, skickar till ortoped, kiropraktor, fysioterapeut etc

Kommunikation

Exempel på hur man försöker lösa de olika problemen

Ryggvärk, att lösa det interna problemet (exempel)

Varför kan du inte leka med dina barn pga ryggvärken?
Specifika rörelser? För lång aktivitet?

Hur kan det bli bättre?

Medicinering för att förbättra i stunden?

Träning för att orka göra mer?

Går det att leka trots att det gör ont, efter förklaring att det inte är farligt?

Kommunikation

Exempel på hur man försöker lösa de olika problemen

Ryggvärk, att lösa det filosofiska problemet (exempel)

Hjärnan försöker svara på en fråga (hur blir det i framtiden) med de data som finns i dagsläget (bilddiagnostik, nivå av smärta, hur det gått för släktingar, bekanta etc).

Stick hål på den ballongen - vi kan inte se in i framtiden utan vi skapar den
All forskning visar på att fysisk träning hjälper mot (bla) smärta i framtiden

The Curse of Knowledge (TCK)

- Kunniga människor använder terminologi som är svårt att förstå
- Skapar svårigheter att förklara begrepp för ej insatta personer
- Man behöver därför förenkla, och använda ett förståeligt språk
- Komplexa idéer
behöver brytas ner i mindre hanterbara delar
behöver beskrivas i analogier eller metaforer
behöver visas med praktiska exempel från vardagen
- Att klara TCK är en färdighet som behövs för effektiv kommunikation

Kommunikation

Gör man det tillräckligt attraktivt och enkelt?

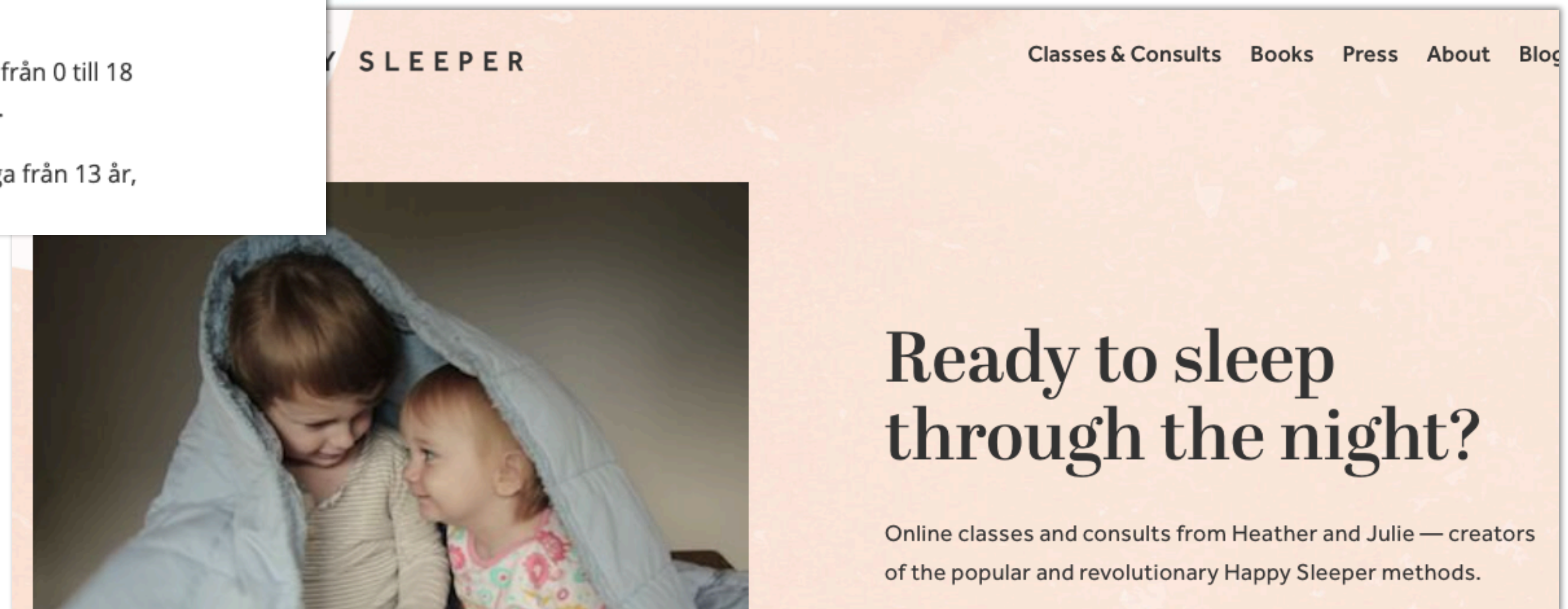
Sömnbesvär hos barn

Det är vanligt att barn ibland sover sämre än vanligt, eller har svårt att somna. Många barn drömmer mardrömmar i perioder. Mer ovanliga sömnbesvär är att gå i sömnen eller ha nattskräck.

I den här texten får du information om sömnbesvär och råd för barn från 0 till 18 år. För mer information och råd om barns sömn i olika åldrar, [läs här](#).

På [UMO](#) kan du läsa mer om sömn och sömnbesvär för barn och unga från 13 år, och [här](#) kan du läsa om sömnbesvär hos vuxna.

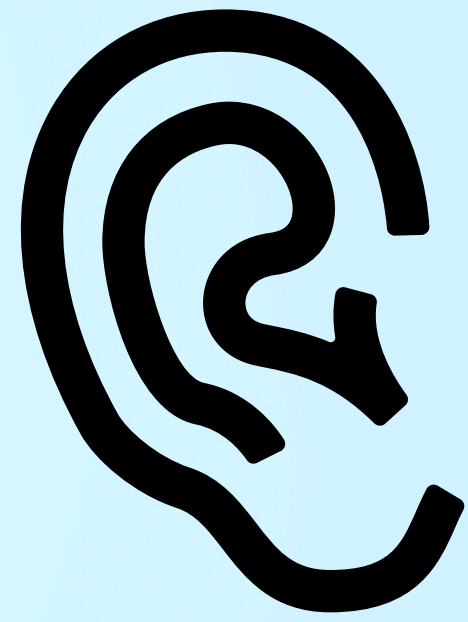
Exempel: Hemsida för sömnbrist



The screenshot shows a website for 'Happy Sleeper'. At the top, the text 'Y SLEEPER' is visible on the left, and a navigation menu with 'Classes & Consults', 'Books', 'Press', 'About', and 'Blog' is on the right. Below the navigation is a large photograph of two young children, a boy and a girl, sitting together under a light blue blanket. To the right of the photo, the headline reads 'Ready to sleep through the night?'. Below the headline, a sub-headline states: 'Online classes and consults from Heather and Julie — creators of the popular and revolutionary Happy Sleeper methods.'

Sammanfattning Kommunikation

- Patienten kommer med en historia. Hen ser sig själv som huvudperson, och därför blir du per automatik guiden.
- Du är experten, men råka inte ut för TCK.
- Connecta med patienten på ett närmare sätt än att "bara vara experten"
- Vilket är problemet som ska lösas? Har du och patienten samma mål?



GRUPPDISKUSSION

Nämen ojsan



Vad kommer du med för råd?

Smärta är subjektiv



Smärta är subjektiv



The menisci are not shock absorbers: A biomechanical and comparative perspective

September 2021 · The Anatomical Record Advances in Integrative Anatomy and Evolutionary Biology 305(5)

DOI: [10.1002/ar.24752](https://doi.org/10.1002/ar.24752)

[Front Bioeng Biotechnol.](https://doi.org/10.3389/fbioe.2022.837554) 2022; 10: 837554.

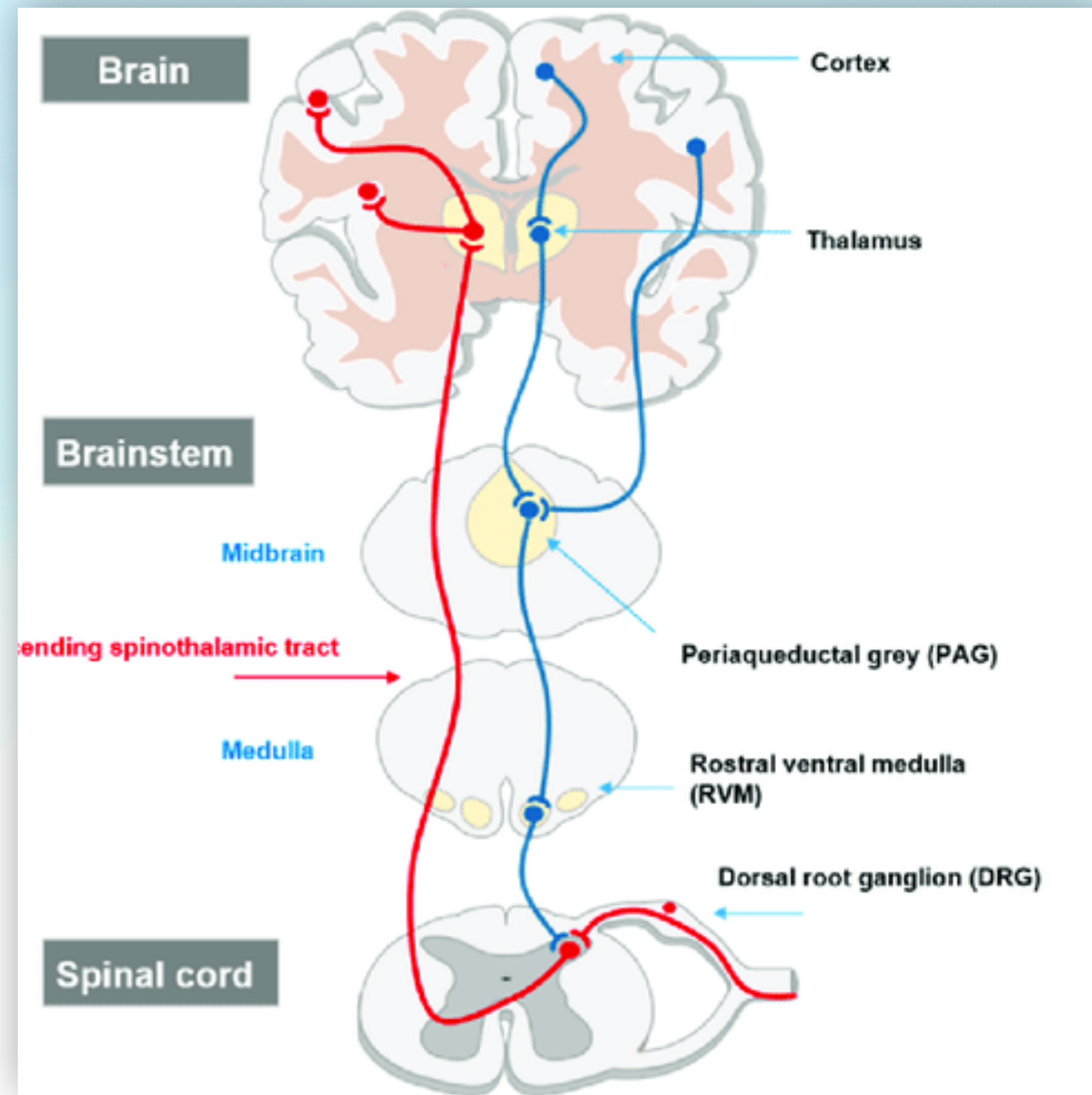
Published online 2022 Mar 17.

doi: [10.3389/fbioe.2022.837554](https://doi.org/10.3389/fbioe.2022.837554)

PMCID: PMC8968420 | PMID: [35372324](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35372324/)

Knee Joint Menisci Are Shock Absorbers: A Biomechanical *In-Vitro* Study on Porcine Stifle Joints

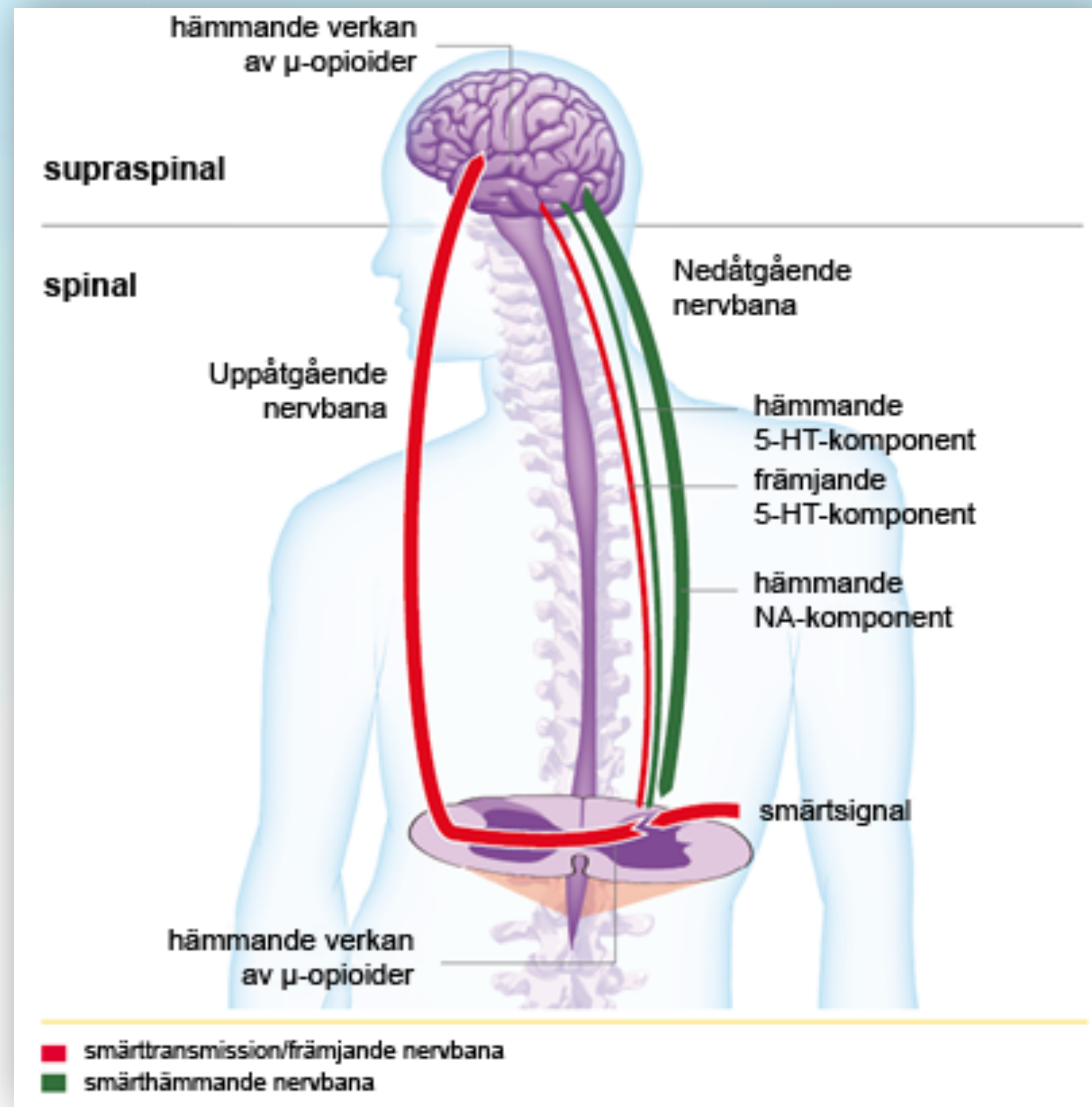
Smärtfysiologi



Röd: inåtgående
"smärtsignaler"

Blå: nedåtgående
"smärtnfilter"

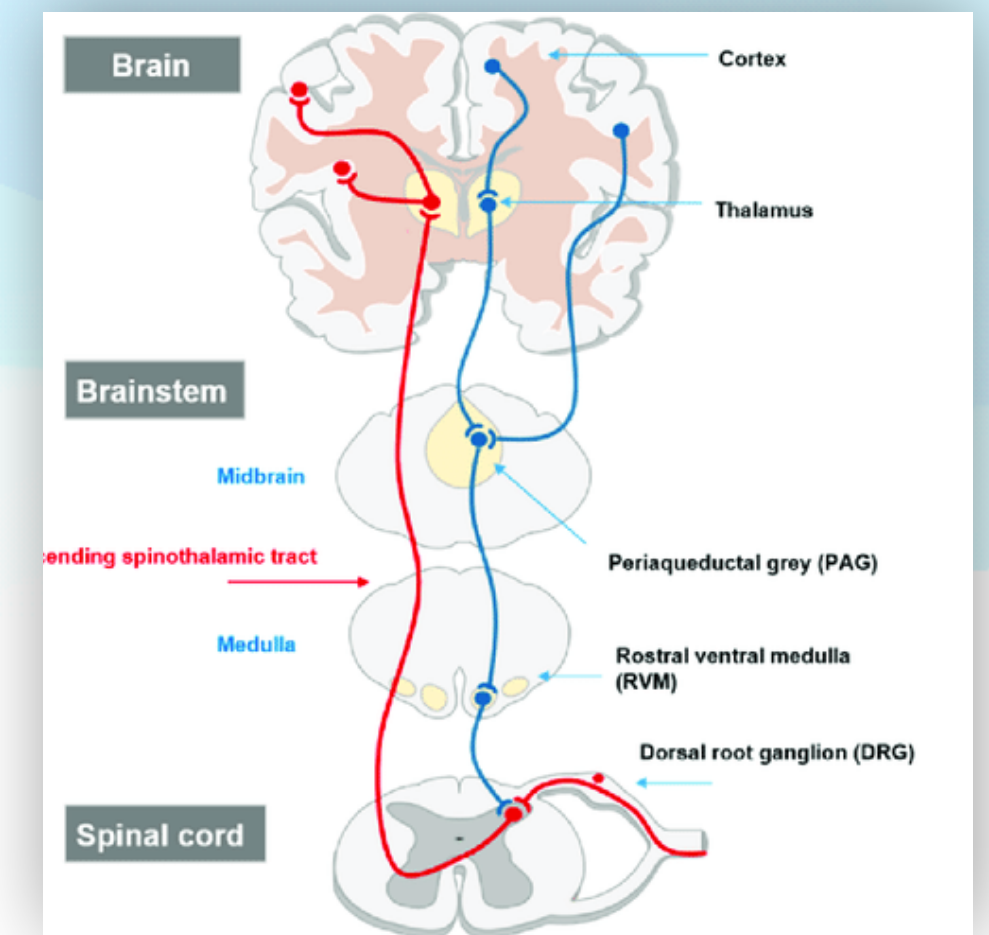
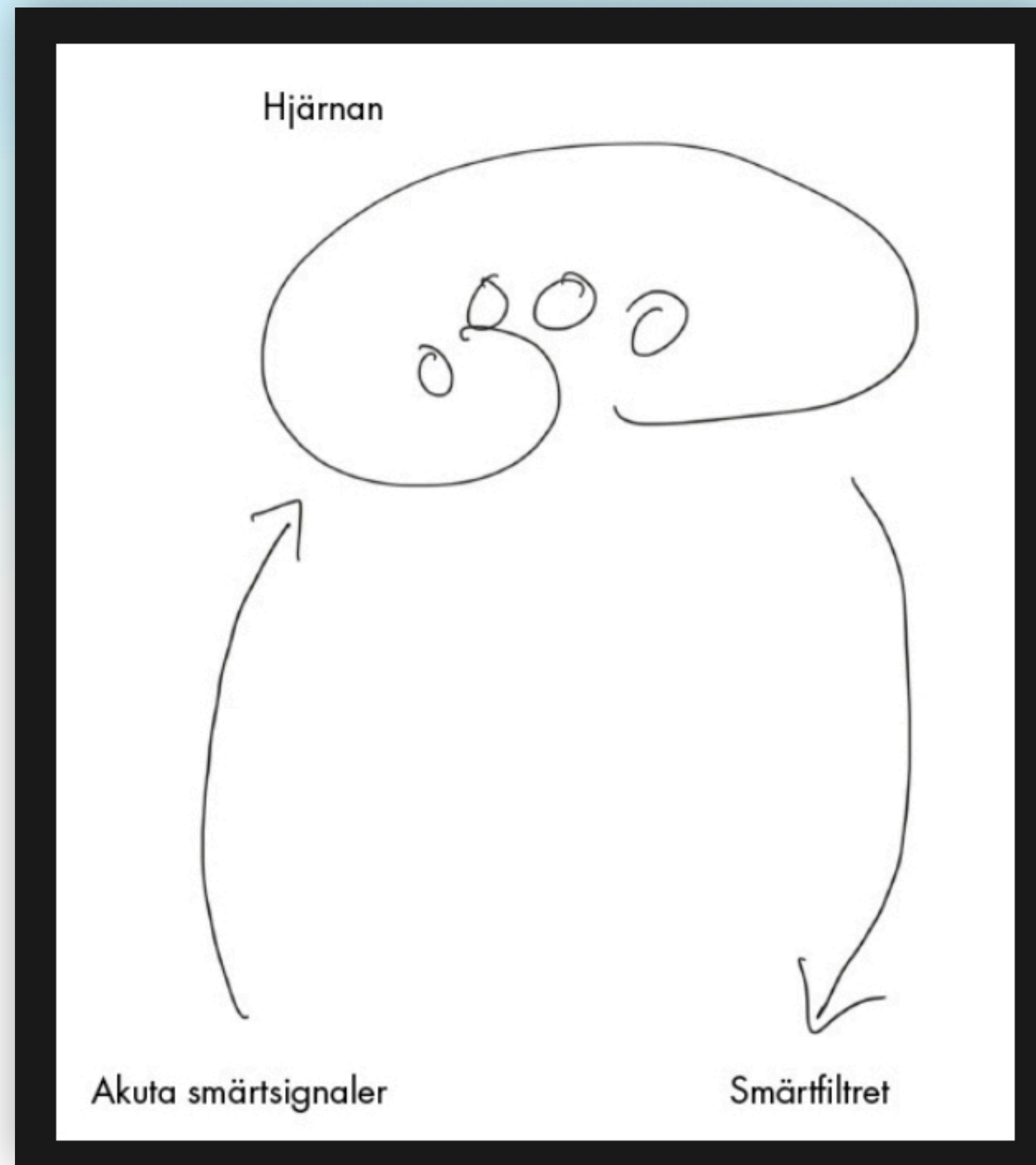
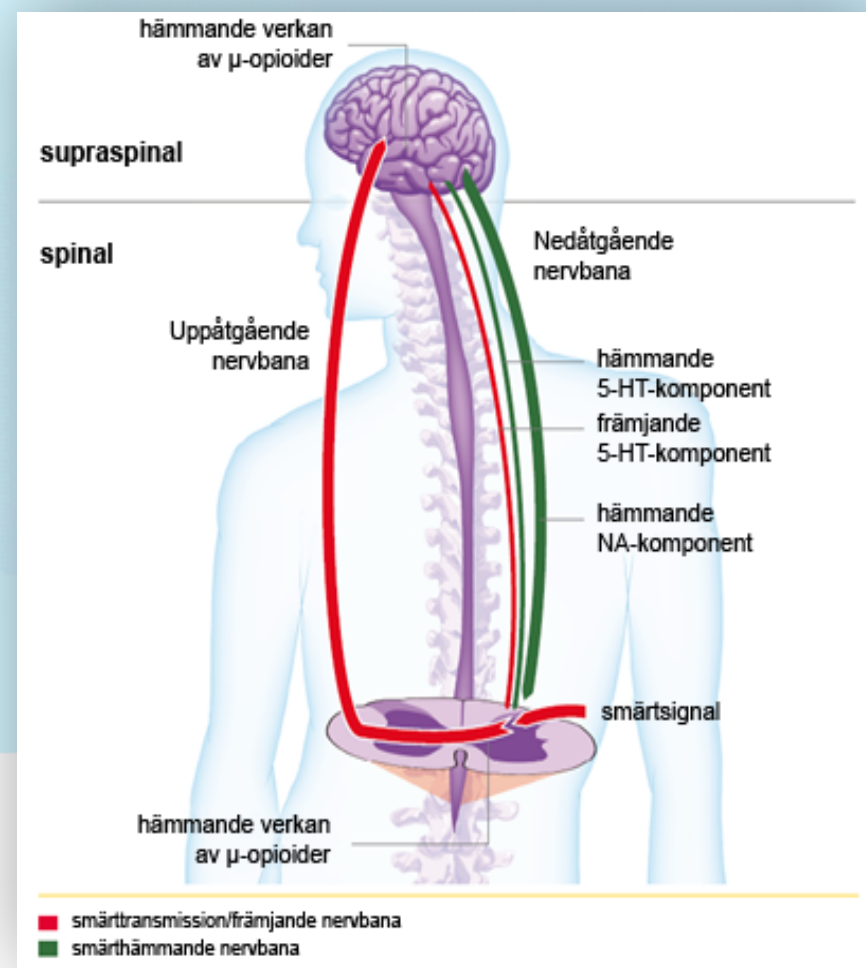
Smärtfysiologi



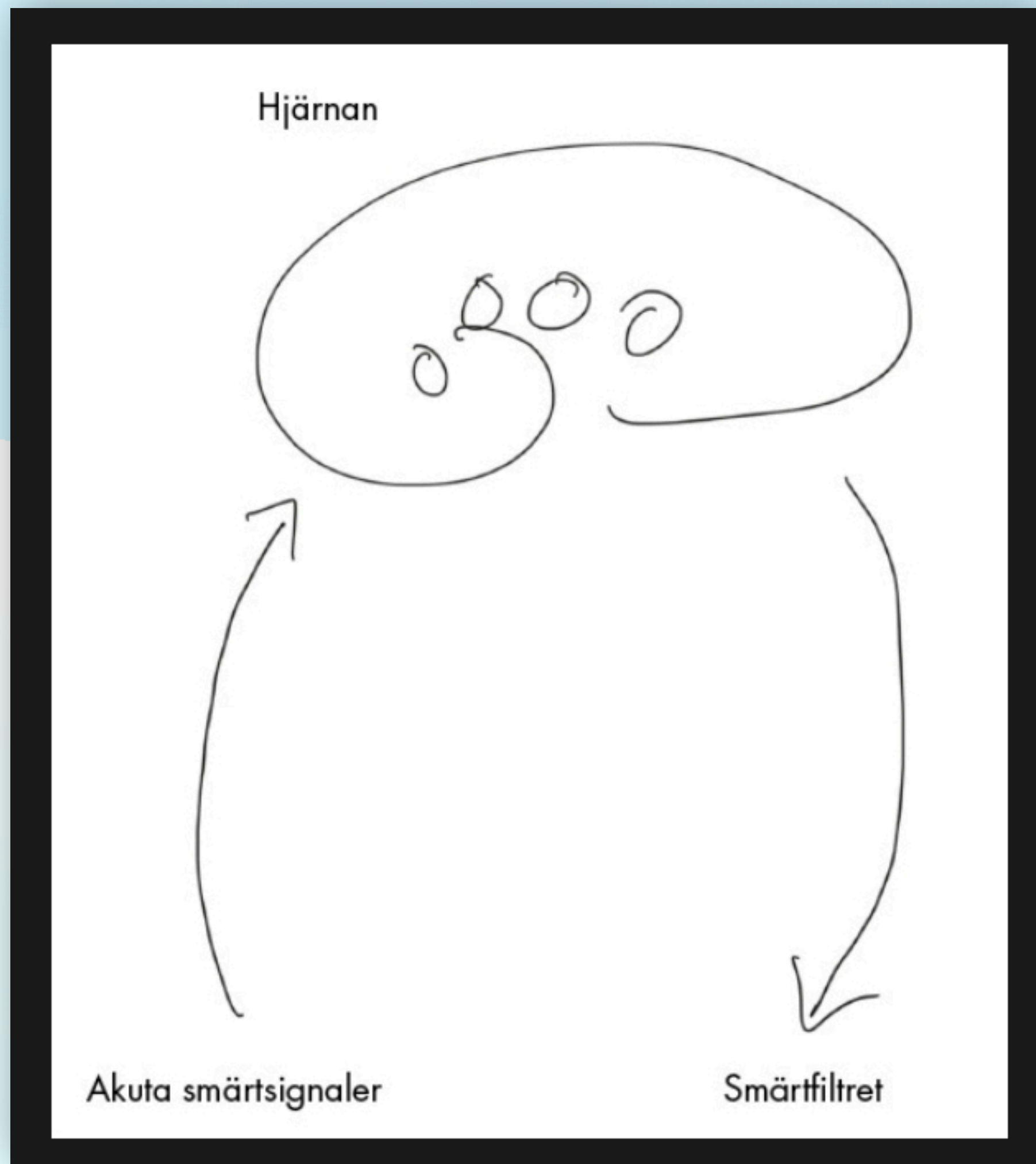
Röd: inåtgående
"smärtsignaler"

Blå: nedåtgående
"smärfilter"

Smärtfysiologi till patienten



Smärtfysiologi till patienten



Fördelar

Enkelt att visa

Snabb

Ger biologisk förklaring

Ger struktur i förklaringen

Går att variera
(beroende på budskap)

Nackdelar

Är den sann?

Svår att bevisa (enkelt)

”biologi är allt”

Blir läkemedelscentrerad?

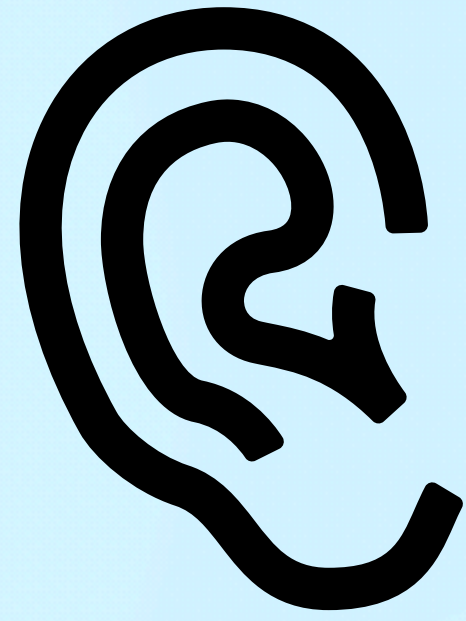
Mekanismer

- **Nociceptiv smärta**
 - ”muskel/skelett/ledsmärta”
 - vävnadssmärta
- **Neuropatisk smärta**
 - nervsmärta
 - neurogen smärta
- **Långvarig smärta**
 - kronisk smärta
 - nociplastisk smärta
- **Idiopatisk smärta**
 - Utrön mekanism
- **Psykogen smärta**
 - Skulle inte tro det

Mekanismer

- **Nociceptiv smärta**
 - Paracetamol, NSAID, muskelavslappnande, opioider
- **Neuropatisk smärta**
 - TCA/SNRI "antidepressiva"
 - Antiepileptika
 - Lokalbehandling
- **Långvarig smärta**
 - TCA/SNRI
- **Idiopatisk smärta**
 - Utrön mekanism
- **Psykogen smärta**
 - Skulle inte tro det

Specifika läkemedel och doser: fredag !



GRUPPDISKUSSION

Nämen ojsan



Utredning? Smärtlindring?

Nämen ojsan



GRUPPDISKUSSION



Utredning? Smärtlindring?

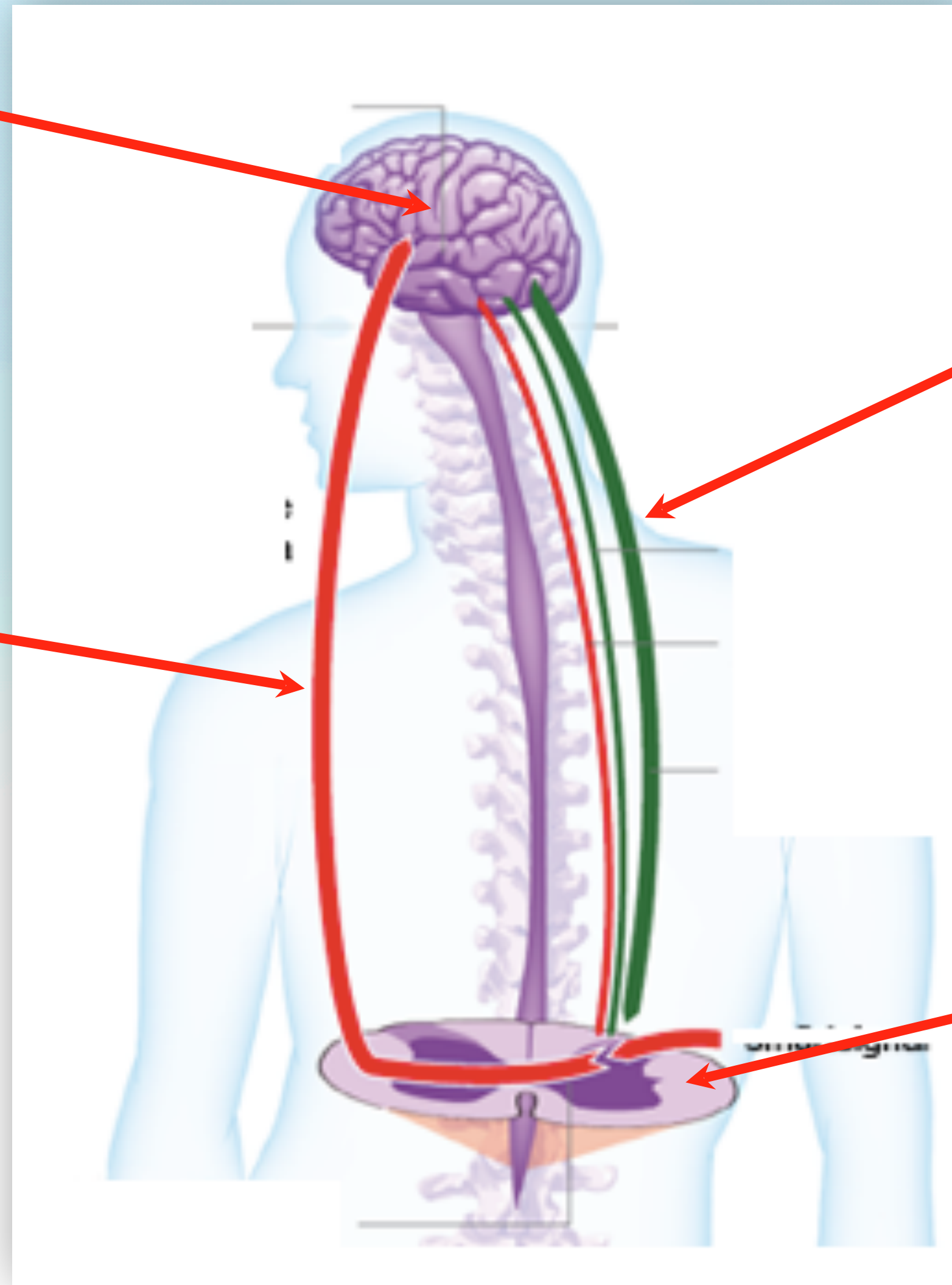
Så detta är smärtbehandlingen:

Omprogrammera
hjärnan

Minska
smärtsignaleringen

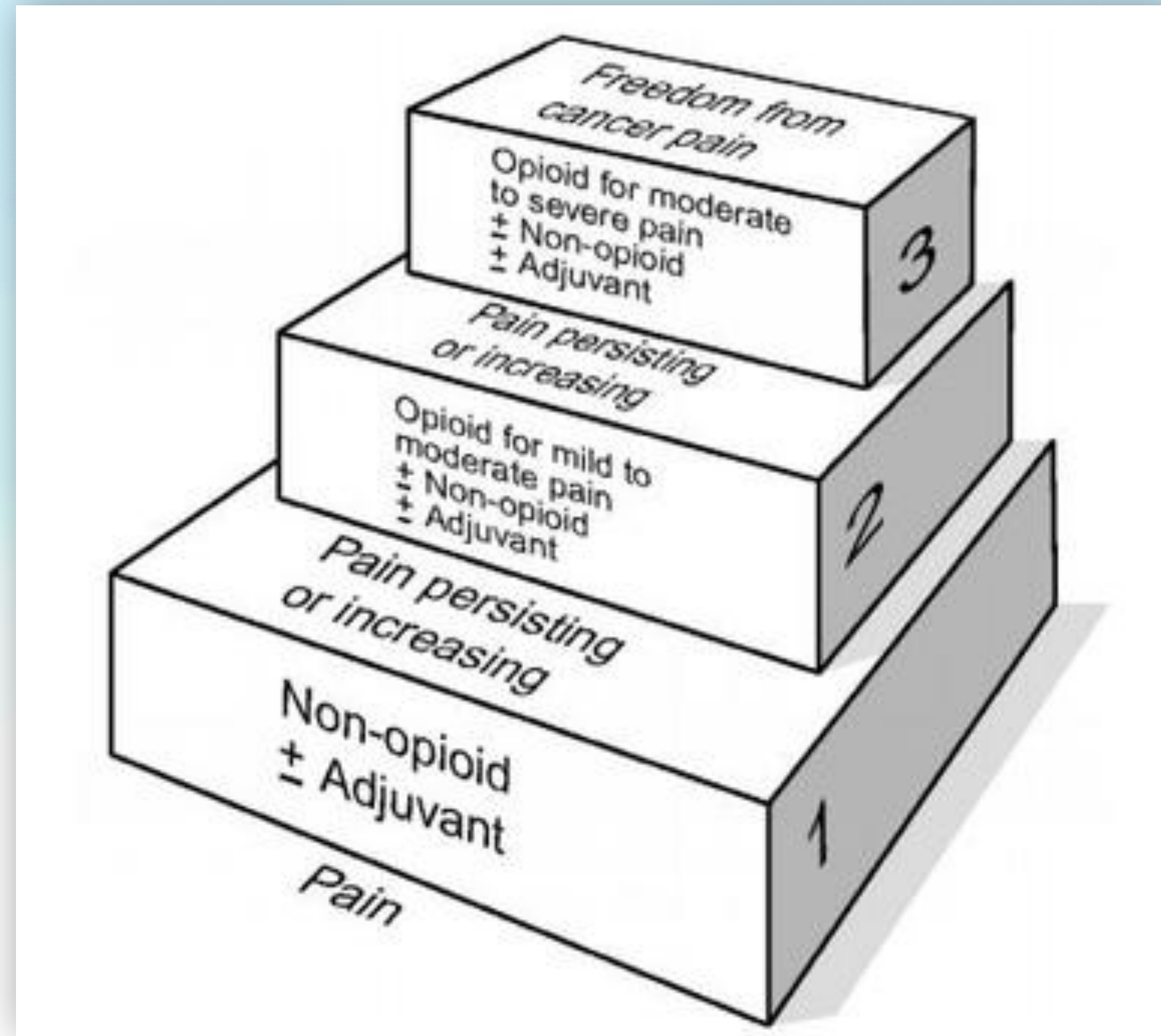
Förstärka smärtfiltret

Minska inflödet av smärta



Så detta är **inte** smärtbehandlingen:

Intensitet har inte
med saken att göra



Övervikt och smärta



**Samma person.
Tre år mellan bilderna.**

Övervikt och smärta

Gå ner i vikt bara.

- Övervikt är kopplat till långvarig smärta 14-71% rapporterat jfr normalviktiga
- Belastning på leder, ländrygg etc?
- Proinflammatoriska processer?

Övervikt och smärta

Hur kommer man tillrätta med detta?

Tips på budskap till patienten:

- Även om undantag finns, så sikta på att hamna i normalintervallet
- Det är inte "ett eller noll", det är en linjär riskminskning. 26.9 är bättre än 27.1!
- **Även** om inte smärtan förbättras så finns det bara (andra) hälsovinster
- Smärtan blir iallafall inte *bättre* av övervikt
- Räkna inte med att träning i sig minskar vikten. Kosten är det viktiga.

Kommunikation



GRUPPDISKUSSION

Patientfall

Ont i båda knän.

Budskapet från Doktorn är att man behöver röra sig för att få mindre ont.

Utsagan från patienten är (lätt kondenserad) :

1. Jag har (säkert) ont pga att jag är överviktig och rör mig för lite
2. Jag rör mig för lite för att jag har ont och därför inte kan röra mig
3. För att jag inte rör mig så kan jag inte gå ner i vikt och kan därför inte bli bättre smärtlindrad
4. Jag behöver bra smärtlindring så att jag kan röra mig bättre och därigenom gå ner i vikt och långsiktigt få en bättre smärtsituation

Diskussion:

Hur tänker du att denna patient ska behandlas för att nå målet?

Hur kommunicerar du detta till patienten?

Kommunikation

Tips från coacherna !



GRUPPDISKUSSION

Från kursdeltagarna:

-

Sammanfattning av dagen

Feedback!

TACK för denna första dag!

A photograph of a meeting room where several people are sleeping or resting their heads on the table. The scene is dimly lit, suggesting a long or tiring day. The text is overlaid on the image.