

Information om Smärtrehabiliteringsgrupper vid Rehabcentrum, Skellefteå.

Smärtrehabteamet består av arbetsterapeut, fysioterapeut, kurator samt sjuksköterska. Teamet bedriver smärtrehabiliteringsgrupper som ska ses som ett komplement till personens övriga rehabilitering. Grupperna har 6–8 deltagare och träffas en förmiddag i veckan under cirka 15 veckor. Sedan förväntas man under eftermiddagen och senare under kommande veckan arbeta med hemuppgifter utifrån de teman som lyfts under grupptillfällena, samt kontinuerligt utveckla sin färdighet i medveten närvaro samt. Uppföljning kring hemuppgifter följs upp kommande grupptillfälle.

Innan gruppdeltagande görs en teambedömning med individuella samtal och enkäter. Programmen riktar sig till personer i arbetsför ålder (18–69 år) med långvarig smärta, men även till de som haft smärta kortare tid där riskfaktorer finns för att smärtan kan bli långvarig. Exempel på riskfaktorer är att man är rädd för smärtan eller för att röra sig, att man känner sig nedstämd eller stressad, eller att de strategier man använder för att hantera smärtan inte fungerar. Ett sätt att identifiera riskfaktorer vid nydebuterad smärta är att använda Örebro Musculoskeletal Pain Questionnaire.

Genom att förstå hur smärta fungerar och hur olika faktorer har betydelse för smärtutveckling, kan man identifiera sina egna förbättringsområden. Var och en sätter upp mål efter sina behov, resurser och värderingar. För att komma vidare krävs tålamod, tid och egen arbetsinsats. Frågor vi jobbar med på kurserna är till exempel vad är det som gör att smärtan vidmakthålls? Hur reagerar kroppen på smärta och stress? Vad kan man göra själv för att bryta onda cirklar? Vilka nya färdigheter behöver utvecklas?

Programmen innehåller kunskapsförmedling inom områden som kan påverka smärta och hälsa: sömn, fysisk aktivitet, andning, kroppsmedvetande, avspänning, stresshantering, praktisk ergonomi, smärtfysiologi, kost, läkemedel, självmedkänsla mm. Syftet med kurserna är att påbörja ett förändringsarbete för mer ändamålsenliga strategier utifrån det som är viktigt i ens liv. "Det är jag som styr mitt liv, inte smärtan."

Smärtrehabteamet arbetar efter grundläggande tankegångar inom ACT (acceptance and commitment therapy/training). Vid varje kurstillfälle ingår övningar för fokuserad närvaro, acceptans och förbättrat kroppsmedvetande. Reflekterande samtal är en viktig komponent. Deltagarna ska under kursens gång utforma ett eget hanteringsprogram/hälsoplan för att fortsätta sin rehabilitering. Efter avslutad grupp erbjuds tre stycken digitala individuella uppföljningar med cirka sex veckors intervaller samt en gruppåterträff efter 6 månader.

Kontaktperson:

Olov Lundgren Tfn. 073-8023728

olov.lundgren@regionvasterbotten.se

Anna Brännström Tfn. 0910 -771689 alt. 073-8024325

anna.ma.brannstrom@regionvasterbotten.se