



Information til patienten

Information om smerter og tværfaglig smertebehandling på Vestdansk Center for Rygmarvsskade

Om smerter

Smerter er en subjektiv oplevelse, som kun vanskeligt lader sig måle eller veje. Normalt er smerter et vigtigt advarselssignal, hvis formål er at beskytte kroppen mod skadelige påvirkninger. Det er individuelt, hvordan smerte opleves, og hvordan man reagerer på den. De fleste kender til kortvarige smerter, men langvarige og kroniske smerter kan være svære at forholde sig til. Ofte kræver behandlingen af disse smerter en tværfaglig indsats.

Når smerter opstår, udløses en impuls, der sendes til rygmarven, hvorfra den videresendes til forskellige steder i hjernen, hvor smerten registreres (se A i figuren). Du reagerer automatisk på den akutte smertegivende impuls ved forskellige former for adfærd, fx aflaster man et knæ, der gør ondt eller trækker hånden til sig, når man har brændt sig (se B i figuren).

Hos patienter med rygmarvsskader er der en skade i det område, hvor smerten reguleres (se C i figuren). Det kan medføre ændret oplevelse af smerte. Der kan også være manglende, nedsat eller øget følsomhed for berøring og temperatur som følge af rygmarvsskaden. Du kan godt have ondt et sted, selvom du ikke har følesans i det område. Du kan også reagere på en smerte ved fx øget spasticitet og trække armen eller benet til dig, selvom du ikke kan mærke den.

Ubehandlet smerte eller utilstrækkelig effekt af smertebehandlingen har negativ indflydelse på såvel din fysiske som din psykiske tilstand og vil forværre en i forvejen belastende situation.

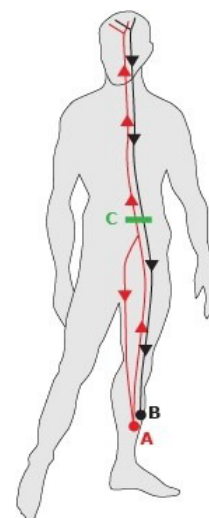
Omvendt kan også en presset fysisk og psykisk tilstand forværre dine smerter.

Hos rygmarvsskadede er der to hovedkategorier af smerter, som forekommer i varierende omfang. Det er muskel-/ledsmerter og neuropatiske smerter. Derudover kan smerter opdeles i akutte og kroniske smerter.

A: impulsen sendes til rygmarven, hvorfra den sendes videre til hjernen og registreres som smerte.

B: reaktion på smerteimpulsen

C: rygmarven. Forbindelsen fra rygmarven til hjernen er afbrudt eller påvirket, hvilket kan forklare forstyrrelser i smertesystemet.



Akutte og kroniske smerter

Akutte smerter er typisk af kortere varighed og ledsages sjældent af psykiske og sociale problemer. Behandlingen bør så vidt muligt rettes mod den tilgrundliggende årsag. Smerter op til 3 måneder går under definitionen akutte smerter.

Kroniske smerter defineres som smerter varende mere end 3-6 måneder. Kroniske smerter kan stamme fra muskler og led, oftest pga. slid eller fejlbelastning, men kroniske smerter kan også udløses af skade på nervesystemet.

Muskel- og ledsmerter

Muskel-/ledsmerter optræder ofte i det akutte forløb på grund af beskadigede knogler, muskler og støttevæv. Også senere i forløbet kan smerter i led og muskler være hyppige og belastende. Muskel- og ledsmerter er ikke nødvendigvis udløst direkte af traumat på rygmarven. Årsagen til disse smerter kan være overbelastning, dårlig kropsholdning og muskelspændinger. Smerterne forværres af spasticitet og spasmer.

Behandling af muskel- og led smerter

Generelt er forebyggelse den bedste behandling. Fysioterapeutisk behandling kan være korrektion af siddestilling og kropsholdning, udspænding, afspænding samt styrketræning. Derudover kan det inkludere at opbygge en forståelse for smerte og kropssignaler. Det kan også være aktuelt med en passiv behandling i form af ultralyd, massage, TENS, akupunktur og kulde- samt varmebehandling. Behandlingsformerne er individuelt tilpassede i samarbejde mellem patient og behandler. Fx kan styrketræning nogle gange benyttes selv om der er smerter, mens smertegrænsen andre gange skal respekteres.

Det kan i visse tilfælde også være vigtigt, at du ændrer på din adfærd ved fx at hvile dig i løbet af dagen eller være i ro, mens smerterne er mest generende. Hvile er ofte god behandling som vekselvirkning med muskelopbyggende træning.

Smerterne kan også behandles medicinsk med fx paracetamol og/eller gigtpreparater. I nogle tilfælde er det nødvendigt med morfinlignende medikamenter eller morfin.

Neuropatiske smerter

Neuropatiske smerter er en samlet betegnelse for smerter, der skyldes skade i nervesystemet. Neuropatiske smerter kaldes også nervesmerter eller neurogene smerter. Smerterne kan være følger af fx amputation, nervebetændelse, blodprop i hjernen eller rygmarvsskade. Neuropatiske smerter er ofte svære at behandle og er i mange tilfælde kroniske. Smerterne kan ofte beskrives som brændende, prikkende/stikkende, jagende, isnende eller strammende. De kan være konstant til stede eller komme som anfald fx i jag af sekunders eller minutters varighed. Ca 59% af alle rygmarvsskadede får neuropatiske smerter. Nogle oplever neuropatiske smerter umiddelbart efter rygmarvsskaden, men ofte er der en forsinket debut, således at smerten først opstår efter nogle måneder.

Nerveskade kan ud over smerter føre til føleforstyrrelser eller mere diffust ubehag. Smerterne, eller de ubehagelige føleforstyrrelser, kan være lokaliserede ud for eller neden for rygmarvsskaden. Mange beskriver, at disse forværres af sygdom, psykiske belastninger, vejrforandringer og kulde. I visse tilfælde, specielt i tiden lige efter rygmarvsskaden, kan du have en fornemmelse af bevægelse i de lammede eller følelsesløse ben eller en fornemmelse af, at benet fx er bøjet, selvom det er strakt. Dette ejendommelige fænomen bliver kaldt fantomfornemmelser.

Årsagen til, at du kan opleve smerter, samtidig med nedsat følsomhed er ikke kendt i detaljer. Man ved dog efterhånden meget om de ændringer, der sker i nervesystemet efter en skade.

Bl.a. begynder beskadigede nerveender i rygmarven at sende signaler til hjernen om, at det gør ondt i det område, de normalt forsyner. Desuden kan den normale hæmning af smertebanerne inden i rygmarven forsvinde eller nedsættes. Et meget kompliceret samspil bliver forstyrret.

Behandling af neuropatiske smerter

Det er vigtigt først at få stillet diagnosen neuropatiske smerter og udelukke, at det drejer sig om en vævsskade. Den behandling, der tilbydes, afhænger af smerteårsagen og smertens indvirkning på de psykiske og sociale forhold. Det kan være meget svært at behandle neuropatiske smerter, og derfor er medicinsk behandling alene sjældent tilstrækkelig. Typisk anvendes medicin, der benyttes til behandling af epilepsi eller depression, fordi disse præparater har en hæmmende effekt på overaktive smertebaner. Det er dog ikke i alle tilfælde, at disse behandlinger har tilstrækkelig effekt. Bivirkninger kan forekomme og er ofte forbigående, men hvis bivirkningerne er vedvarende og mere fremtrædende end effekten, så skal du i samarbejde med egen læge eller speciallæge se om der er andre præparater eller kombinationer som fungerer bedre for dig.

Hos nogle hjælper fysioterapi, ergoterapi eller træning. Du skal sammen med din terapeut finde et træningsniveau, hvor smerterne ikke udløses eller forværres. Det er meget vigtigt at være aktiv, da dette kan forebygge andre tilstande som kan forværre dine smerter. Desuden kan det være med til at øge livskvaliteten.

Når du er inaktiv vil smerterne ofte føles som om de forværres, hvilket kan skyldes, at fokus på smerterne bliver større. Her kan samtaler, afspænding, velvære, støtte, distraktion, reduktion af smertestimuli, administration af smertestillende og samtaler være en hjælp.

Andre diffuse smerter

Smerter i maven forekommer også hos nogle rygmarvsskadede. Årsagen kan være en sygdom i de indre organer eller forstoppelse, men i nogle tilfælde findes der ingen årsag. Man mener, at det i nogle tilfælde er en form for nervesmerte, der rammer de nerver, som forsyner de indre organer. Smerterne er ofte dybe, diffuse og krampagtige fornemmelser midt i eller opadtil i maven og kan udløses af årsager fra blære eller tarm.

Mulige følger af langvarige og kroniske smerter

Oplevelsen af smerter er meget forskellig fra person til person, ligesom ubehaget og belastningen er forskellig uafhængigt af baggrunden for smerterne. Smerteoplevelsen afhænger bl.a. af om du oplever at kunne handle i forhold til smerterne, hvor lang tid smerterne har stået på, og hvor stor variation, der er i smerterne.

De psykiske symptomer på smerter er meget forskellige. Du kan fx opleve at blive trist eller ængstelig, få søvnbesvær, få koncentrationsproblemer eller samværet med andre kan blive svært. Derudover kan frygten for smerte betyde, at du undgår aktiviteter fordi du er bange for at fremprovokere smerte. Disse symptomer bliver ofte tydeligere, hvis du har smerter gennem længere tid. Disse forskellige symptomer går oftest ud over livskvaliteten og du risikerer at miste nogle fysiske færdigheder.

Den onde smertecirkel

Udover, at smerterne kan påvirke dig psykisk, kan din håndtering af smerterne og dit psykiske velbefindende påvirke smerterne. Du kan opleve, at smerterne forværres, når du er trist, vred og ængstelig. Du kan derfor nemt blive fanget i en ond cirkel, hvor smerterne og de negative følelser forstærker hinanden. Det er vigtigt at få brudt denne cirkel for at undgå unødigt

smerte. En vigtig del af dette er deltagelse i meningsfulde og rare aktiviteter, der øger din livskvalitet og giver dig glæde.

Psykologisk behandling af smerteproblematikker

I psykologisk smertebehandling arbejdes der med at øge livskvaliteten ved at lære, at du kan gøre noget ved smerterne, og at smerter er afhængige af situationer og følelser. Dette kan lægge en dæmper på de triste og ængstelige følelser samt afhjælpe koncentrationsbesvær. Desuden er det vigtigt at lære at hvile på de rigtige tidspunkter og indrette sit liv efter dette. De gode råd er ofte nemme at huske, men svære at indrette sig efter.

Da det er meget forskelligt, hvilke problemer den enkelte smertepatient oplever, er det også meget forskelligt, hvordan psykologsamtaler kan hjælpe. Det afhænger altid af dit behov, hvad der kommer til at fylde mest i samtalerne. De fleste vil opleve at det er en anderledes oplevelse at tale med en psykolog end med venner og bekendte, da psykologen ikke er en del af hverdagen. Mange oplever, at der i psykologsamtaler:

- er plads til at fortælle om tanker og følelser omkring smerterne.
- tilbydes hjælp til at lære at slappe af, selvom du har smerter.
- gives undervisning i smertepsykologi, så du kan lære noget mere om, hvilke mekanismer, der er almindelige for smertepatienter.

Det tværfaglige team på Vestdansk Center for Rygmarvsskade lægger vægt på først og fremmest at lytte til dig og respektere din oplevelse af smerten. Derfor må plejen, behandlingen og træningen tilrettelægges sammen med dig som smertepatient, så dit behov tilgodeses ud fra, hvad der giver kvalitet og mening i dit liv.

En effektiv smertebehandling er en forudsætning for, at du kan opnå øget livskvalitet og øget funktionsniveau.

Opsamling

Kroniske og langvarige smerter kan give meget komplicerede forløb. Det er derfor vigtigt, at du som patient med en rygmarvsskade opsøger hjælpen, når der er behov for den.

Den bedste behandling fås ved at kombinere viden fra de forskellige fagområder, der er tilknyttet Vestdansk Center for Rygmarvsskade. Det vil sige en behandling der involverer både fysisk træning i balance med restituerende aktiviteter, psykisk smertehåndtering og medicin.