



**KOGNITIVA
TEAMET**

Smärt- och stressrehab

Webinar 230615
Multimodal rehabilitering, MMR₂
vid långvarig smärta



**KOGNITIVA
TEAMET**

Smärt- och stressrehab

Smärtanalys



- Många patienter vi möter vet inte vilken sorts smärta de har
- En gedigen smärtutredning är ett viktigt inslag för att kunna nå fram med behandling

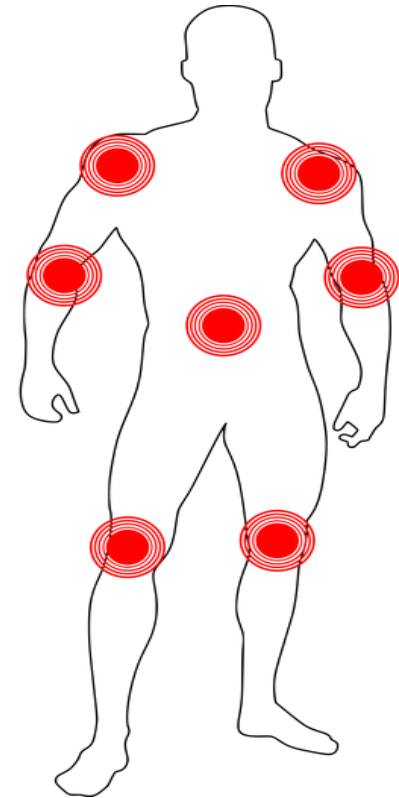
Smärtyper

- Akut eller långvarig
- Nociceptiv = Vävnadsskada, inflammation
- Neuropatisk = Skada på nervsystemet
- Nociplastisk: Ex fibromyalgi, IBS
- Blandsmärta är vanligt

Långvarig smärta

- Smärta mer än 3-6 månader, ofta spridd.
- Ger konsekvenser på livet i stort
- Varningssystemet ger "falskt larm"
- Smärtsignaler förstärks i centrala nervsystemet, central sensitisering
- Vanliga läkemedel fungerar dåligt





NOCIOPLASTISK SMÄRTA – NÄR SMÄRTAN BLIR EN SJUKDOM I SIG

- Förändrat smärtsinne
- Smärtspridning

Fysisk smärta



Oro Saknad Sorg

Yrsel Rädsla

Övergivenhet Ilska

Trötthet Förtvivlan

Koncentrationssvårigheter

Rastlöshet

Nedstämdhet



**KOGNITIVA
TEAMET**

Smärt- och stressrehab

Smärtutredning

- **Röda flaggor**

- Känd malignitet
- Progredierande neurologiska symtom eller fynd
- Ålder över 50 år
- Benskör patient
- Infektionstecken
- Viktförlust
- Våldsamt trauma



- **Gula flaggor**

- Psykosociala faktorer, såsom tankemönster, känslor och beteenden samt hur patientens livssituation ser ut, har visat sig kunna påverka återhämtningen efter en akut episod av smärta. För att kartlägga gula flaggor rekommenderas Lintons smärtskala

- **Smärtanamnes**

- Debut och förlopp – låt patienten berätta sin historia.
- Orsak – vad patienten tror smärtan beror på. Ofta finns oro för allvarlig sjukdom.
- Smärtlokalisering och beskrivning – var och hur den känns. Använd gärna smärteckning, som kan påvisa om det utvecklats smärtspridning.
- Intensitet – NRS- eller VAS-skala kan hjälpa.
- Lindrande och förvärrande faktorer – som kyla, dålig sömn, hög aktivitet, stress.
- Behandling – vad som har provats och vilken effekt.
- :

Inklusionskriterier smärtrehabilitering MMR₂

- Längd på aktuell smärtproblematik
- Utredning och behandling
- Potential för förändringsarbete
- Tydliga instruktioner finns på viss.nu/långvarig smärta

Exklusionskriterier

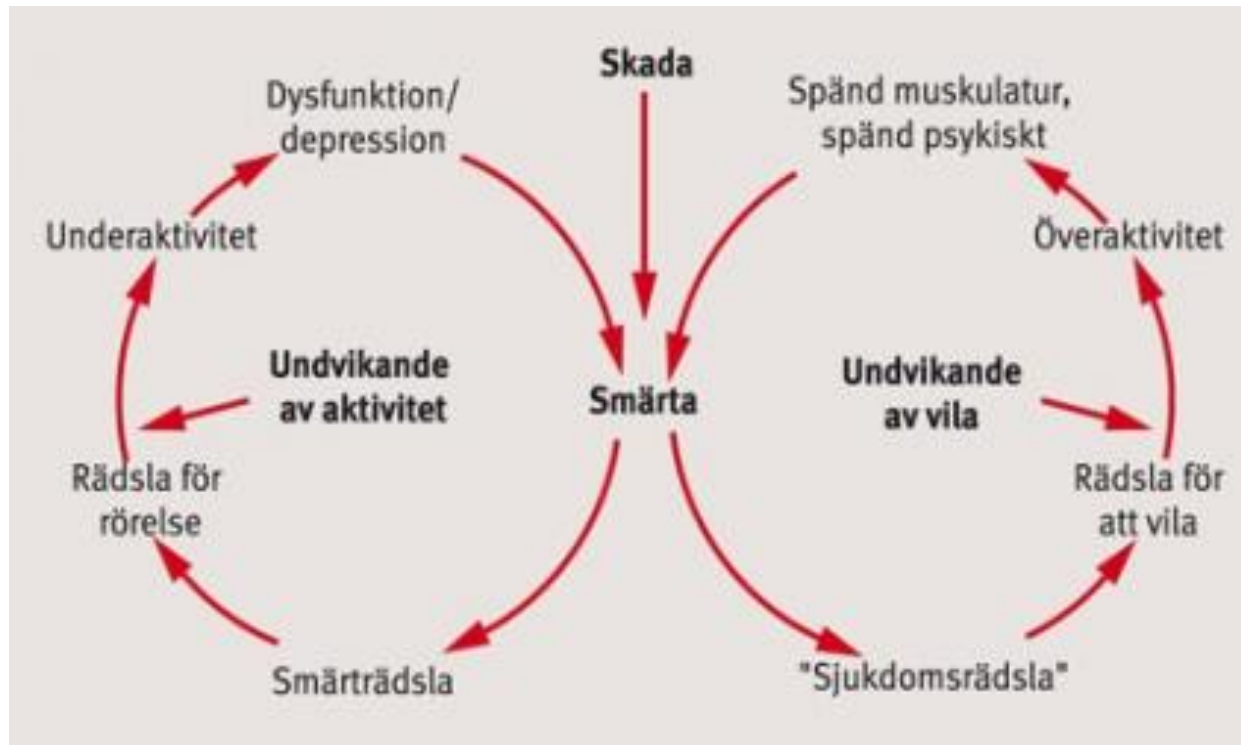
- Pågående missbruk, beroendeproblematik
- Suicidrisk, självskadebeteende
- Psykiatriska diagnoser som kan vara hinder för deltagande i grupprehabilitering (ex. djupa depressioner med psykotiska inslag, OCD eller aktiv PTSD)
- Svårare psykosociala hindrande faktorer
- Sedvanlig utredning behandling eller utredning för smärta ej gjord eller är pågående



**KOGNITIVA
TEAMET**

Smärt- och stressrehab

Smärta och aktivitet



”Copyright: Vlaeyen, Hasenbring. Ändrad av Birgitta Nilsson och Sara Dahlén”



**KOGNITIVA
TEAMET**

Smärt- och stressrehab

• Vad är viktigt att uppmärksamma som behandlare för att inte förstärka mönster att smärta blir långvarig?



- Uppmuntra till aktivitet
- Normalisera viss smärta och förklara smärtans uppgift.
- Förmedla kunskap om vad som händer vid smärta och vad som påverkar smärtupplevelsen.
- Se till helheten: Hur förhåller sig personen till aktivitet och återhämtning, eventuell stressnivå, socioekonomiska situation, vad har personen för inställning till smärtan utifrån cirklarna på förra sliden?
- Stödja patienten att se sina resurser

• Hypervigilans



Hypervigilans innebär en förhöjd vaksamhet, uppmärksamhet på smärtsignaler, "spanar efter smärtsignaler, ångestskapande. Många patienter med långvarig smärtproblematik kan hypervigilans. Det är en utmanande men viktig uppgift som behandlare; att stödja personen att hitta en neutral uppmärksamhet, närvaro i kroppen, för att förbättrad aktivitetsbalans och mående. En balans mellan överaktivitet och rörelserädsla.

- # Höja toleransnivå

- Twin Peaks-modellen

Vanligt skydd

Överbeskyddande



● Viktiga inslag i behandling

- Bemötande – validera
- Pedagogik
- Praktisk erfarenhet av både fysisk aktivitet och stressreducerande övningar
- Aktivitetsbalans
- Sorg-Acceptans-Nyorientering

Målsättning med rehabilitering

Målet med rehabiliteringen är att patienten ska öka sin aktivitets- och arbetsförmåga samt sin livskvalitet på arbetet och fritiden.



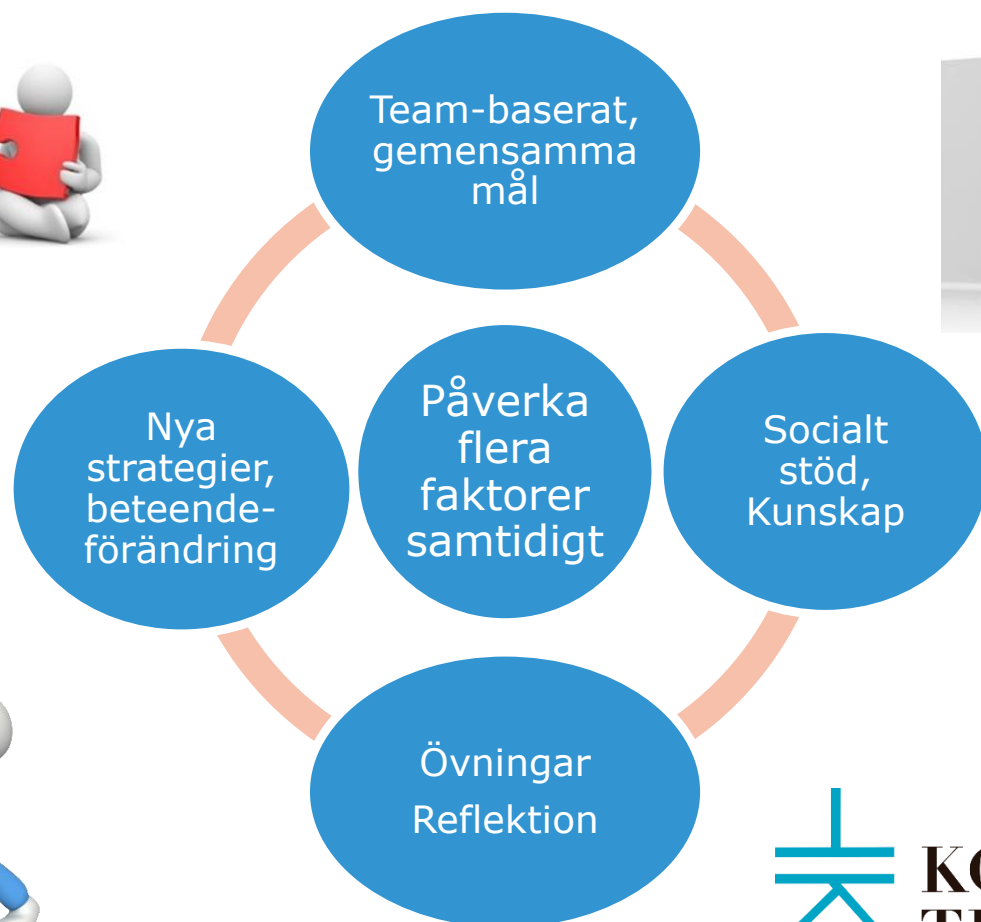
**KOGNITIVA
TEAMET**

Smärt- och stressrehab

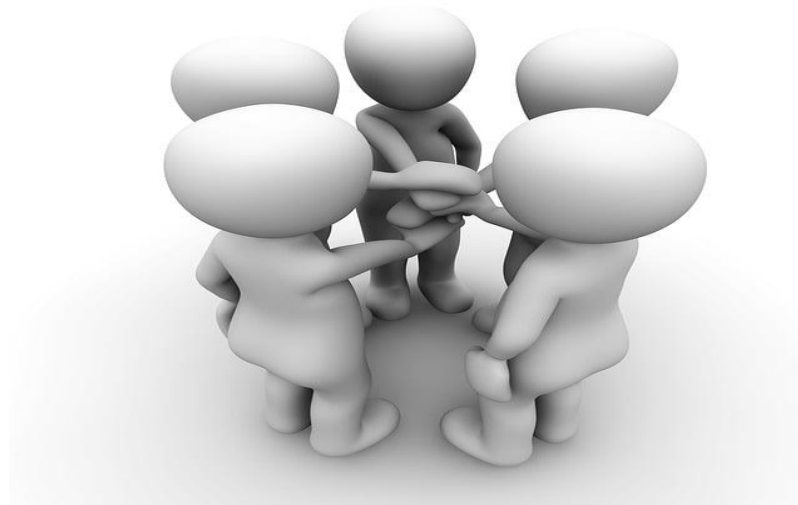
A photograph of two hands holding a thin, flexible band with a purple and yellow diamond pattern. The hands are positioned on either side of the band, with fingers slightly curled. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

Det handlar inte i första hand om att minska smärtan. Istället handlar det om att förändra det som man själv har möjlighet att påverka: hur man agerar i närvaro av en smärta som är svår att ta bort eller minska.

Multimodal rehabilitering



• Gruppens positiva inverkan



- Igenkänning av symtom och situation.
- Inte känna sig ensam.
- Gemenskap. Rörelseglädje.
- Stöd och förståelse.
- Stöd i vidmakthållande, hemövningar följs upp tillsammans

Läs mer om oss i sociala medier:

www.ktrehab.se

www.kognitivateametrehab.se

blogg.ktrehab.se

www.smärtrehab.se

Facebook:

Kognitiva Teamet Rehab

Instagram: Kognitivateametrehab

Tack för att du lyssnat!

