

Att leva med långvarig smärta vid reumatisk sjukdom



**Reumatiker
förbundet**

Vad är långvarig smärta och hur hänger den ihop med reumatisk sjukdom?

Långvarig smärta är smärta som har funnits i mer än tre månader. Smärtan kan finnas kvar även när den ursprungliga vävnadsskadan har läkt eller när inflammationen är välbehandlad. Smärtan blir då ett eget hälsoproblem som påverkas av biologiska, psykiska och sociala faktorer.

Varför kan man ha ont trots att inflammationen är under kontroll?

Vid reumatisk sjukdom börjar smärtan ofta genom inflammation i leder, senor eller andra vävnader. Då är det lätt att härleda smärtan direkt till din reumatiska sjukdom. Smärtan signalerar sjukdomsaktivitet.

Om smärtsignaler skickas under lång tid kan nervsystemet bli mer känsligt. Hjärnan och ryggmärgen blir då bättre på att upptäcka och förstärka smärtsignaler – ungefär som att kroppens larmsystem har blivit överkänsligt. Fenomenet kallas central sensitisering. Det innebär att smärtsystemet fortsätter att larma trots att inflammationen är låg eller välkontrollerad.

När det händer är det inte alltid mer antiinflammatorisk behandling som hjälper mest. Istället behöver man ofta kombinera flera strategier, till exempel:

- fysisk aktivitet och träning
- god sömn
- stresshantering
- smärtutbildning
- fysioterapi
- ibland läkemedel riktade mot långvarig smärta

Smärtan kan kännas hela tiden eller komma och gå. Den kan finnas i en viss del av kroppen – eller i flera. För många påverkar smärtan hela vardagen.

Det är viktigt att veta:

- Smärtan är verklig – även om den inte syns utanpå (blodprover och undersökningar visar lite eller ingen aktiv inflammation).
- Smärtan kan kännas mer utbredd och sitta på mer ställen än i de inflammerade lederna.
- Kroppen kan bli känsligare för beröring, tryck eller belastning än tidigare.
- Smärtan varierar från dag till dag utan att sjukdomsaktiviteten alltid förändras.
- Trötthet, sömnsvårigheter och stress påverkar ofta smärtan tydligt.
- Koncentrationssvårigheter, minnessvårigheter och mental utmattning kan förekomma.
- Den är ofta inte farlig, men kan vara komplex.
- Långvarig smärta räknas idag som en egen sjukdom.
- I Sverige lever ungefär var femte person med långvarig smärta.
- Läkemedel kan hjälpa, men räcker sällan ensamma.

Smärta är mer än bara kroppen

Smärta är inte bara fysisk. Den påverkas också av hur du mår och hur ditt liv ser ut i allmänhet.

Man brukar prata om en biopsykosocial modell:

- Kroppen (t.ex. inflammation eller skada)
- Tankar och känslor
- Socialt liv och omgivning

Allt detta hänger ihop och kan förstärka eller lindra smärtan.

Smärta är också en personlig upplevelse – ingen annan kan känna exakt hur det känns för dig.



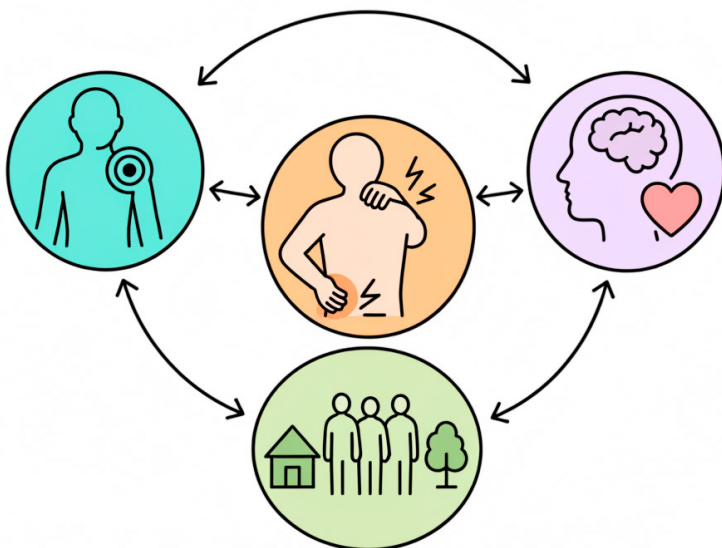
Aktiv inflammation

→ smärtan signalerar sjukdomsaktivitet

Långvarig smärta

→ smärtsystemet kan fortsätta larma trots låg inflammation





Hur påverkar smärtan livet?

Långvarig smärta påverkar ofta flera delar av livet:

- svårt att röra sig och vara aktiv
- sämre sömn
- trötthet och energibrist
- oro, nedstämdhet eller stress

Smärta, stress och dålig sömn kan förstärka varandra och skapa en ond cirkel. Relationer och arbete kan också påverkas.

Många beskriver att vardagen blir mer begränsad.

Behandling – en helhetssyn

Det finns sällan en enkel lösning på långvarig smärta. Istället behövs ofta en kombination av olika insatser:

- kunskap om smärta
- fysisk aktivitet
- psykologiskt stöd
- ibland läkemedel

Målet med behandling är ofta att:

- minska smärtan
- förbättra funktionen
- öka livskvaliteten
- Öka kunskapen om olika typer av smärta

Artisten och träningscoachen Blossom Tainton är en av två miljoner svenskar som lever med smärta varje dag.

Vad du själv kan göra

Du kan själv göra mycket för att påverka din situation.

Rörelse och träning

- Anpassad aktivitet kan minska smärtan
- Börja lugnt och öka stegvis

Balans mellan aktivitet och vila

- Undvik både överansträngning och för mycket stillasittande

Avslappning och återhämtning

- Minska spänningar och stress

Sömn

- Regelbunden sömn hjälper kroppen att återhämta sig

Tankar och känslor

- Hur du tänker om smärtan kan påverka hur den känns
- Stöd, samtal och strategier kan hjälpa

Små steg kan göra stor skillnad över tid.

Träning hjälper mot smärta!



Den goda nyheten är att nervsystemet är formbart. Precis som det kan bli mer känsligt kan det också bli mindre känsligt över tid.

Därför är fysisk aktivitet och träning en av de bäst dokumenterade behandlingarna vid långvarig smärta.

Men gör det inte ont att träna?

Det kan det göra.

Många med långvarig smärta känner mer smärta under eller efter träning. Det betyder inte automatiskt att skada har uppstått eller att sjukdomen har försämrats. Ett känsligt nervsystem kan reagera med ökad smärta även på säker belastning.

Därför brukar vi rekommendera:

- Börja på en nivå som känns hanterbar.
- Öka långsamt.
- Hitta aktiviteter som känns lustfyllda.
- Acceptera att vissa tillfälliga smärtökningar kan förekomma.
- Fortsätt vara aktiv även om du har dåliga dagar, men anpassa nivån.

Vilken träning är bäst?

Det finns ingen enskild träningsform som passar alla. Ofta fungerar en kombination av:

- Konditionsträning (promenader, cykling, simning)
- Styrketräning
- Rörlighetsträning
- Balans- och kroppskännedomsträning
- Vardagsrörelse och fysisk aktivitet

Det viktigaste är inte vilken träning du väljer – utan att den blir regelbunden och hållbar över tid.

Målet med träning är inte att bevisa att du inte har ont. Målet är att hjälpa nervsystemet att känna sig tryggare, bli starkare och gradvis mindre känsligt. Träning är inte ett test av din smärta – det är en behandling av den.

Det är därför fysisk aktivitet och träning rekommenderas som en grundbehandling för personer med reumatisk sjukdom och långvarig smärta.

Du är inte ensam – och det finns hjälp

Många som lever med långvarig smärta känner sig ensamma. Men du är inte ensam – och det finns hjälp att få.

Du kan kontakta:

- vårdcentral
- fysioterapeut
- smärtmottagning

Sök hjälp om:

- smärtan påverkar din vardag mycket
- du inte får tillräcklig lindring
- du behöver stöd att hitta strategier

Att be om hjälp är ett viktigt steg.

Beroende på vilken behandlande vårdgivare du har så kan nästa steg vara att be om att remitteras vidare till smärtmottagning (multimodalt team) eller smärtklinik.

För detta krävs att:

- grundsjukdomen är färdigutredd,
- reumatologisk behandling har optimerats,
- smärtan fortfarande begränsar vardagen,
- man behöver stöd för att hantera smärtan fysiskt, psykiskt och socialt.



Ett liv med mindre smärta är möjligt

Långvarig smärta kan vara svår – men det finns vägar till ett bättre liv.

- Du kan lära känna din kropp
- Du kan hitta strategier som fungerar för dig
- Du kan få stöd i vården

Målet är inte alltid att bli helt smärtfri utan istället att kunna leva ett bra liv trots smärtan.

Smärtan är verklig – men det finns lösningar.





Vi verkar för ett bra liv för alla reumatiker och lösningen
på reumatismens gåta - varje dag.



BLI MEDLEM IDAG

Telefon: 08 505 805 00
Mejl: info@reumatiker.se
reumatiker.se

**Reumatiker
förbundet**