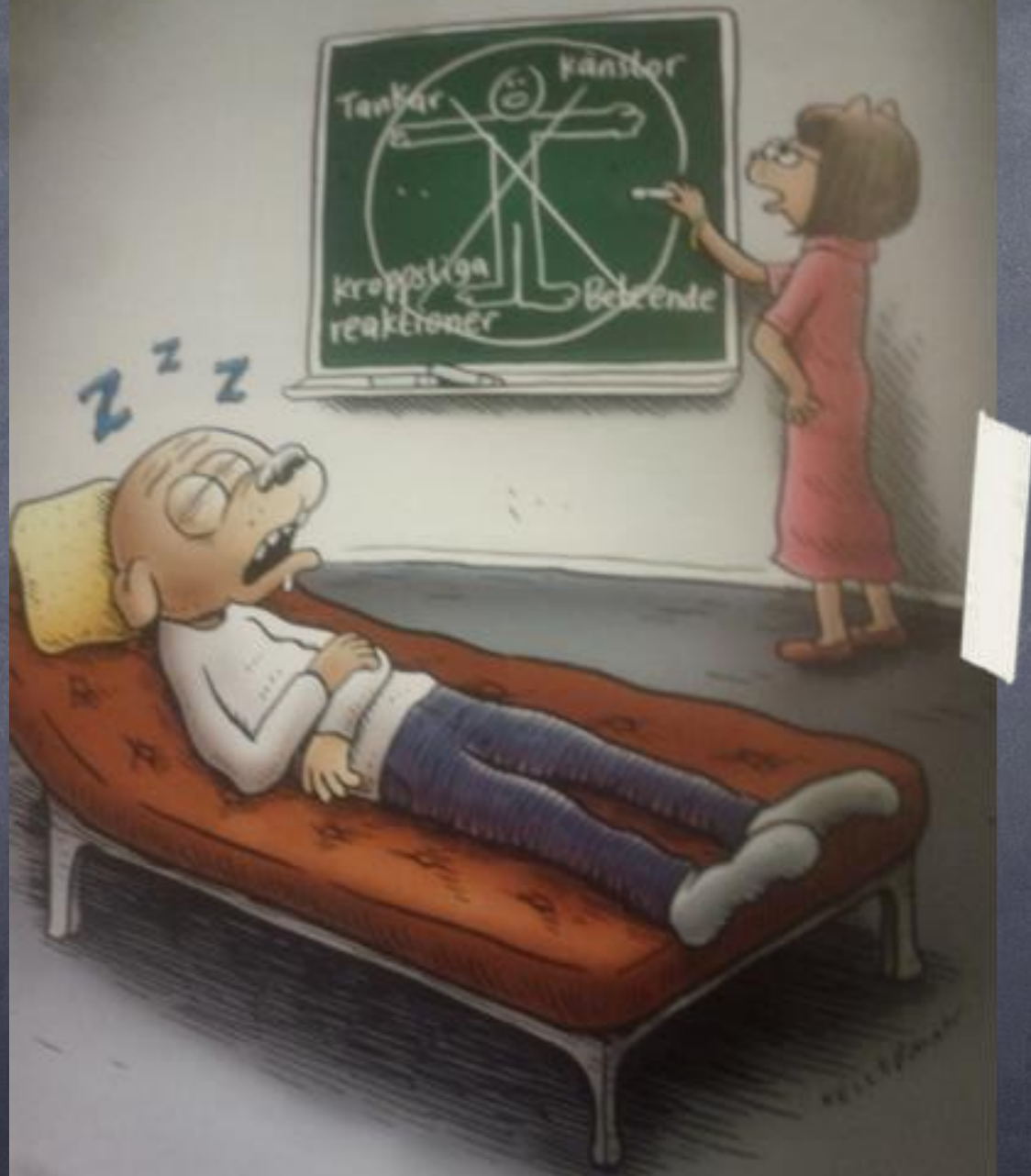




Långvarig smärta

Smärtrehab Västmanland

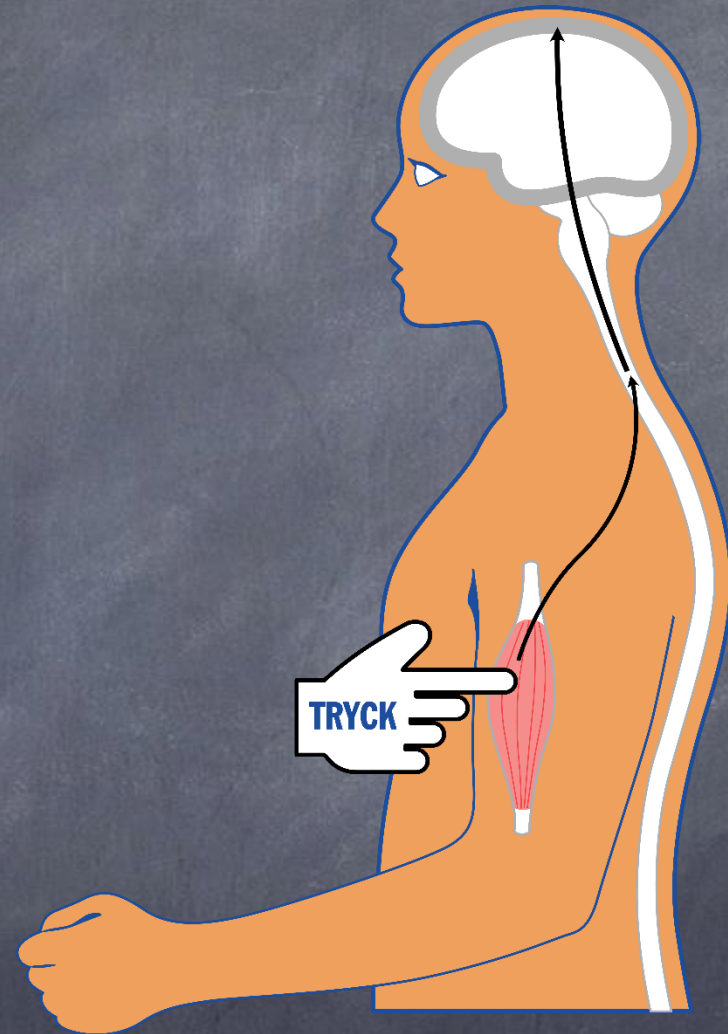


Smärta definition

- En obehaglig sensorisk och emotionell upplevelse kopplad till, eller liknande det man upplever, vid vävnadsskada eller hotande vävnadsskada.
- International Association for the Study of Pain (<http://www.iasp-pain.org/>)

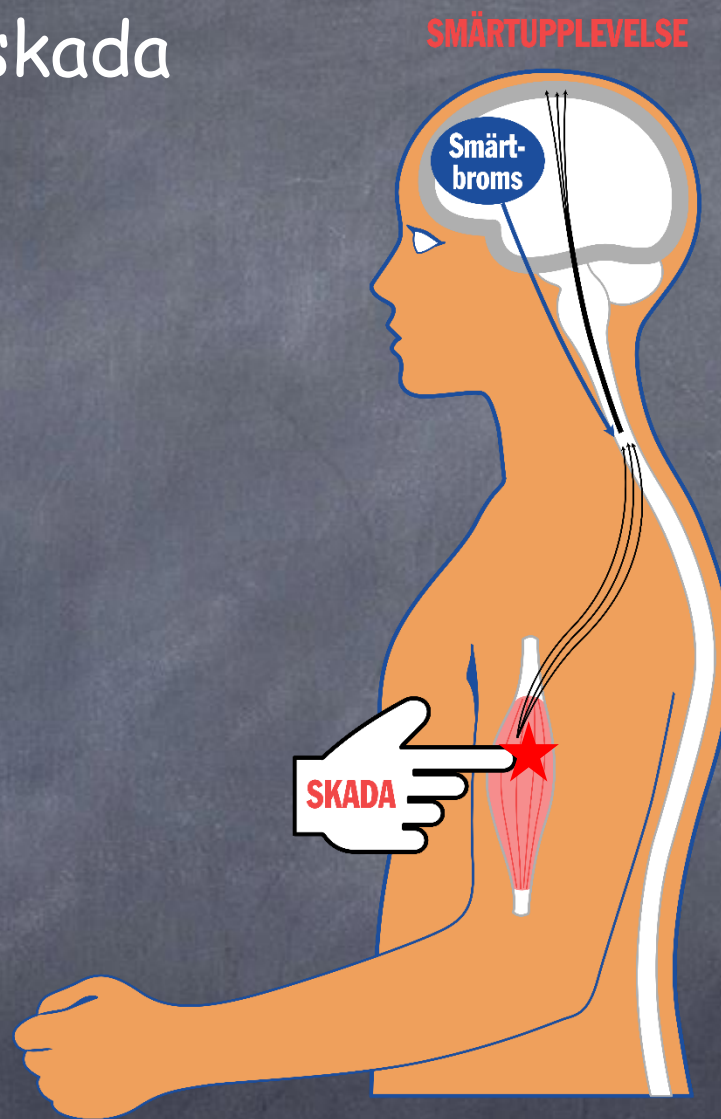
Upplevelse vid normal beröring eller tryck

UPPLEVELSE AV TRYCK!



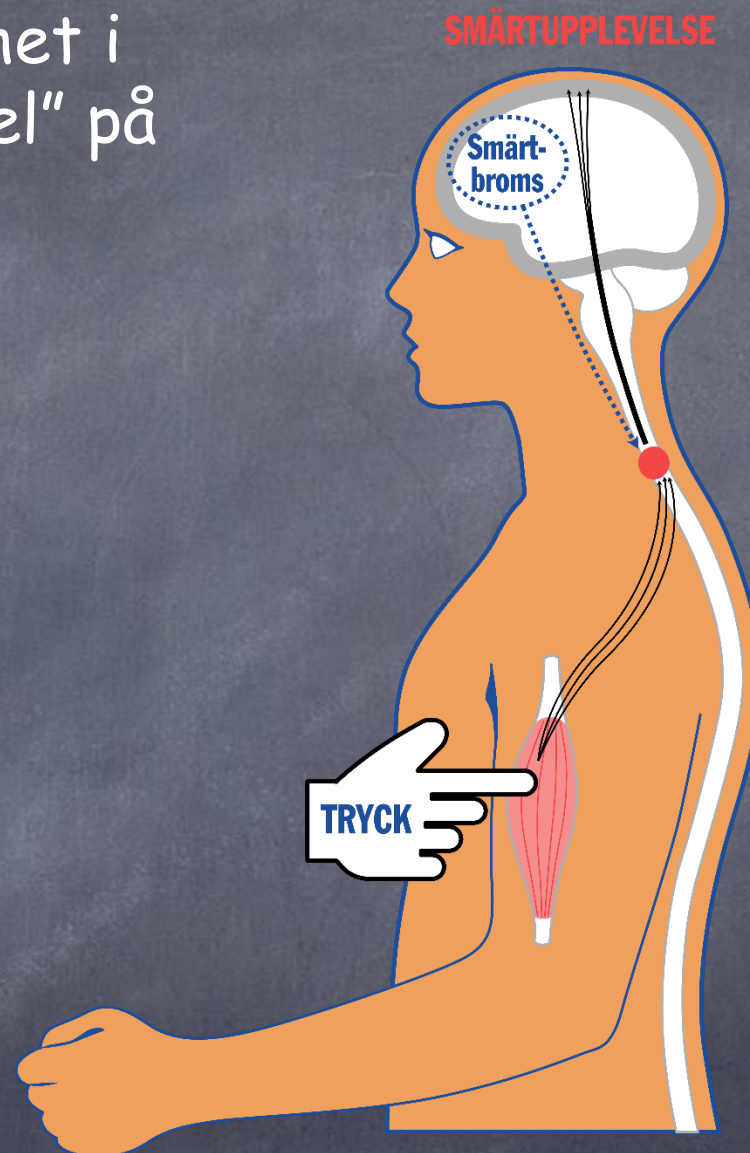
Signaler som uppstår vid beröring, eller lätt tryck, förmedlas via nerver till ryggmärgen. Där kopplas signalerna vidare i nervbanor upp till hjärnan. Upplevelsen tolkas inte som smärtande.

Normal upplevelse vid skada



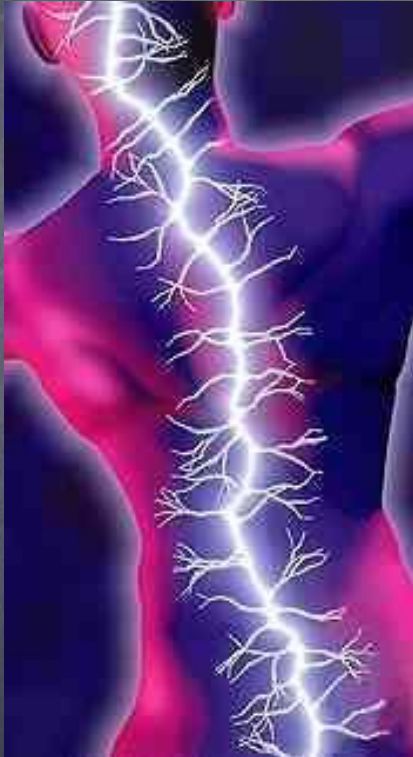
Skadad vävnad, som här en muskel, ger förstärkta signaler som förmedlas via ryggmärg upp till hjärna. Först i hjärnan blir upplevelsen smärta. Smärtbroms aktiveras genom att kroppens egna smärtdämpande ämnen gör nervceller i ryggmärgen mindre känsliga för inkommande signaler från skadan. Det ger minskad smärtsignalering uppåt och minskad smärtupplevelse.

Central överretbarhet i
nervsystemet och "fel" på
smärtbromsen.

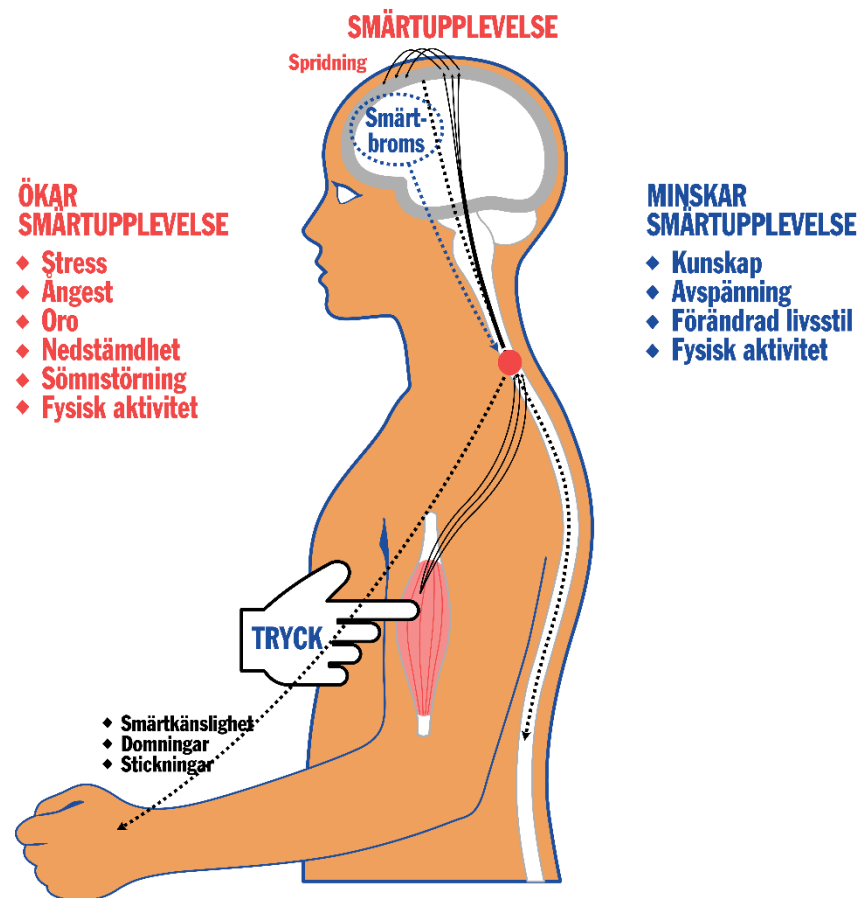


Ingående signaler kan leda till att ryggmärgens celler blir överretade och mer känsliga. Den här överkänsligheten finns kvar även efter att vävnaden läkt. Beröring och tryck mot kroppen eller muskelarbete leder till att de överkänsliga cellerna inadekvat förstärker signalerna upp till hjärnan. Det medför att upplevelsen blir smärta trots att skadan är läkt. Smärtbromsen fungerar inte heller efter långvarig belastning och det finns inget som kan hämma de felaktigt förstärkta signalerna.

Smärta, depression och kronisk stress sammanslagning eller samband?



Smärtspridning och reglering av smärta



När smärtregleringen inte fungerar pga överkänsliga celler i ryggmärgen så kan det orsaka att signaler sprids till andra delar av ryggmärg och hjärna. Man kan få en smärtspridning, utbredd smärta, smärta som flyttar runt till andra delar av kroppen samt domningar och svaghetskänsla.

Stress, ångest, oro, nedstämdhet, sömnstörning ger en försvagning av smärtbroms med minskning av serotonin och kroppseget morfin (endorfiner) vilket påverkar "smärtbromsen" negativt. Inaktivitet och upplevelse av att man inte kan påverka sin situation underhåller smärta liksom att man kanske börjar undvika sådant som man upplever ökar smärtan.

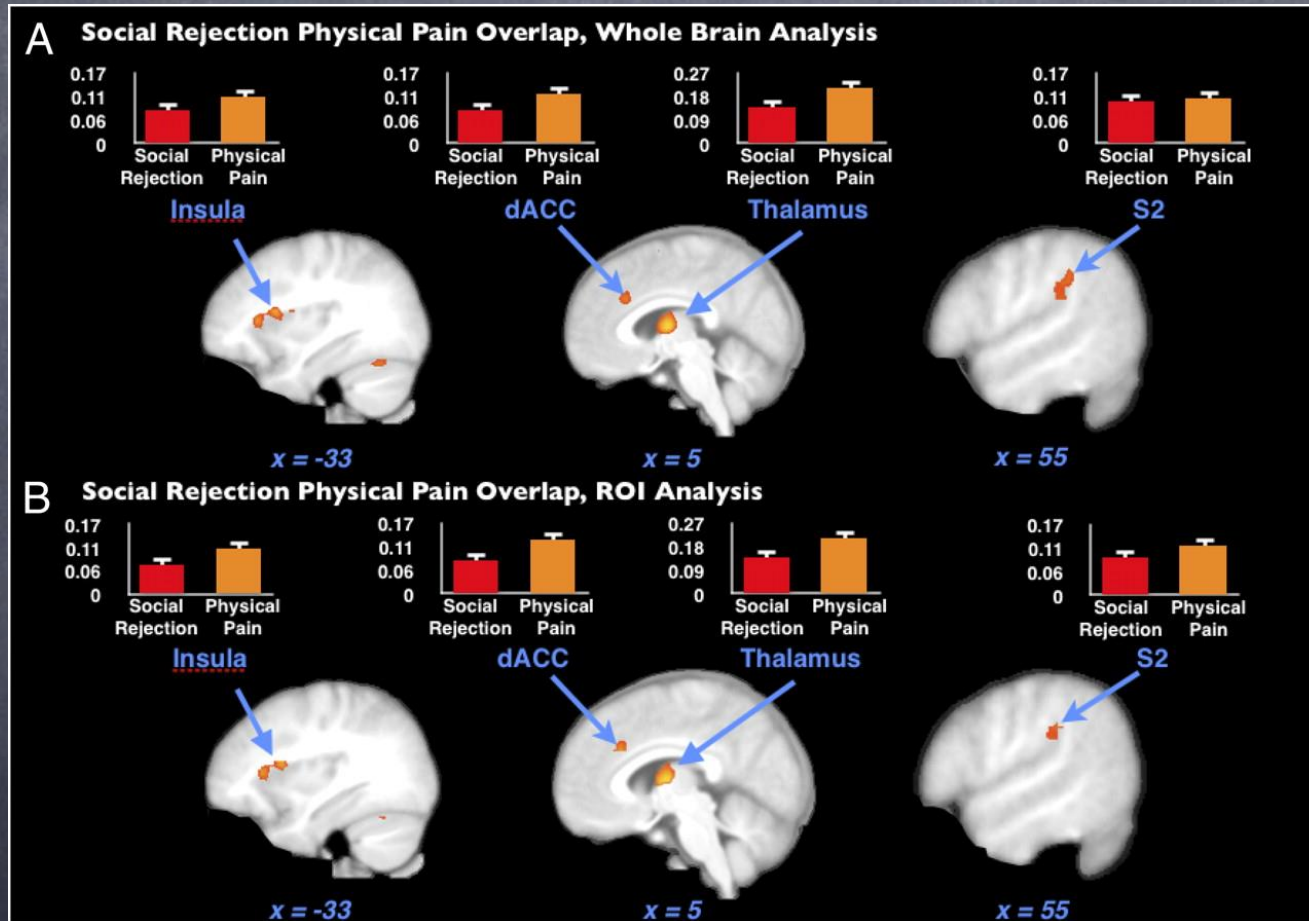
De delar i livet som minskar upplevelsen av smärtan på lång sikt får mindre utrymme.

Långvarig smärta

är inte = akut smärta utsträckt i tid

- Fler känselkroppar för smärta
- Mer lättaktiverade känselkroppar
- Förändrad smärtbroms
- Smärtökning på grund av påverkan från processer i centrala nervsystemet
- Förändrad representation i hjärnan av smärta, plasticitet
- Smärtspridning
- Dålig effekt av läkemedel
- Fler symptom och samsjuklighet
- Påverkar hälsa livskvalité i hög grad

Det brustna hjärta gör ont. Fysisk smärta och psykosocial stress/smärta aktiverar hjärnan på likartat sätt.



Social rejection shares somatosensory representations with physical pain

Ethan Kross, PNAS April 12

Stressregleringsystemet

Smärtbroms

Smärtupplevelse

Smärtbeteende

Autonoma
nervsystemet

Plasticitet,
föränderlighet
i nervsystemet

Smärta



Sinnesintryck

Psykosociala och hälsofaktorer

Uppmärksamhet

Stressregleringsystemet

Smärtbroms

Smärtupplevelse

Smärtbeteende

Autonoma
nervsystemet

Plasticitet,
föränderlighet
i nervsystemet

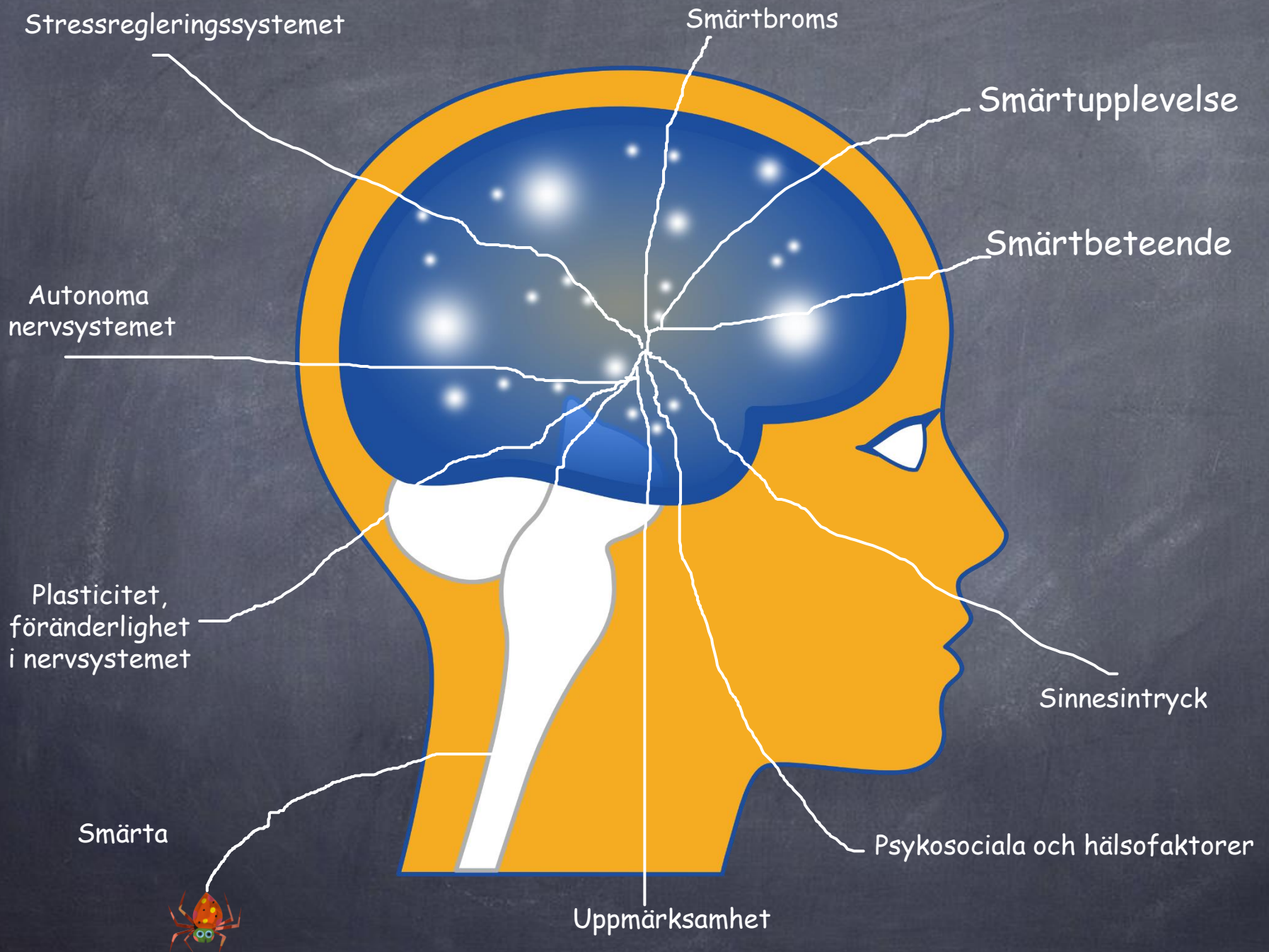
Sinnesintryck

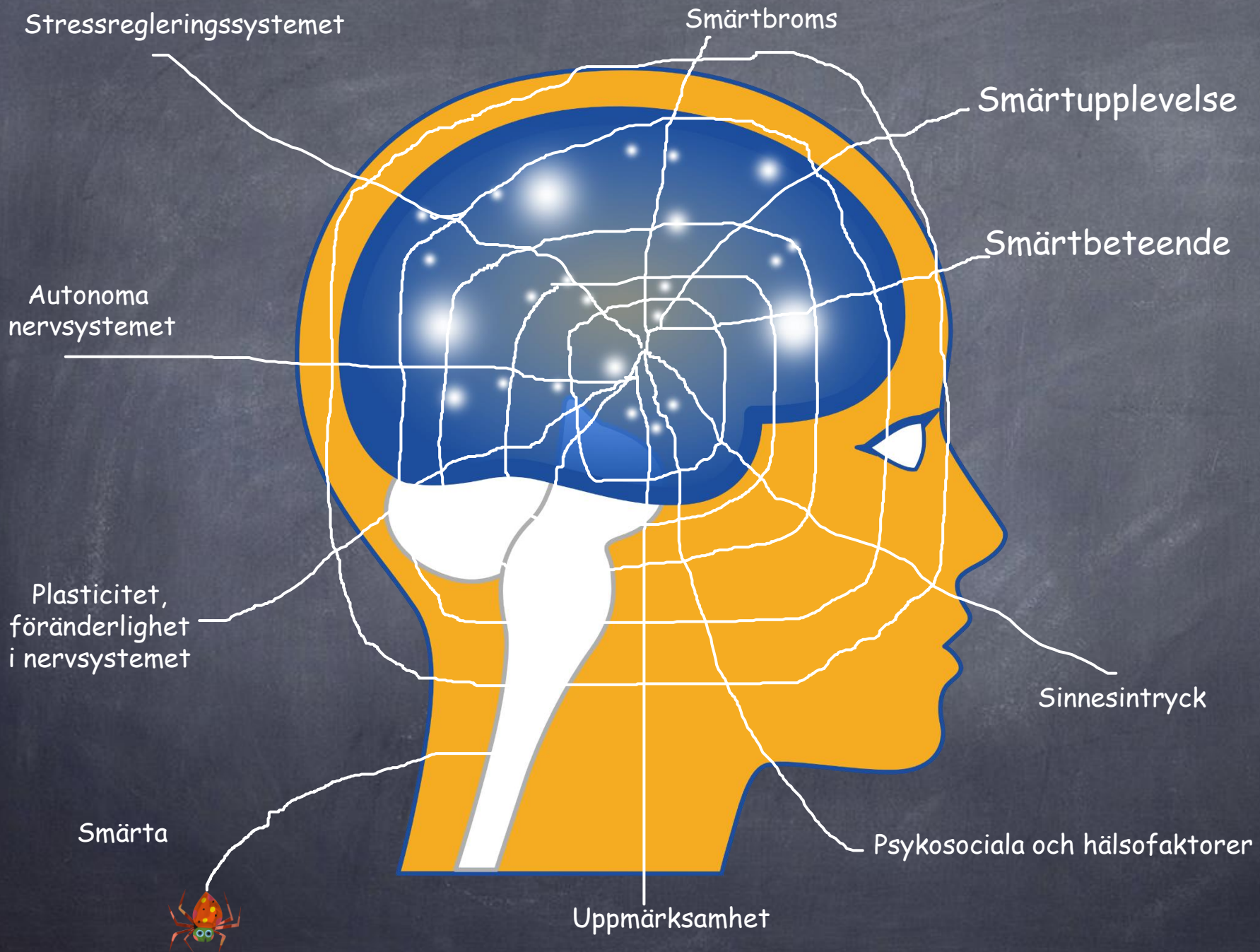
Smärta

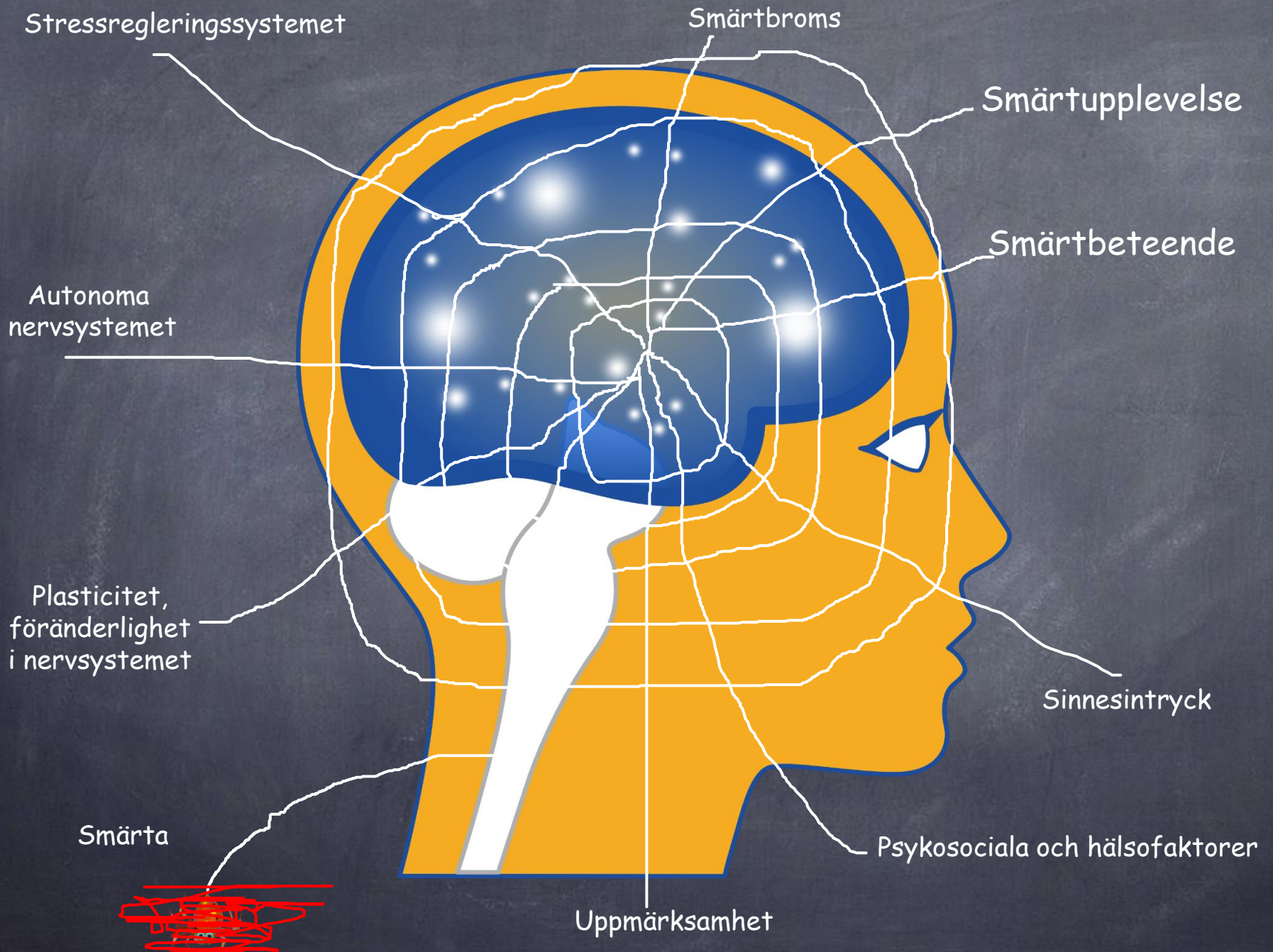
Psykosociala och hälsofaktorer

Uppmärksamhet







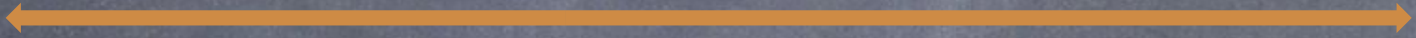


Kontroll
Trygghet

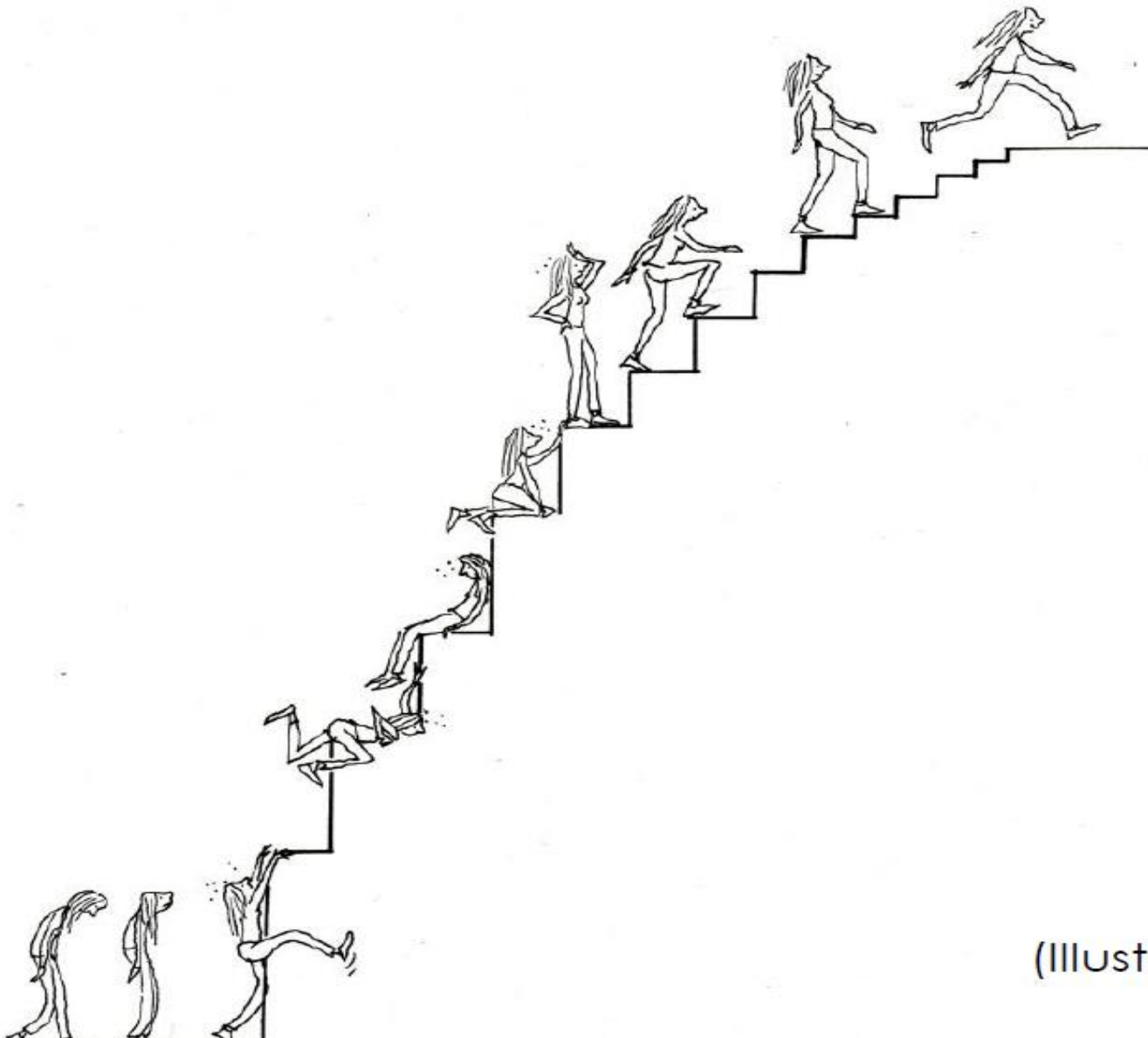
Liv

- Om målet är så lite smärta eller obehag som möjligt, och det som känns viktigt medför smärta eller obehag.
- Vad vill jag göra, hur vill jag leva, vart vill jag gå?

Kontroll
Trygghet



Liv



(Illustratör T. Morisse)

Summering



Tack!

Smärtrehab Västmanland