

# BEHANDLING AV LÅNGVARIG SMÄRTA



**FRÅGOR OCH SVAR**

SBU – STATENS BEREDNING FÖR MEDICINSK UTVÄRDERING



TEXTEN I DENNA SKRIFT BYGGER PÅ SBU-RAPPORT NUMMER 177, "METODER FÖR BEHANDLING AV LÅNGVARIG SMÄRTA. EN SYSTEMATISK LITTERATURÖVERSIKT" (2006). RAPPORTEN, SOM OMFATTAR TVÅ BÖCKER, KAN BESTÄLLAS FRÅN SBU TILL EN KOSTNAD AV 250 KR PER BOK, INKL MOMS. FRAKT TILLKOMMER.

HELA RAPPORTEN FINNS OCKSÅ GRATIS PÅ [WWW.SBU.SE](http://WWW.SBU.SE).

DENNA SKRIFT GES UT AV SBU. BEST NR 401-II.

FÖRSTA TRYCKNINGEN ELANDERS GUMMESSON, 2006.

ANDRA TRYCKNINGEN ELANDERS, 2011.

FÖRFATTARE: EVA TIWE

REDAKTÖR: RAGNAR LEVI

MEDICINSKT SAKKUNNIGA SBU: PROJEKTLEDARE SUSANNA AXELSSON,

PROFESSOR DAG LUNDBERG, PROFESSOR NINA REHNQVIST

ÖVRIGA GRANSKARE: SBU:S LEKMANNARÅD (ORDFÖRANDE VICTORIA DYRING)

GRAFISK FORM: PMOCHCO REKLAMBYRÅ

ILLUSTRATÖR: HELENA HALVARSSON

FOTO: ANDERS NORDERMAN (SID 2, 14) OCH GETTY IMAGES (SID 6, 13)

OMSLAGSBILD: PHOTONICA / JOHNÉR BILDBYRÅ

# INNEHÅLL

	Sidan
<b>INLEDNING</b>	4
<b>OM SMÄRTA</b>	6
<b>BEHANDLING</b>	13
<b>BREDA OCH SAMORDNADE BEHANDLINGSPROGRAM</b>	14
<b>LÄKEMEDEL</b>	17
<b>FYSISK AKTIVITET</b>	25
<b>PSYKOLOGISKA METODER</b>	31
<b>KOST OCH KOSTTILLSKOTT</b>	34
<b>AVANCERADE TEKNISKA METODER</b>	37
<b>ANDRA METODER</b>	39
<b>LÄSTIPS</b>	53

# INLEDNING

DEN HÄR LILLA SKRIFTEN vänder sig till dig som har lidit av smärta under en längre tid, minst tre månader, och till dig som har anhöriga eller vänner med sådana problem. Här har vi försökt ge svar på de vanligaste frågorna och beskriva vad forskningen har visat om hur smärtan kan behandlas.

Människor som inte själva har levt med långvarig smärta kan ha svårt att föreställa sig hur det känns. Visserligen har de flesta av oss ont någonstans i kroppen någon gång ibland. En sådan akut smärta är en signal om att något är fel, och även om det onda kan vara väldigt obehagligt så går det oftast över ganska snabbt.

Med långvarig smärta är det i allmänhet annorlunda. För det första är mekanismerna bakom

besvären inte enbart biologiska. I stället anser forskarna att det handlar om ett samspel mellan olika faktorer. Därför räcker det ofta inte med en enda åtgärd för att förbättra funktionen och livskvaliteten utan troligen måste flera metoder kombineras. För det andra kan det bli svårt att leva ett normalt liv om den långvariga smärtan inte behandlas. När smärtan blir långvarig, påverkas hela tillvaron på ett annat sätt än vid akut smärta. Och sådana besvär är långt ifrån ovanliga. Just nu är var femte person i landet drabbad av långvarig och påtaglig smärta.

Texten i den här broschyren utgår från en vetenskaplig rapport från SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering), en statlig myndighet som kritiskt granskar

forskningen om olika åtgärder i vården och vilken nytta de gör. SBU har systematiskt gått igenom och sammanställt den forskning som i dag finns om behandlingsmetoderna.

Ett av SBU:s huvudbudskap är att det finns väldigt många metoder med dokumenterad effekt mot

långvarig smärta. Därför bör de flesta människors smärta kunna lindras. Kom ihåg att olika knep och huskurer som du själv tycker lindrar smärtan kan vara användbara även om det inte finns vetenskapliga belägg för att de fungerar. Men den här broschyren handlar bara om de metoder som är vetenskapligt bevisade.

*Smärta brukar räknas som långvarig när den har varat i minst tre månader. Om man kan finna en särskild orsak till smärtan ska behandlingen givetvis riktas mot den. Men samtidigt behövs det ofta metoder för att lindra själva värken, speciellt när orsaken inte går att komma åt. Även om det alltid är viktigt att försöka reda ut varför det gör ont, behandlas långvarig värk ofta på likartat sätt oavsett orsak.*

*Den här skriften handlar enbart om åtgärder som riktar sig mot själva smärtan. Däremot berörs inte metoder som riktar sig mot dess olika orsaker, till exempel antiinflammatorisk behandling mot inflammatoriska sjukdomar som ledgångsreumatism. Den tar inte heller upp behandling av cancersmärta, migrän, underlivssmärta eller oklar bröstsmärta.*



OM SMÄRTA

# 1

## Kan man få hjälp utan en säker diagnos?

DET ÄR VIKTIGT att bli ordentligt undersökt. Ofta hittar man då en orsak till smärtan. Även om det alltid är väsentligt att reda ut varför det gör ont, måste smärtan ofta behandlas på ett likartat sätt oavsett roten till det onda. När smärtan har hållit i sig länge, i mer än tre månader, är den ursprungliga orsaken till smärtan inte längre lika viktig för valet av behandlingsmetod.

Eftersom en del behandlingar verkar fungera bättre vid vissa former av värk, kan det ibland vara meningsfullt att försöka beskriva vilken typ av smärta det rör sig om. Man brukar då skilja mellan vävnadsskadsmärta, nervsmärta, smärta där psykologiska faktorer bedöms spela en stor roll och smärta där någon orsak inte kunnat påvisas.

Men i praktiken är gränserna ofta flytande. Hur vi upplever långvarig smärta och hur vi beter oss påverkas bland annat av olika psykologiska faktorer. Smärtan från vävnadsskador eller nerver, våra smärtupplevelser och vårt beteende påverkar i sin tur de psykologiska faktorerna i ett ständigt växelspel.



# 2

## Kan det vara bra att ha ont?

OM DU JUST HAR SKADAT DIG, leder den akuta smärtan till att du automatiskt försöker skydda det skadade området så att skadan får en chans att läka och så att du minskar risken för att skada dig igen. Men det finns inget som tyder på att det i längden skulle vara bättre att stå ut med värken än att ta till smärtlindring. Tvärtom. Om väldigt svår akut smärta inte behandlas, ökar risken för att besvären håller i sig längre än de annars skulle ha gjort. Smärta som pågått länge leder ofta till problem i det dagliga livet. Därför är det viktigt att försöka behandla svår akut smärta i ett tidigt skede.



# 3

## Varför går inte smärtan över?

DET ÄR NATURLIGT ATT BLI RÄDD och orolig när det gör ont. Rädslan för att inte klara av att hantera smärtan kan bidra till att den känns värre.

Efter lång tid med smärta tycks också kroppens smärtsystem förändras. Det kan uppstå skador i smärtbanorna och ute i kroppens vävnader. De här förändringarna kan göra det svårare att bli kvitt det onda.

Den som tar smärtlindrande läkemedel kan ibland uppleva att effekten minskar med tiden. Då kan det hjälpa att byta till ett annat preparat.



# 4

## Vilken betydelse har det hur jag mår psykiskt?

OM DU ÄR DEPRIMERAD finns det en risk att din smärta blir värre. Detsamma gäller ständig stress på jobbet eller hemma. Samtidigt gör den ständiga smärtan att man mår sämre psykiskt. Sömnen kan rubbas. Man sover sämre – trots att det är tröttnande att bemästra och hantera smärtan. Det kan bli en ond cirkel. Risken att bli deprimerad ökar väsentligt.

Det är vanligt att känna sig låst i sin situation och att pendla mellan hopp och uppgivenhet.

Därför är det viktigt att försöka stressa mindre. I svårare fall är det bra att få hjälp också för de psykiska besvären. Det finns även vetenskapligt stöd för att vissa antidepressiva läkemedel i sig kan lindra långvarig smärta. Se fråga 18.

# 5

## Varför tar de inte min smärta på allvar?

NÄR SMÄRTAN INTE TAS PÅ ALLVAR kan det bero på dålig kunskap om hur den faktiskt inverkar på människan. Smärta är en upplevelse som inte går att mäta objektivt. Bara den drabbade själv vet hur ont det gör. När man söker hjälp är det lätt att bli besviken om man blir avfärdad och varken får smärtlindring eller någon förklaring till smärtan. Att få en diagnos kan göra det lättare att hantera sin situation, något som faktiskt också kan lindra smärtupplevelsen.



# 6

## Är det fler kvinnor än män som har långvarig smärta?

DET ÄR OSÄKERT. Flera studier tyder på att det är så, medan andra studier inte har funnit någon skillnad mellan könen när det gäller förekomst av långvarig smärta.





**BEHANDLING**



## BREDA OCH SAMORDNADE BEHANDLINGSPROGRAM

# 7

### Är det bra att kombinera olika slags åtgärder?

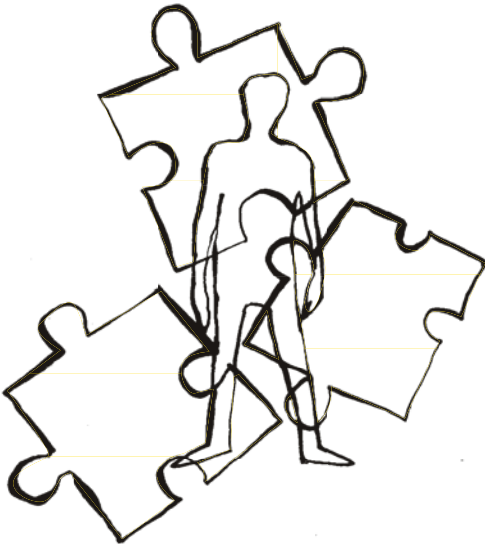
JÄ, DET FINNS vetenskapligt stöd för att behandlingsprogram som omfattar flera metoder ger bättre resultat än enstaka åtgärder vid långvarig smärta från muskler och skelett. Eftersom långvariga smärttillstånd kan påverka såväl arbetsliv och fritid som framtidsbild och självbild så är det bra om behandlingen tar hänsyn till alla olika aspekter av livet. Sådana behandlingsprogram (som ofta kallas multimodal rehabilitering) kombinerar medicinska, psykologiska och sociala åtgärder i ett helhetsperspektiv.

Målet är att kunna fungera som vanligt. För den som är i yrkesverksam ålder är syftet också att öka arbetsförmågan.

# 8

## Hur fungerar det på sikt?

EN KOMBINATION av psykologiska insatser och åtgärder för att förbättra kroppens funktion ger på sikt bättre resultat än enklare insatser vid långvarig smärta. Vetenskapliga studier visar att den kombinerade behandlingen leder till minskad sjukskrivning och till att fler kan återgå till arbete.



# 9

## Får alla samma behandling?

NEJ. HUR BEHANDLINGEN ser ut i detalj beror på individens behov. Därför kan behandlingsprogrammen omfatta vitt skilda åtgärder i olika kombinationer, till exempel sjukgymnastik och sociala, pedagogiska och psykologiska insatser. Ofta sätts programmet ihop av en arbetsgrupp tillsammans med den smärtdrabbade. Arbetsgruppen kan bestå av läkare, sjukgymnast, kurator, arbetsterapeut, psykolog och smärtsjuksköterska men det varierar på olika håll i landet. Om du själv deltar i att utforma planen för behandlingen, ökar möjligheten för ett bättre resultat.



## 10

### Vilka värktabletter är bäst?

VILKET ELLER VILKA LÄKEMEDEL som fungerar bäst just för dig kan bland annat bero på vilken typ av smärta du lider av. På mittuppslaget i den här broschyren hittar du exempel på läkemedel och andra metoder som har vetenskapligt bevisad effekt mot olika typer av smärta.



# 11

## Har min smärtlindrande medicin biverkningar?

HOS ALLA LÄKEMEDEL finns det risk för biverkningar. Varje preparat har sina speciella egenskaper. Du kan läsa mer om läkemedlen i boken Patient-Fass eller på [www.fass.se/allmanhet/index.jsp](http://www.fass.se/allmanhet/index.jsp) och ta upp dina frågor med en läkare. Läkemedelsupplysningen hos Läkemedelsverket besvarar frågor på telefon 0771-46 70 10.

# 12

## Kan jag bli beroende av mina värktabletter?

VISSA SMÄRTLINDRANDE LÄKEMEDEL påverkar kroppens egna så kallade belöningssystem, något som kan ge en allmän känsla av välbefindande. Detta ökar risken för att man blir beroende av de här preparaten. Benägenheten att utveckla beroende är dock inte lika stor hos alla människor. Vilka personer som riskerar att bli beroende går inte att säkert avgöra i förväg.



# 13

## Kan jag ta värktabletter om jag är gravid eller ammar?

DU KAN ANVÄNDA de vanliga receptfria läkemedel som innehåller paracetamol. Däremot finns det flera andra preparat som du bör undvika om de inte har ordinerats av en läkare som vet att du är (eller försöker bli) gravid, eller ammar. Det är alltid bra att fråga läkaren eller personalen på apoteket för att vara på den säkra sidan.



# 14

## Men om mina värktabletter inte hjälper?

DET KAN TA TID ATT HITTA det läkemedel som fungerar bäst för dig. Det kan hända att de tabletter som läkaren har ordinerat inte hjälper mot just din smärta. Om du tar kontakt igen och berättar hur det känns, kan du troligen få prova något annat preparat.

Effekten hos många smärtlindrande läkemedel kan avta med tiden. Då kan det fungera bättre att byta preparat.

Vid långvarig smärta räcker det inte alltid med läkemedel. I stället kan flera olika medicinska, psykologiska och sociala åtgärder behöva kombineras. Se även fråga 7 och 8.

# 15

## Finns det bevis för att glukosamin hjälper mot värkande leder?

ENSTAKA STUDIER TYDER på att glukosamin lindrar smärta vid artros, men det vetenskapliga underlaget är motsägande.

# 16

## Är det farligt att dricka alkohol när jag tar värktabletter?

RISKEN ATT DRABBAS av biverkningar kan öka om smärtlindrande läkemedel kombineras med alkohol. Hur farligt det är beror på vilket läkemedel du använder – vissa läkemedel kan vara livshotande i kombination med alkohol. Dessutom kan läkemedlets effekt förändras. Fråga läkare eller apotekspersonal. Se även fråga 31.

# 17

## Påverkas värktablettens effekt av andra läkemedel?

VISSA LÄKEMEDEL OCH NATURLÄKEMEDEL kan påverka effekten hos din smärtlindrande medicin. Värktabletter kan också inverka på andra läkemedels effekt. Tala med din läkare eller med apotekspersonal (på något apotek eller Apotekets kundcentrum, tel 0771-450 450). Det finns även upplysningar i det informationsblad (den så kallade bipacksedeln) som följer med läkemedlets förpackning, eller på nätet ([www.fass.se](http://www.fass.se)). Där du kan se om ett visst preparat kan påverkas av andra medel.

# 18

## Hur kan läkemedel mot depression hjälpa mot smärta?

DEPRESSION ÄR VANLIGT vid långvarig smärta. Om du är deprimerad kan det hända att vanliga smärtlindrande läkemedel fungerar sämre. Antidepressiva läkemedel påverkar signalsubstanser i hjärnan som serotonin och noradrenalin. Samma substanser har också betydelse för hur vi hanterar smärta. Därför kan antidepressiva läkemedel ibland hjälpa även om du inte är deprimerad.

Det finns vetenskapligt stöd för att så kallade tricykliska antidepressiva läkemedel kan lindra vid ländryggssmärta och fibromyalgi.



# 19

## Är naturläkemedel mindre farliga än vanliga läkemedel?

ALLA ÄMNER SOM HAR EFFEKT kan också ge biverkningar eller störa behandling med andra preparat. Detta gäller oavsett om ämnet kommer från naturen eller är framställt i ett laboratorium. Hälsokostpreparat är ofta mindre vetenskapligt studerade än vanliga läkemedel. Därför är det svårt att veta hur de fungerar eller till och med om de alls fungerar.







## FYSISK AKTIVITET

# 20

### Ska jag vila eller röra på mig?

OM DU FÖRSÖKER HÅLLA i gång kroppen så mycket som möjligt kan det gradvis kännas bättre. Träning för att förbättra kroppens styrka, uthållighet, samordning och stabilitet kan lindra långvarig smärta. Att ta promenader, cykla – ute i naturen eller på träningscykel – och simma är bra träningsmetoder för dig som har värk.

Det finns vetenskapligt stöd för att aktiv träning vid ländryggssmärta hjälper bättre än fysiskt passiva behandlingar. Kombineras träningen med någon form av beteendeterapi så förbättras effekten på ländryggssmärtan ytterligare. Vid knäartros, det som lite slarvigt brukar kallas förslitna knän, ger träning en positiv effekt så länge man tränar.

# 21

## Behöver jag avstå från mina vanliga sysslor?

OM DU ORKAR VARA AKTIV kan detta göra att du får annat att tänka på än smärtan, något som för många människor åtminstone tillfälligt kan minska värken.

# 22

## Är det farligt att motionera?

SOM VID ALL TRÄNING gäller det att inte ta i för mycket i början utan att gradvis bygga upp kondition och styrka. När uthålligheten och styrkan ökar kan smärtan minska. Promenader, simning och cykling är bra sätt att träna kroppen och hålla formen.





Smärtproblem	Exempel på behandling som har effekt	Grad av vetenskapligt stöd
Långvarig nacksmärta	Handledd fysisk träning Fysisk träning plus "tanketräning" Akupunktur	••• • •
Smärta som utgår från muskler och skelett (muskuloskeletal smärta)	Starka opioider Ler- eller mineralbad på spa	•• •
Smärta beroende på förändringar i nerver (neuropatisk smärta)	Antiepileptiska läkemedel Lokalbehandling med capsaicin Starka opioider Amitriptylin Tramadol Ryggmärgsstimulering	••• ••• ••• •• • •
Smärta till följd av bristande blodförsörjning till armar och ben (perifer kärlschemi)	Ryggmärgsstimulering	•••
Nervsmärta efter bältros (postherpetisk neuralgi)	Gabapentin, pregabalin Starka opioider Amitriptylin	••• ••• ••
Ledgångsreumatism (reumatoid artrit)	NSAID Lokalbehandling med capsaicin på små leder Varmt paraffin på händer plus träning	••• ••• ••
Spänningshuvudvärk	Amitriptylin NSAID Paracetamol	••• • •
Smärta från tuggmuskulatur och käkleder (temporomandibulär dysfunktion)	Akupunktur Bettskena Beteendevetenskapliga metoder (biofeedback, KBT)	• • •
Tennisarmbåge	Akupunktur	•••
Smärta från den viktigaste ansiktsnerven (trigeminusneuralgi)	Karbamazepin	••
Smärta som hänger samman med whiplash-skada	Akupunktur Radiofrekvensbehandling	• •

••• = starkt vetenskapligt stöd

•• = måttligt starkt vetenskaplig stöd

• = begränsat vetenskapligt stöd

# 23

## Kan sjukgymnasten hjälpa mig?

ATT VARA FYSISKT AKTIV är ofta bra och sjukgymnasten kan hjälpa dig att komma igång med olika träningsmetoder, som i sin tur kan ha positiv effekt på smärtan.

# 24

## Är det något speciellt jag bör undvika att göra?

DET BEROR PÅ JUST DINA FÖRUTSÄTTNINGAR och vilken typ av smärta du har. Men rent allmänt är det i de flesta fall bättre att röra på sig än att hålla sig stilla. Din läkare kan berätta om det finns något speciellt som just du bör avstå ifrån att göra.

## 25

### Går det att lära sig att tänka bort smärtan?

OM DU LÄR DIG att med tankens hjälp hantera de svårigheter som är kopplade till sjukdomen kan du få en ökad kontroll över din tillvaro. Det finns tekniker för detta som kan hjälpa dig att klara av smärtan på ett bättre sätt. Ett förändrat tänkande kan leda till en bättre kontroll av smärtan.



# 26

## Kan kognitiv beteendeterapi hjälpa?

KOGNITIV BETEENDETERAPI, KBT, syftar till att ändra de tanke-mönster som på ett eller annat sätt bidrar till ett negativt beteende. Att terapin är kognitiv innebär att den handlar om ditt sätt att tänka på dig själv och din omgivning.

När förmågan att tänka realistiskt och analyserande utvecklas, blir det lättare att välja ändamålsenliga lösningar på olika problem. Vid smärtbehandling är målet med den kognitiva beteendeterapin att öka förmågan att hantera de svårigheter som hänger ihop med smärtan.

Det finns vetenskapligt stöd för att kognitiv beteendeterapi har bättre effekt på långvarig smärta än andra typer av beteendeterapi, läkemedel eller sjukgymnastik. Det kan dock vara svårt att dra skarpa gränser mellan olika typer av beteendeterapier.



# 27

## Fungerar hypnos mot smärta?

HYPNOS INNEBÄR ATT en hypnotisör hjälper individen att slappna av, bli lugn och försjunka i en inre verklighet. Upplevelsen av det egna jaget förändras.

En del människor tycker att hypnos hjälper mot smärta. Det finns ett fåtal studier som tyder på att sådan behandling faktiskt kan minska smärta och ge ökat välbefinnande. Men undersökningarna är så få att hypnosbehandling vid långvarig smärta fortfarande anses sakna vetenskapligt stöd.





# 28

## Kan kosttillskott, som vitaminer och mineraler, hjälpa mot smärta?

DET VETENSKAPLIGA UNDERLAGET räcker inte för att säkert kunna avgöra om vitaminer och mineraler fungerar.

# 29

## Finns det örter eller andra växter som kan ge smärtlindring?

INGEFÄRSEXTRAKT, AVOKADO- och sojabönsextrakt, nyponpulver och extrakt av harpagoört kan enligt vissa studier ha bättre effekt än placebo (sockerpiller) på artrossmärta. Men det vetenskapliga underlaget är begränsat.

# 30

## Kan smärtan minska om jag slutar äta kött eller blir vegetarian?

DET VETENSKAPLIGA UNDERLAGET är för litet för forskningen ska kunna ge ett säkert svar. En del människor med reumatoid artrit (ledgångsreumatism) upplever att deras smärta har minskat när de gått över till vegetarisk kost.

# 31

## Är det fel att döva smärtan med alkohol?

JÄ, ÄVEN OM SMÄRTAN lindras tillfälligt finns det alltid en risk att utveckla ett alkoholberoende. Alkohol i kombination med smärtlindrande läkemedel kan ge allvarliga negativa effekter. Se även fråga 16.





## AVANCERADE TEKNISKA METODER

# 32

### Finns det några tekniska metoder som kan lindra min smärta?

DE SÅ KALLADE HÖGTEKNOLOGISKA metoderna bygger på medicinsk-tekniska landvinningar och började användas under senare delen av 1900-talet. De flesta av metoderna används främst för att behandla nervsmärta av olika slag.

- Radiofrekvensbehandling innebär att en tunn nål förs in i vävnaden som värms upp av mycket högfrekvent ström. Värmen skadar nervfibrer och en del av dem dör. Det finns begränsat stöd för att olika typer av radiofrekvens-behandling leder till kortvarig smärtlindring vid nack- och ryggsmärta, inklusive whiplash-relaterad smärta, men det finns risk för allvarliga följdtilstånd.
- Ryggmärgsstimulering kallas också SCS, Spinal Cord Stimulation. En ryggmärgsstimulator placeras inne i ryggraden under lokalbedövning. Patienten kan själv reglera styrkan på stimuleringen via en fjärrkontroll. Ryggmärgsstimulering används vid svårbehandlad kärlekskramp i hjärtat (angina pectoris), vid smärta till följd av dålig cirkulation i benen (så kallad fönstertittarsjuka), vid ländryggssmärta och vid nervsmärta.

Det finns starkt vetenskapligt stöd för att ryggmärgsstimulering kan ge patienter med svår angina pectoris och med värk på grund av dålig cirkulation minskad smärta och ökad livskvalitet även på lång sikt.

Det finns också andra högteknologiska metoder som forskarna fortfarande vet alldeles för lite om men som i enstaka fall prövas i sista hand, när ingen annan behandling hjälper. Två sådana exempel är "deep brain"-stimulering (DBS), som innebär att en eller flera stimuleringselektroder placeras i någon djupt liggande hjärnstruktur, och motor cortex-stimulering (MCS). Metoderna innebär att ett litet hål görs i skullbenet in till den ytligaste hjärnhinnan och en elektrod förs in. Patienten kan själv reglera hur kraftig stimuleringen ska vara.





## ANDRA METODER

# 33

### Kan akupunktur lindra värken?

AKUPUNKTUR ÄR EN flertusenårig kinesisk metod som innebär att tunna nålar sticks in genom huden och placeras i så kallade akupunkturpunkter i musklerna. Kroppsegna smärtlindrande ämnen och signalsubstanser frisätts och genomblödningen i vävnaden ökar. Effekterna är komplicerade och kunskapen om exakt vad som sker i kroppen är än så länge bristfällig.

Men den samlade forskningen visar att akupunktur hjälper vid ländryggssmärta, tennisarmbåge och smärta i nacke och skuldror. Effekten är jämförbar med den smärtlindring som annan behandling kan ge.

# 34

## Kan naprapaten eller kiropraktorn hjälpa mig?

BEHANDLINGEN KAN BESTÅ av åtgärder som brukar kallas mjukdelsbehandling, muskeltöjning, mobilisering, manipulation och stabiliseringsträning. När man jämför sådan behandling med andra metoder mot långvarig smärta, är det vetenskapliga underlaget motsägande. Det saknas underlag för att påstå att de här åtgärderna är bättre än några andra.





# 35

## Jag har hört talas om TENS. Vad är det och kan det lindra?

TENS ÄR EN FÖRKORTNING för transkutan elektrisk nervstimulering. Metoden innebär att man stimulerar nervtrådar med mycket svag ström via elektroder på huden. Strömmen omvandlas till nervimpulser som leds vidare i nervsystemet. Detta blockerar smärtimpulser och bidrar till att endorfiner, kroppens egna smärtlindrande substanser, frisätts.

Det finns måttligt starkt vetenskapligt stöd för att TENS hjälper vid knäledssmärta. För effekten på andra smärttillstånd är det vetenskapliga underlaget motsägande.

# 36

## Är det bra att lära sig avslappning?

MENINGARNA ÄR DELADE bland forskare. Forskningsresultaten pekar åt olika håll. Vissa studier tyder på positiva effekter, medan andra undersökningar inte har kunnat visa att avslappning minskar smärtan.

# 37

## Kan laser lindra värken?

LASERLJUS HAR VISAT SIG ha en kortvarig effekt på smärta och morgonstelhet hos patienter med reumatoid artrit (ledgångsreumatism). Däremot kan ingen slutsats dras om effekten hos patienter med knäartros eftersom studiernas resultat är motsägande.

# 38

## Finns det bevis för att ultraljud fungerar mot smärta?

ULTRALJUD HAR INTE VISATS ge bättre effekt än placebo (skenbehandling i studier, simulerad behandling) på långvarig smärta vid knäartros. Metoden har heller inte någon positiv tilläggseffekt på smärta när den kombineras med andra behandlingar.

# 39

## Är det bra att ge stöd åt en värkande led?

EN DEL TYCKER ATT DET känns skönt att stödja till exempel ett ont knä med bandage eller ortos (hylsa eller skena). Men det finns alltför få välgjorda studier för att kunna dra några vetenskapligt säkra slutsatser om effekten på den långvariga smärtan.



# 40

## Kan massage ge smärtlindring?

DET FINNS PERSONER med långvarig smärta som upplever lindring av massage. Det går inte att dra några vetenskapligt säkra slutsatser om effekten av massage jämfört med andra behandlingsalternativ.

# 41

## Är det bra att åka till värmen över vintern?

EN DEL MÄNNISKOR tycker att värken minskar när vädret är varmt, men det vetenskapliga underlaget är än så länge magert.

# 42

## Kan jag bli bättre av spabehandling?

SPABEHANDLING INNEBÄR bad i varmt källvatten med gaser som koldioxid eller mineraler som svavel, kalk, magnesium och litium. Ibland ingår lerinpackningar eller örter i badvattnet. Ofta ingår det också massage, ångbad, fysisk träning och att man dricker källvatten.

Vid långvariga muskel- eller ledsmärtor ger ler- eller mineralbad på spa bättre lindring än att vistas på spa utan att ta speciella bad.



# 43

## Jag har hört att yoga, qigong och tai chi kan minska smärtan. Stämmer det?

YOGA, QIGONG OCH TAI CHI är österländska metoder som alla syftar till att finna en balans mellan kropp och själ. Rörelserna sägs dels öka kroppsstyrka, flexibilitet, koordination och rörelseomfång, dels minska stress och oro. Men det finns få undersökningar av hög kvalitet om metodernas effekt på långvarig smärta. Därför går det inte att ge ett vetenskapligt säkert svar på huruvida yoga, qigong och tai chi kan ge smärtlindring.

# 44

## Kan musik lindra smärtan?

DET FINNS FÖR FÅ STUDIER för att ge ett säkert vetenskapligt svar. Men om du själv tycker att musik lindrar din värk så är det förstås något som du kan utnyttja.



# 45

## Vad säger forskningen om magnetterapi?

DET FINNS VISSA STUDIER som tyder på att magnetterapi kan lindra smärta. Men sammantaget är det vetenskapliga underlaget motsägande.

Ett magnetfält är det område som finns runt en magnet. Man skiljer på stillastående och pulserande elektromagnetfält.

Teorin bakom användningen av stillastående magneter är att de kan påverka laddningar i cellmembran, det skikt som omger cellen, och därigenom minska känsligheten i nervbanor. Magneter finns som sko-inlägg, ledförband, armband, kudd- och madrassinlägg. De pulserande magnetfälten kräver speciell utrustning eller en elektrisk kraftkälla.

Precis som för många andra alternativmedicinska metoder är förekomsten av biverkningar bristfälligt undersökt. I studierna av magnetterapi har gravida kvinnor och personer med elektriska implantat, till exempel pacemaker, bestämt avrått från att pröva behandlingen på egen hand.



# 46

## Finns det bevis för att homeopati fungerar?

HOMEOPATIN BYGGER på uppfattningen att utspädda vattenlösningar kan vara effektiva. Om en person har just de symtom som ett visst kemiskt ämne skulle orsaka hos en frisk person, så anser homeopater att symtomen kan botas genom att samma ämne intas i väldigt utspädd form.

Det finns inte vetenskapligt stöd för att homeopati fungerar bättre än placebo (skenbehandling i studier, simulerad behandling).

# 47

## Måste jag lära mig leva med smärtan?

NÄR VÄRKEN ÄR SOM VÄRST kan det vara svårt att tro att någon hjälp finns att få. Men det gör det nästan alltid. Även om fullständig smärtfrihet inte kan uppnås alla gånger, finns det ändå många sätt att minska det onda så att det går att hantera.

Det finns vetenskapligt stöd för att en kombination av olika behandlingar, till exempel läkemedel och träning, hjälper mot långvarig smärta och att så kallad kognitiv beteendeterapi alldeles tydligt minskar obehag och värk och ökar och förbättrar möjligheten att leva ett vanligt liv som inte begränsas av smärta.

Förr brukade man tala om kronisk smärta och tolka det som en smärta utan ände. I dag väljer man i stället att säga långvarig smärta eftersom värken oftast går att lindra. Flera metoder har bevisat god effekt mot smärta. Vi har berättat om dem i den här broschyren.

Det är viktigt att inte ge upp.

# 48

## Hur kan jag hjälpa någon som har ont?

DEN SAMLADE FORSKNINGEN visar att det är viktigt att lyssna till den drabbade – något som också människor som arbetar med smärta vet. Den som lider måste få tala till punkt och upplevelserna ska inte avfärdas som ”gnäll”.

Smärta är en personlig upplevelse. Därför är det alltid omöjligt att veta hur ont någon annan har. Även om du själv har ont i ryggen eller i knäna så är det ingenting som säger att andra människor med samma symtom har precis lika ont som du.

Tänk också på att effekten av olika behandlingar kan variera från person till person. Det är inte säkert att en metod som har fungerat för dig är lika bra för andra.



# 49

## Vart kan jag vända mig för att få hjälp med min smärta?

VÄND DIG I FÖRSTA HAND till primärvården/närsjukvården. Om du inte kan få tillräcklig hjälp där kan doktorn ge dig en remiss till smärtmottagning eller smärtklinik.

I en patientförening kan du träffa människor som har liknande problem. Att inse att man inte är ensam om eländet kan ge stöd och kraft.

På [www.varkstaden.se](http://www.varkstaden.se) hittar du information om och länk till en gratis smärtskola på nätet.



## Lästips

PÅ INTERNET FINNS det nästan hur mycket som helst att läsa om smärta. Här ger vi exempel på några sajter som kan ge en del användbar information. På flera av sajterna finns länkar som kan ta dig vidare i djungeln av webbplatser.

Allt på internet är förstås inte tillförlitligt. På nätet finns det också gott om kvacksalvare och personer som försöker tjäna grova pengar på andras lidande, så det gäller att förhålla sig kritisk till det som påstås.

Här är några webbplatser där du kan börja:

[www.1177.se](http://www.1177.se)

[www.fass.se/LIF/lakarbok/lakarbok.jsp](http://www.fass.se/LIF/lakarbok/lakarbok.jsp)

[portal.omv.lu.se/Portal/Utbildning/prof\\_omraden/painnet](http://portal.omv.lu.se/Portal/Utbildning/prof_omraden/painnet)

[www.swenurse.se/smarta](http://www.swenurse.se/smarta)

[www.varguiden.se](http://www.varguiden.se)

[www.varkstaden.se](http://www.varkstaden.se)

[smil.ui.no](http://smil.ui.no)

Tips på bland annat böcker och artiklar som du kan låna eller läsa på biblioteket hittar du på [www.pion.net](http://www.pion.net).

På [www.sbu.se](http://www.sbu.se) kan du bläddra i hela den vetenskapliga SBU-rapport som informationen i den här skriften grundar sig på. Där kan du också hämta denna broschyr om du vill spara den i datorn.

# **SBU UTVÄRDERAR SJUKVÅRDENS METODER**

SBU är en statlig myndighet som utvärderar sjukvårdens metoder. SBU står för Statens beredning för medicinsk utvärdering.

Sedan starten 1987 har SBU gett ut en lång rad rapporter i skilda ämnen, exempelvis "Ont i ryggen, ont i nacken", "Behandling av depressionssjukdomar", "Fetma – problem och åtgärder" och "Behandling av ångestsyndrom". I SBU:s tidning Vetenskap & Praxis och på [www.sbu.se](http://www.sbu.se) kan du läsa mer om SBU:s rapporter och resultat.

Vill du beställa material från SBU? Gå in på [www.sbu.se](http://www.sbu.se) och klicka på "webbshop". Du kan också göra beställningar på telefon 08-412 32 00 eller faxa till 08-411 32 60.



Just nu är var femte person i landet drabbad av långvarig och påtaglig smärta. Smärta brukar räknas som långvarig när den har varat i minst tre månader.

Om man kan finna en särskild orsak till smärtan ska behandlingen givetvis riktas mot den. Men samtidigt behövs det ofta metoder för att lindra själva värken, speciellt när orsaken inte går att komma åt. Även om det alltid är viktigt att försöka reda ut varför det gör ont, behandlas långvarig värk ofta på likartat sätt oavsett orsak.

Den här lilla skriften vänder sig till dig som har lidit av smärta under en längre tid, minst tre månader, och till dig som har anhöriga eller vänner med sådana problem. Här har vi försökt ge svar på de vanligaste frågorna och beskriva vad forskningen har visat om hur själva smärtan kan lindras med olika metoder.

Texten har skrivits av medicinjournalisten Eva Tiwe och bygger på en stor vetenskaplig sammanställning från SBU – Statens beredning för medicinsk utvärdering. SBU är en statlig myndighet som med hjälp av ledande svenska experter systematiskt har samlat in och granskat all tillgänglig forskning om behandling av långvarig smärta.

Du kan läsa mer om SBU:s rapporter och resultat på [www.sbu.se](http://www.sbu.se).



STATENS BEREDNING FÖR  
MEDICINSK UTVÄRDERING