

Smärta – vad är det egentligen?

Ett verktyg för att må bra är att försöka få kontroll på sin situation. Ett sätt är att förstå sin smärta. Här försöker jag förklara vad smärta egentligen är.

1. *Subjektiv upplevelse*

Vi upplever smärta väldigt olika från person till person och det är ingen som kan tänka sig in i hur smärta känns för någon annan. Vi har en smärtröskel som innebär hur intensiv smärtan måste vara för att vi ska känna den. Smärtekänsligheten kan påverkas av bl a fysisk och psykisk hälsa, sinnestillståndet (glad, ledsen osv) och våra tidigare erfarenheter av smärta.

Smärtrappan

Vi har ett individuellt smärtspektra som brukar kallas för smärtrappa som kan se ut så här:

| | |
|----|---|
| 0 | Må bra - ingen smärta alls |
| 1 | Ingen värk - mycket obetydlig irritation |
| 2 | Obehag – ganska obehaglig irritation |
| 3 | Måttlig smärta – irriterande nog att distrahera |
| 4 | Tydlig smärta – kan ignoreras om du är engagerad i något |
| 5 | Påträngande smärta – kan inte ignoreras mer än 30 min |
| 6 | Intensiv smärta – kan inte ignoreras mer än korta stunder |
| 7 | Svår smärta – smärtan gör det svårt att koncentrera sig och stör sömnen |
| 8 | Svåra plågor – fysisk aktivitet starkt begränsad |
| 9 | Outhärdlig smärta – oförmögen att prata, skriker och stönar |
| 10 | Medvetlös av smärta - svimmar |

2. Smärttyper

Läkare brukar kategorisera smärtan i fyra olika typer:

- Nociceptiv – Den smärta som svarar på vävnadsskada. Hit räknas vanligtvis endometriossmärtan, där blod och inflammationen retar och stimulerar smärtreceptorerna (nociceptorerna).
- Neurogen – Som innebär skador på nerverna, som t ex vid ms eller diskbråck. Som en parantes kan sägas att vissa medel mot neurogen smärta ibland fungerar mot endometriossmärta. Ett exempel är Tryptizol som tidigare använts som antidepressivt preparat men som har setts fungera mot neurogen smärta.
- Psykogen – Den här smärtan är lika verklig som vilken annan smärta som helst men orsaken är inte kroppslig utan psykisk. Smärtan uppkommer av t ex depression. Vid psykogen smärta kan det ibland vara svårt att säga exakt var man har ont.
- Idiopatisk – Här karakteriseras smärta där läkaren inte kan påvisa vare sig nociceptiv, neurogen eller psykogen. Alltså, smärta utan känd orsak.

3. Akut och kronisk smärta

Smärtans väg

Smärtreceptorer reagerar på olika typer av stimuli t ex blödningar, inflammationer eller att det drar i vävnaden efter sammanväxningar. Signalen går vidare till ryggmärgen och upp till hjärnstammen och hjärnan. Hjärnstammen reglerar upp blodtrycket, hjärtat slår fortare, vi andas fortare och djupare, kallsvettas och blir bleka. Hjärnans minnescentrum känner igen den här smärtan sedan tidigare tillfällen, limbiska systemet gör att vi reagerar med känslor och i hjärnbarken (cortex) görs smärtan medveten och det är först här vi känner smärtan. Aj!

”Grindmekanismen” i ryggmärgen

Akupunktur, TENS¹ och massage tar bort smärta genom grindmekanismen (”gate-control-theory”). Andra signaler ifrån ungefär samma område blockerar smärtsignalen in till ryggmärgen och det gör att vi inte får någon signal upp till hjärnan. Dessutom får vi en generell ökning av kroppens egna smärtstillande ämnen, endorfinerna.

Kronisk smärta

Har man en smärta i 3-6 månader är den kronisk. Då är smärtan inte längre bara orsakad av den ursprungliga skadan utan andra faktorer kommer in. Jag drabbades t ex av följande:

Lätt-triggat/överkänsligt smärtsystem (sk hypersensibilisering)

Smärtsystemet själv är nu väldigt lätt-triggat och reagerar på allt möjligt. Mina tarmrörelser eller ”fulla tarmar” sätter ofta igång min smärta. När jag äter t ex pasta som är svårsmält och som fyller ut tarmarna eller kål som ger mig gaser – får jag smärta. När jag väl har fått smärta en dag är det lättare att få smärta flera dagar eftersom smärtsystemet i sig är redan triggat.

Smärta föder smärta

Smärta föder smärta brukar man säga och kan bero på ovanstående men också på att det är väldigt jobbigt och fysiskt påfrestande att ha ont. Smärta stressar kroppen och vi går ofta med höga nivåer av stresshormonet cortisol. Vi går omkring med oro varför ska det behöva vara så här? Det är också en sorg vi går igenom där vi sörjer vår kraft, ork, vilja, vårt sociala liv, arbete och kanske t o m livsgnista. Vi sover inte så bra och det minskar också vår motståndskraft. Vi blir mer smärtekänsliga och det är lätt att hamna i en nedåtgående spiral där det bara blir sämre och sämre. Tillslut är det så jobbigt och man kan hamna i en depression. Höga cortisolnivåer under en längre tid påverkar serotoninivåerna i hjärnan som blir lägre och lägre och vi mår sämre och sämre. De flesta dagens antidepressiva ökar just serotoninhalten i hjärnan.

Smärta = fiende

Man kan instinktivt uppleva smärtan som en fiende. Helt omedvetet reagerar jag på smärtan som att det inte är något naturligt i kroppen. Det är en fiende som attackerar mig. Jag ser smärtan som ett hot och jag blir rädd och får ångest. Jag är rädd att smärtan ska bli värre. Jag blir jättetrött. Det här något jag jobbar med hos min terapeut, jag försöker se smärtan mer positivt och som något jag måste ta hand om.

¹ TENS, Transkutan elektrisk nervstimulator som mha svag elektrisk ström, mellan två elektrodplattor, fungerar som smärtlindring

Smärtanalys

Jag har gjort en ren praktisk smärtanalys för att ni ska kunna hjälpa er själva att förstå er smärta. Ta gärna med det till smärtläkare, gymläkare och beteendevetare.

1. Markera var på kroppen det oftast gör ont och vilken typ av smärta det är.

Använd tecknen för att visa vilken typ av smärta det är som Du känner.

MO = molande

BR = brinnande

AV = avdomning

HU = huggande/
skärande

ST = stickande

MU = muskelkramp

TR = tryckande

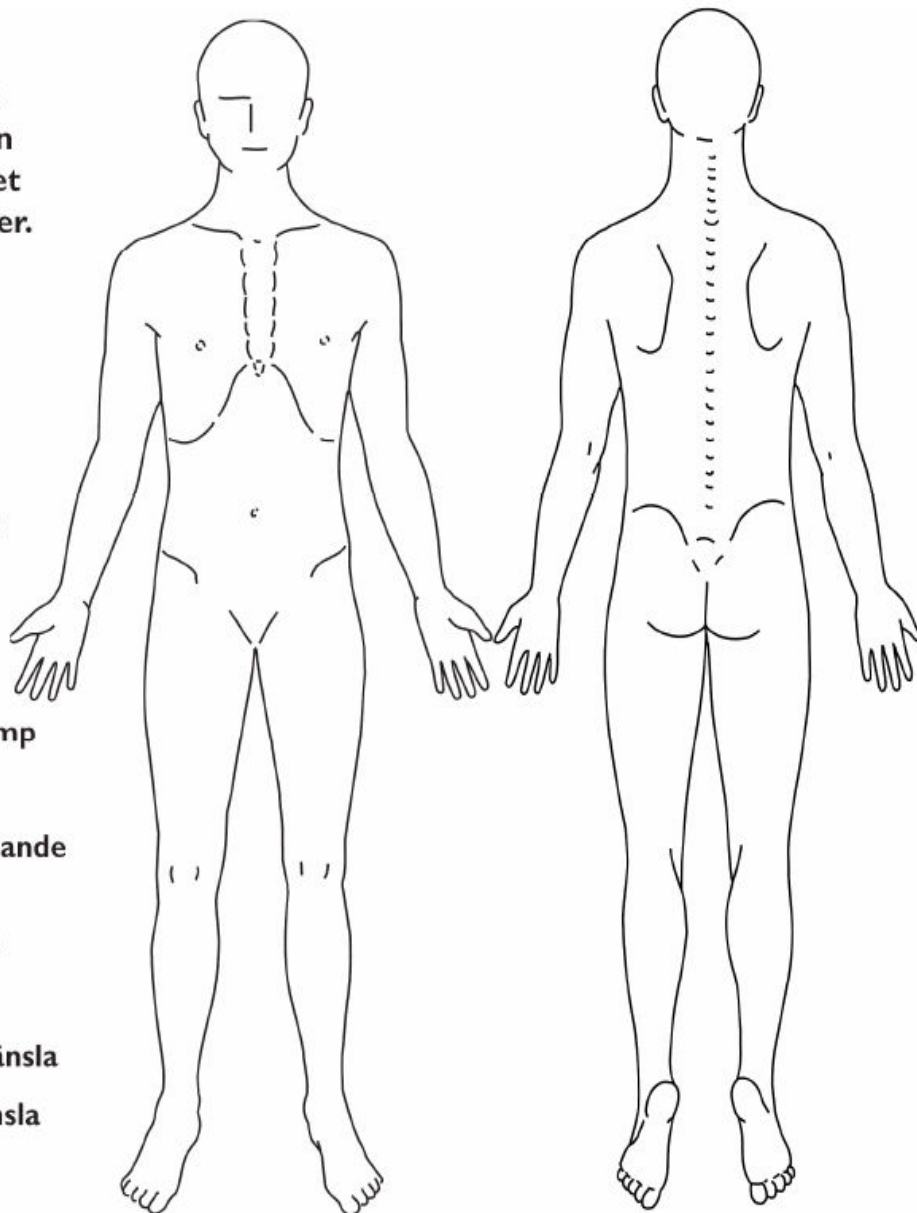
IL = ilande/strålände

BU = bultande/
pulserande

ÖM = ömmande

TK = trötthetskänsla

SK = stelhetskänsla



Markera på figuren **VAR** och **HUR** det gör ont just nu

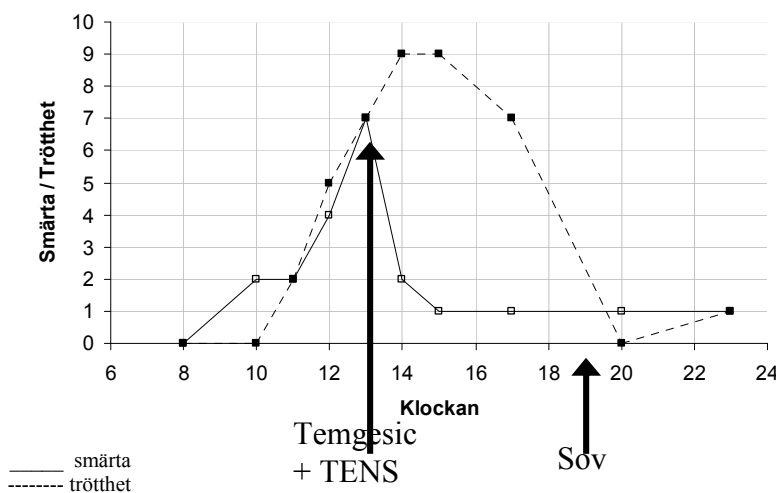
2. Skriv smärtdagbok – och gör det varje dag i 3 månader

Smärtdagbok – instruktioner:

- Fyll i varje dag i 3 månader
- Gör en analys:
 - Påverkar stress, aktivitetsnivå, kost mm smärtan?
 - Vilka mediciner/TENS/akupunktur fungerar bäst?
 - Hur varierar smärtan under dagen?
 - Skatta smärtan och trötthet mellan 0-10
 - Rita in smärta med heldragen linje och trötthet sträckad linje
 - Lokalisation, stickande/molande/skärande
 - Skriv gärna in andra saker som kan påverka smärtan
- Ta med smärtdagboken till smärtiläkare och beteendevetare

ex

Måndag den 3 / 1 -07



Dagens aktivitet: *Jobbade men var tvungen att gå hem.*

Sömn: *Sov dåligt inatt. Vaken ifrån halv 5*

Mediciner: *Temgesic, TENS*

Kost: *Havregrynsgröt, Spaghetti, köttfärssås*

Tarm: *Gasig... troligtvis pastan*

Motion: -

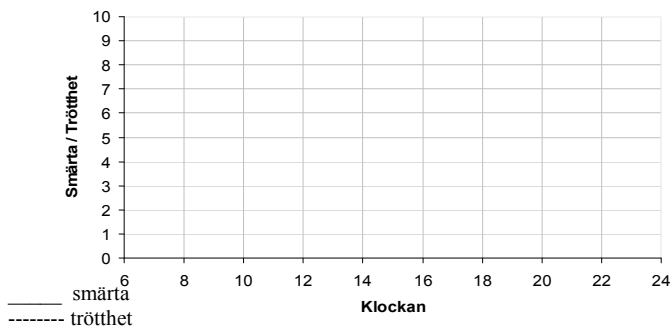
Psyke: *Mycket på jobbet.. Stressad. Mådde inget vidare på eftermiddagen. Lite nere...*

Stressnivå: *Hög förmiddag*

- | | |
|----|---|
| 11 | Må bra - ingen smärta alls |
| 12 | Ingen värk - mycket obetydlig irritation |
| 13 | Obehag – ganska obehaglig irritation |
| 14 | Måttlig smärta – irriterande nog att distrahera |
| 15 | Tydlig smärta – kan ignoreras om du är engagerad i något |
| 16 | Påträngande smärta – kan inte ignoreras mer än 30 min |
| 17 | Intensiv smärta – kan inte ignoreras mer än korta stunder |
| 18 | Svår smärta – smärtan gör det svårt att koncentrera sig och stör sömnen |
| 19 | Svåra plågor – fysisk aktivitet starkt begränsad |
| 20 | Outhärdlig smärta – oförmögen att prata, skriker och stönar |
| 21 | Medvetlös av smärta - svimmar |

Följande två sidor kan ni skriva ut/kopiera i 12 exemplar så har ni en mall för er privata smärtdagbok.

Måndag den / -07



Dagens aktivitet:

Sömn:

Mediciner:

Kost:

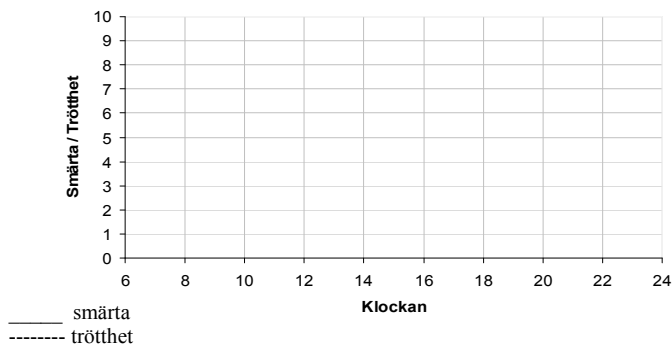
Tarm:

Motion:

Psyke:

Stressnivå:

Tisdag den / -07



Dagens aktivitet:

Sömn:

Mediciner:

Kost:

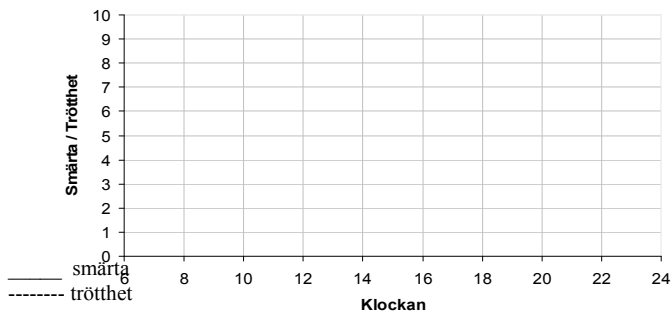
Tarm:

Motion:

Psyke:

Stressnivå:

Onsdag den / -07



Dagens aktivitet:

Sömn:

Mediciner:

Kost:

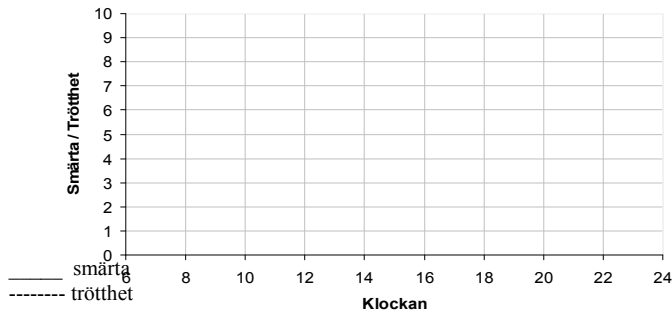
Tarm:

Motion:

Psyke:

Stressnivå:

Torsdag den / -07



Dagens aktivitet:

Sömn:

Mediciner:

Kost:

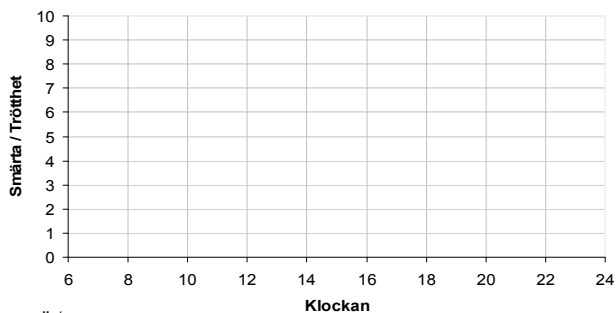
Tarm:

Motion:

Psyke:

Stressnivå:

Fredag den / -07



Dagens aktivitet:

Sömn:

Mediciner:

Kost:

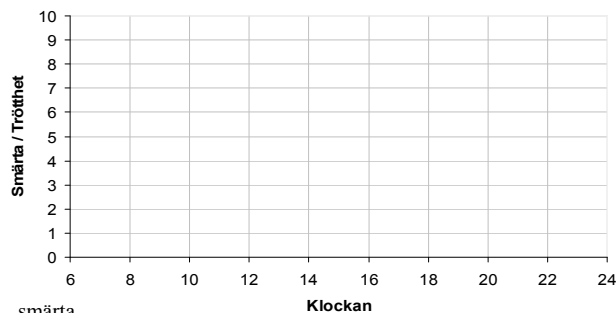
Tarm:

Motion:

Psyke:

Stressnivå:

Lördag den / -07



Dagens aktivitet:

Sömn:

Mediciner:

Kost:

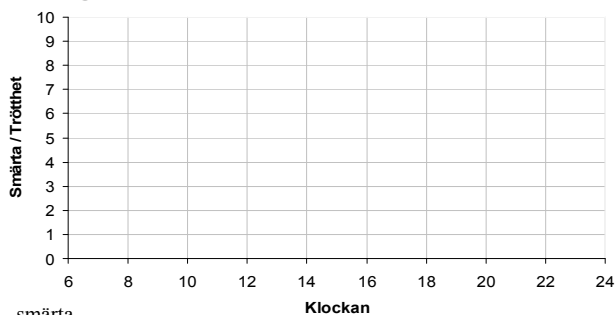
Tarm:

Motion:

Psyke:

Stressnivå:

Söndag den / -07



Dagens aktivitet:

Sömn:

Mediciner:

Kost:

Tarm:

Motion:

Psyke:

Stressnivå:

Summering av veckan

Sömn:

Mediciner:

Kost:

Tarm:

Motion:

Psyke:

Stressnivå: