

# Smärta

2023-05-09

Karsten Ahlbeck, MD PhD NDAPM  
Spec ane/iva/smärtlindring  
Verksamhetschef Smärtkliniken  
Capio St Görans Sjukhus, Stockholm

**karsten@narkos.se**



Det kan bli bra. Eller inte.

## Repetition eller reklam ....?



Där poddar finns  
S1E2: Explaining the pain



Kartonnage, **storpocket**, pocket  
E-bok, ljudbok

# Olika typer av smärta



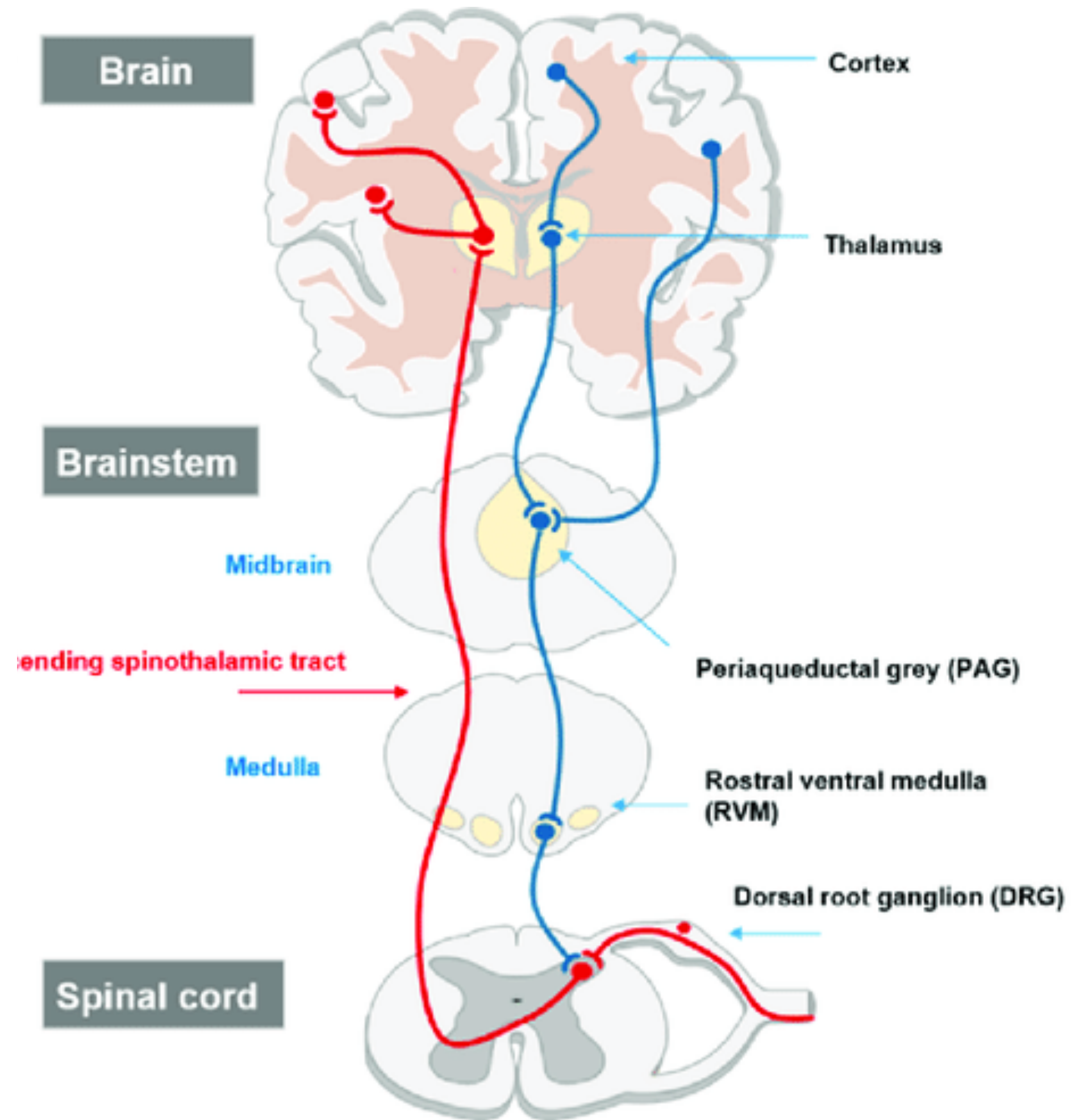
# Smärta är subjektiv



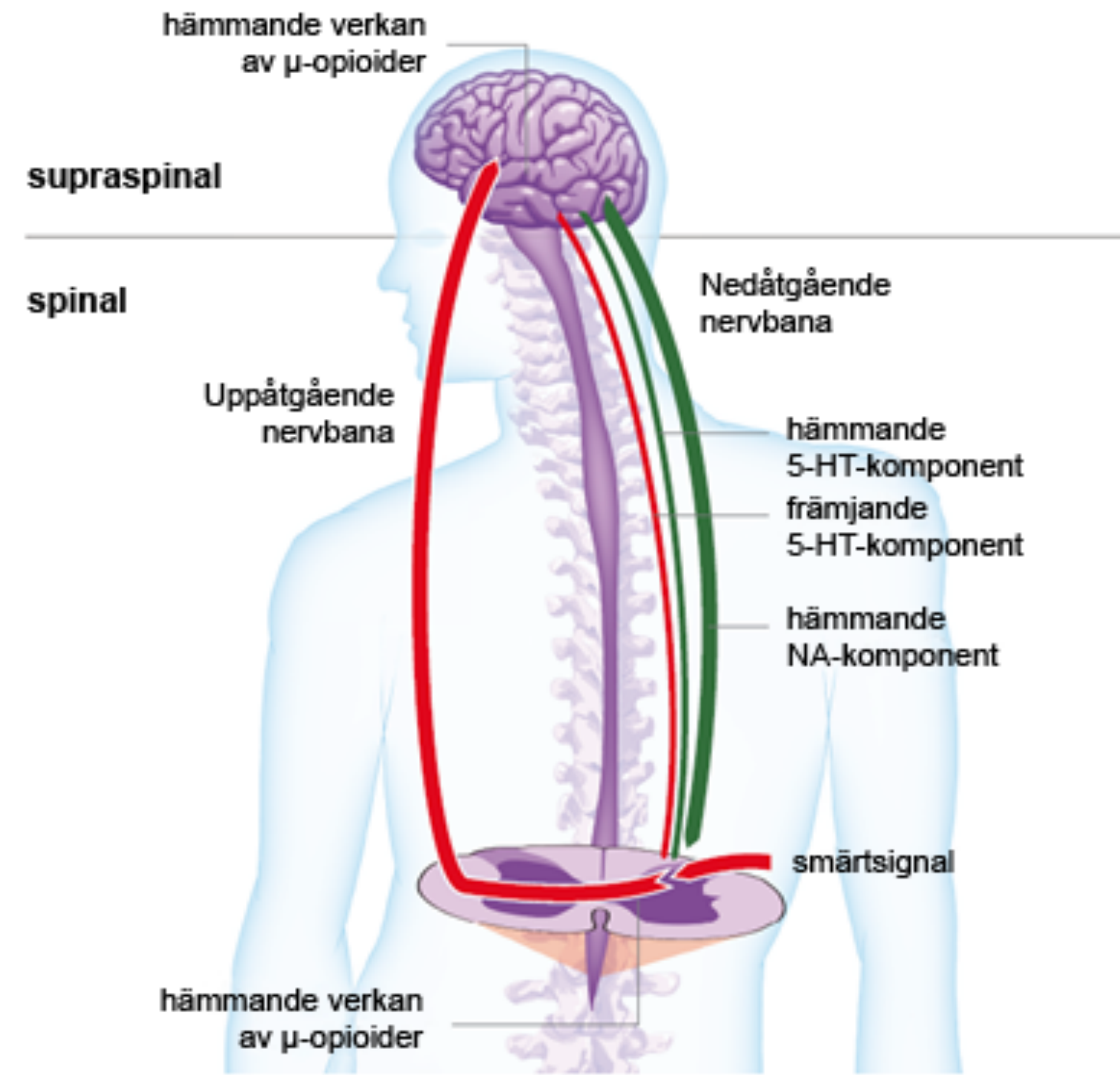
# Smärtfysiologi

Röd: inåtgående  
"smärtsignaler"

Blå: nedåtgående  
"smärtdfilter"

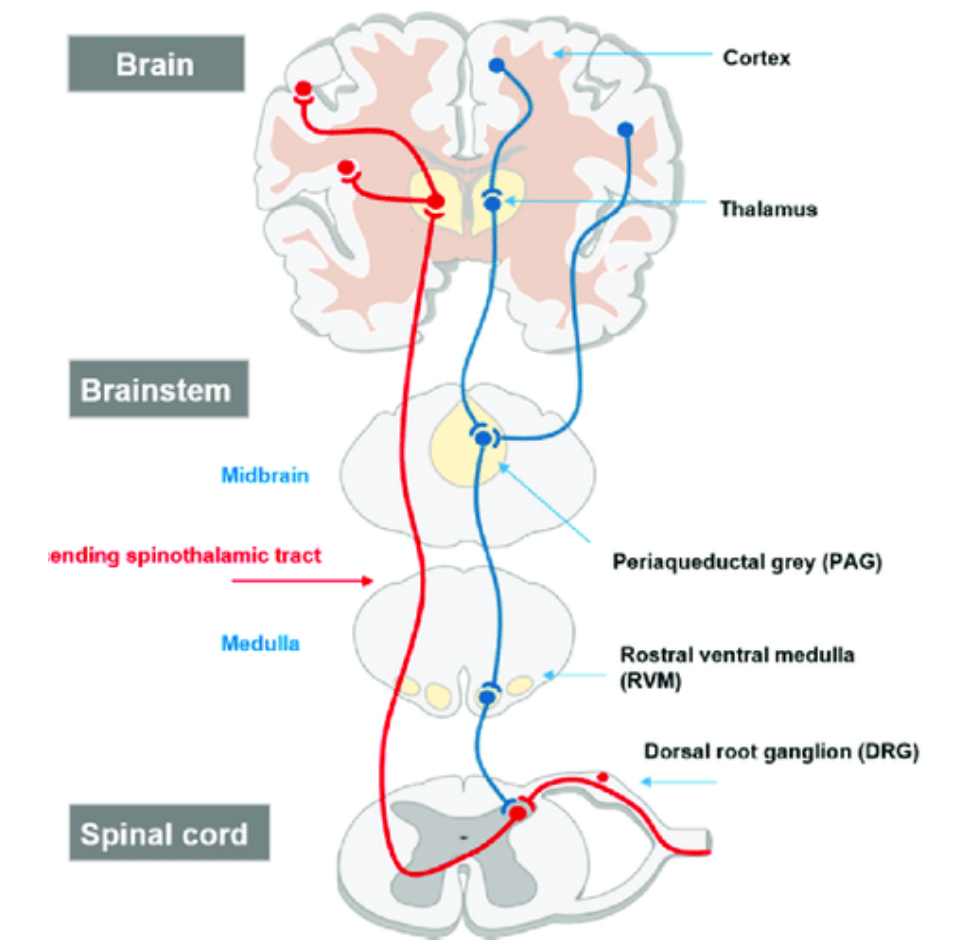
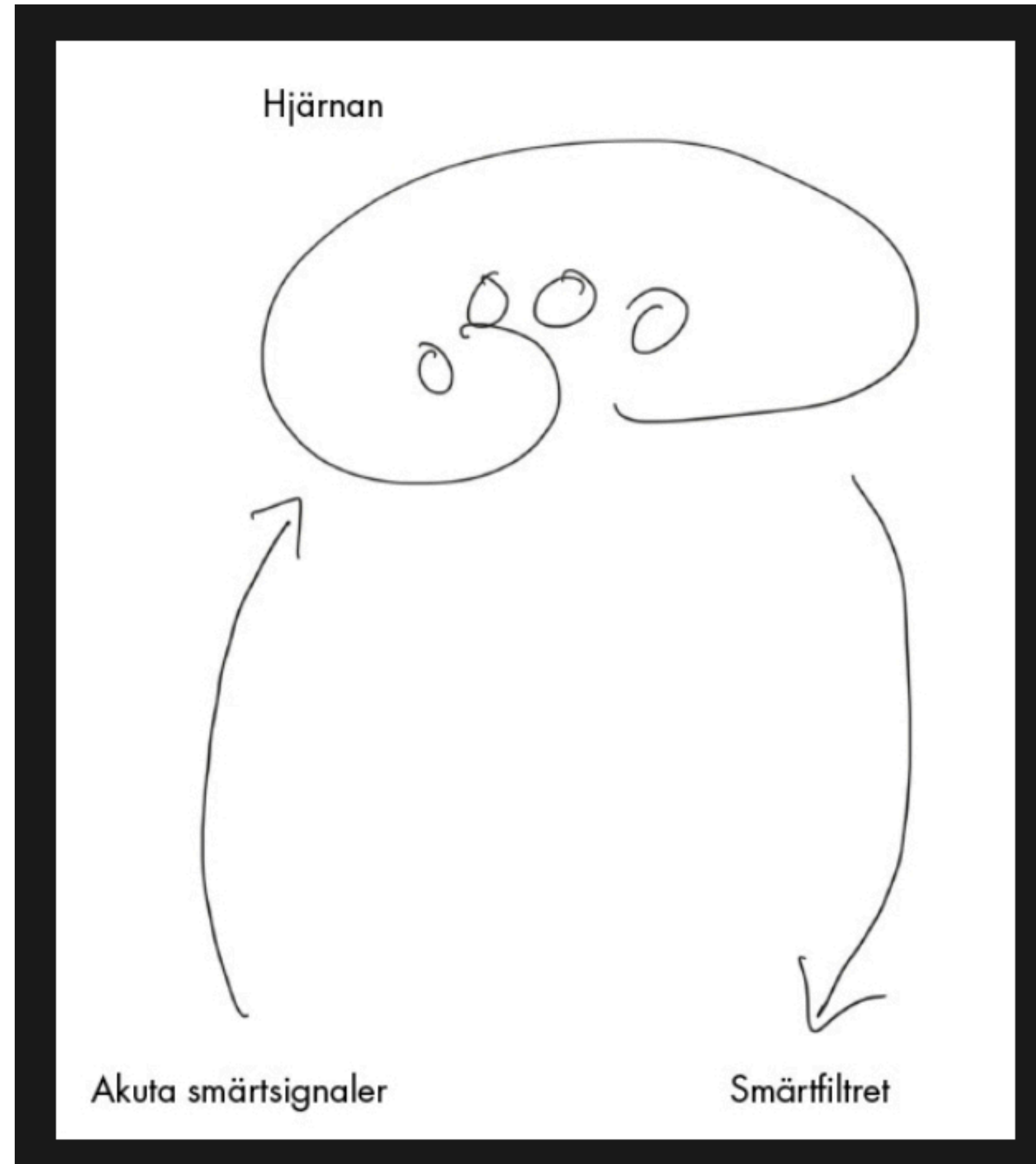
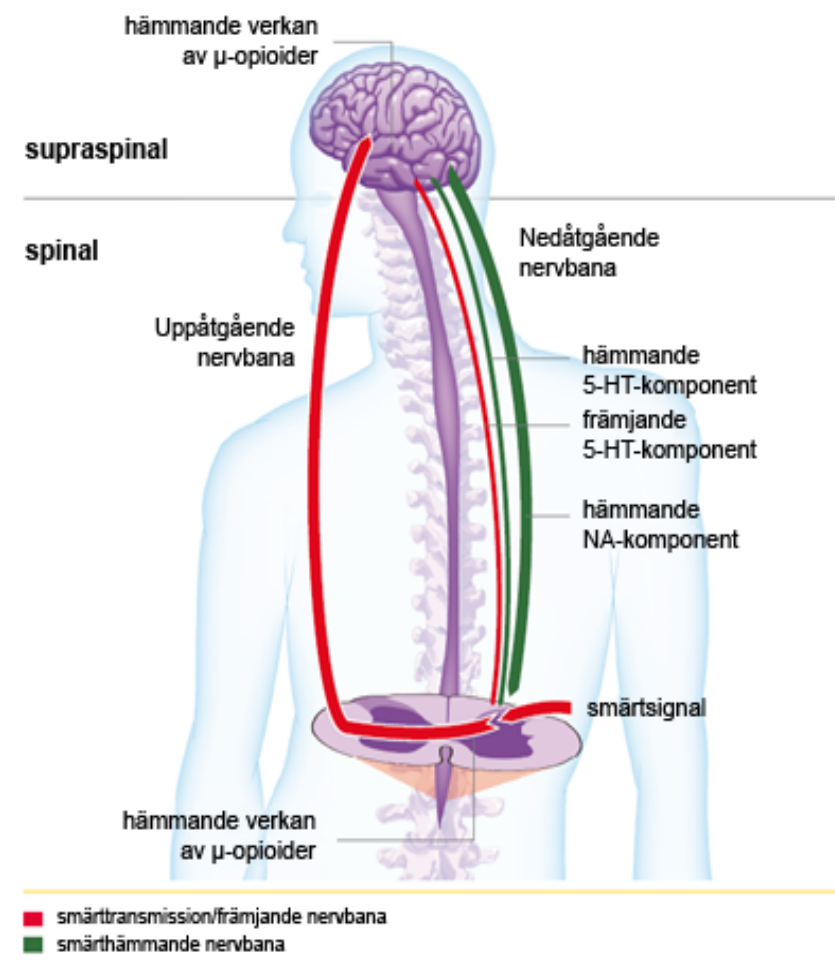


# Smärtfysiologi



- smärtrmission/främjande nervbana
- smärthämmande nervbana

# Smärtfysiologi





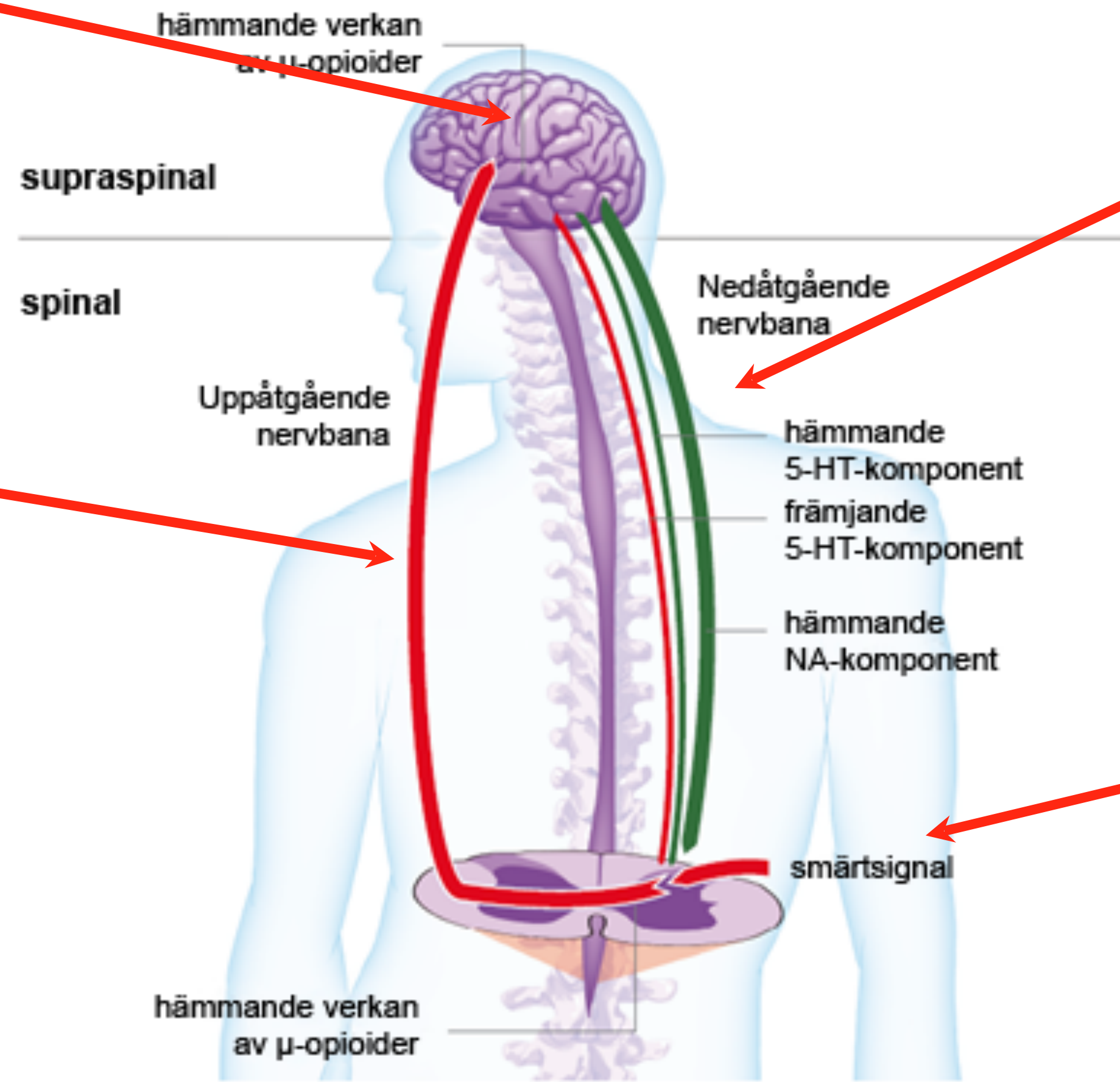
# Smärtbehandling

Omprogrammera hjärnan

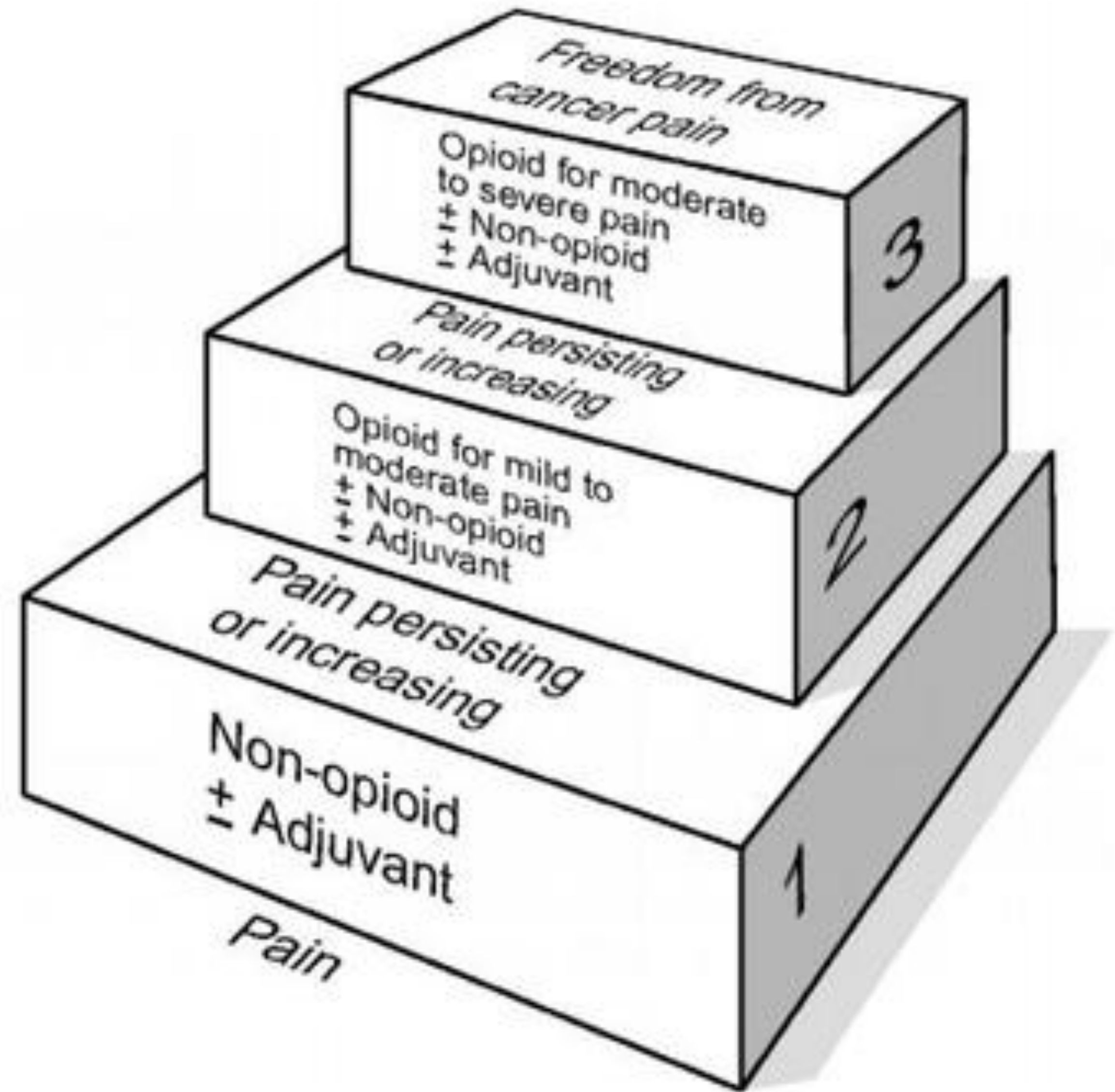
Minska smärtsignaleringen

Förstärka smärtfiltret

Minska inflödet av smärta



Intensitet har inte med saken att göra



# 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

# Åldrande och smärta

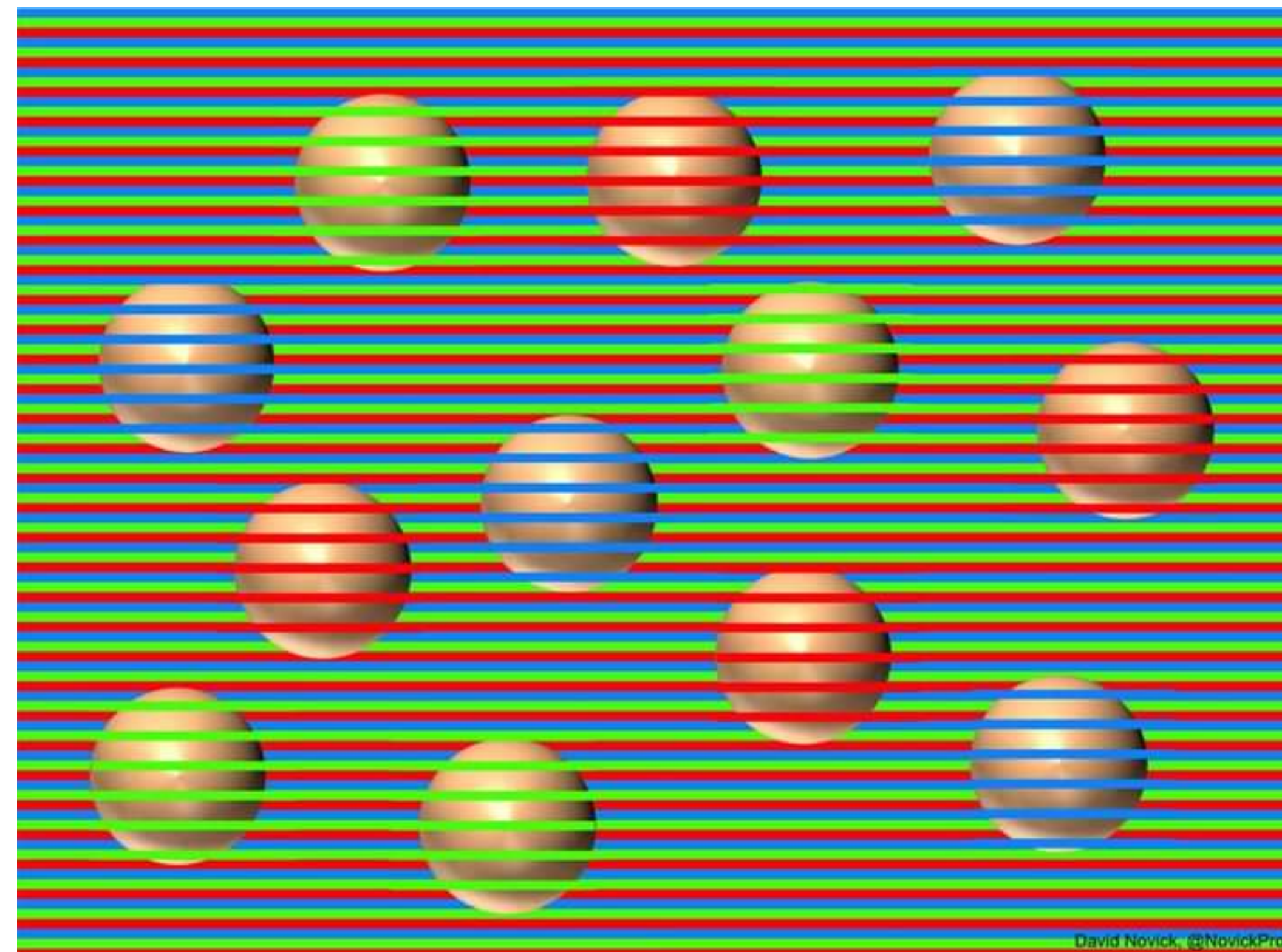
- Smärta är inte en normal följd av åldrandet
- Vanligt förekommande hos äldre
- Kroniska sjukdomar kan ge smärta
- Längre tid i livet ”med risk” för smärta
- Behandlas på samma sätt som hos yngre:
  - Fysisk och mental aktivitet
  - Hälsosamt leverne
  - Farmaka
  - ”Smärtprogram”

# Hjärnan reagerar på förväntningar

Hjärnan styr omgivningen, inte tvärtom.

Tro mig. Alla bollar har samma färg.

”Det här är ingen skada, och att det gör ont betyder inte att något går sönder”



David Novick, @NovickProf

”Det konstiga är att det numera bara gör ont när jag får kallelsen att komma hit”

## Om långvarig smärta

- Smärta som kvarstår eller upprepas under minst tre månader, eller efter den förväntade återhämtningstid efter avslutad behandling för sjukdom eller tillstånd
- I Sverige uppskattas förekomsten av svår och medelsvår långvarig smärta till 20 procent av den vuxna befolkningen
- Vid långvarig smärta har smärtans funktion som varningssignal ofta upphört, och ska betraktas som ett sjukdomstillstånd i sig, oavsett diagnos
- Behandlare och patienter betraktar ofta långvarig smärta som om det vore akut smärta vilket inte sällan leder till felaktiga förklaringar och behandlingar samt till negativa upplevelser hos både patienter och vårdpersonal
- Det är av stor vikt att tidigt diagnostisera, probleminventera och undersöka eventuell samsjuklighet
- Att smärta kvarstår och blir långvarig har vanligen samband med en kombination av händelser och faktorer, såväl inom som omkring individen (fysiologiska, psykologiska och sociala)

Nationellt syst



1. Personer med smärta med övergående funktionspåverkan (65 procent eller 284 000 personer, färre än tio vårdkontakter per år).
2. Personer med smärta med betydande funktionspåverkan (mellan 10 och 20 procent eller mellan 44 000 och 88 000 personer, färre än tio vårdkontakter per år)
3. Personer med smärta med hög funktionspåverkan och mycket högt vårdsökande (mellan 15 och 25 procent eller mellan 66 000 och 110 000 personer, minst tio vårdkontakter per år och i genomsnitt 20 till 25 vårdkontakter).

Den tredje gruppen har i nuläget mycket hårt vårdsökande.

Det är en viktig målgrupp där regionerna särskilt behöver säkerställa att patienterna

**får vård**

i enlighet med vårdförloppet

**i ett tidigare skede än vad som sker idag.**

# Hur vi jobbar med våra patienter

Var kommer de ifrån?

Sektioner

Farmaka – individuella program

Vår roll: primärvård – specialistvård – vårdval

Vägen in till oss

# Hur kompletterar vi varann

I vilket skede har ni era patienter?

Är vi "utredande" eller "behandlande" ?

Er och patientens förväntning

Vilka behöver vara med på tåget?

# Hur undvika långvarig smärta

Är den redan långvarig?

Vad är målet (hos vårdgivaren, hos patienten)?

Kanske ”Hur undvika långvarig smärta blir Spelaren i Livet” ?



**Capio**

S:t Görans Sjukhus

# Om intresse finns

[www.karstenahlbeck.com](http://www.karstenahlbeck.com)

# TACK!

