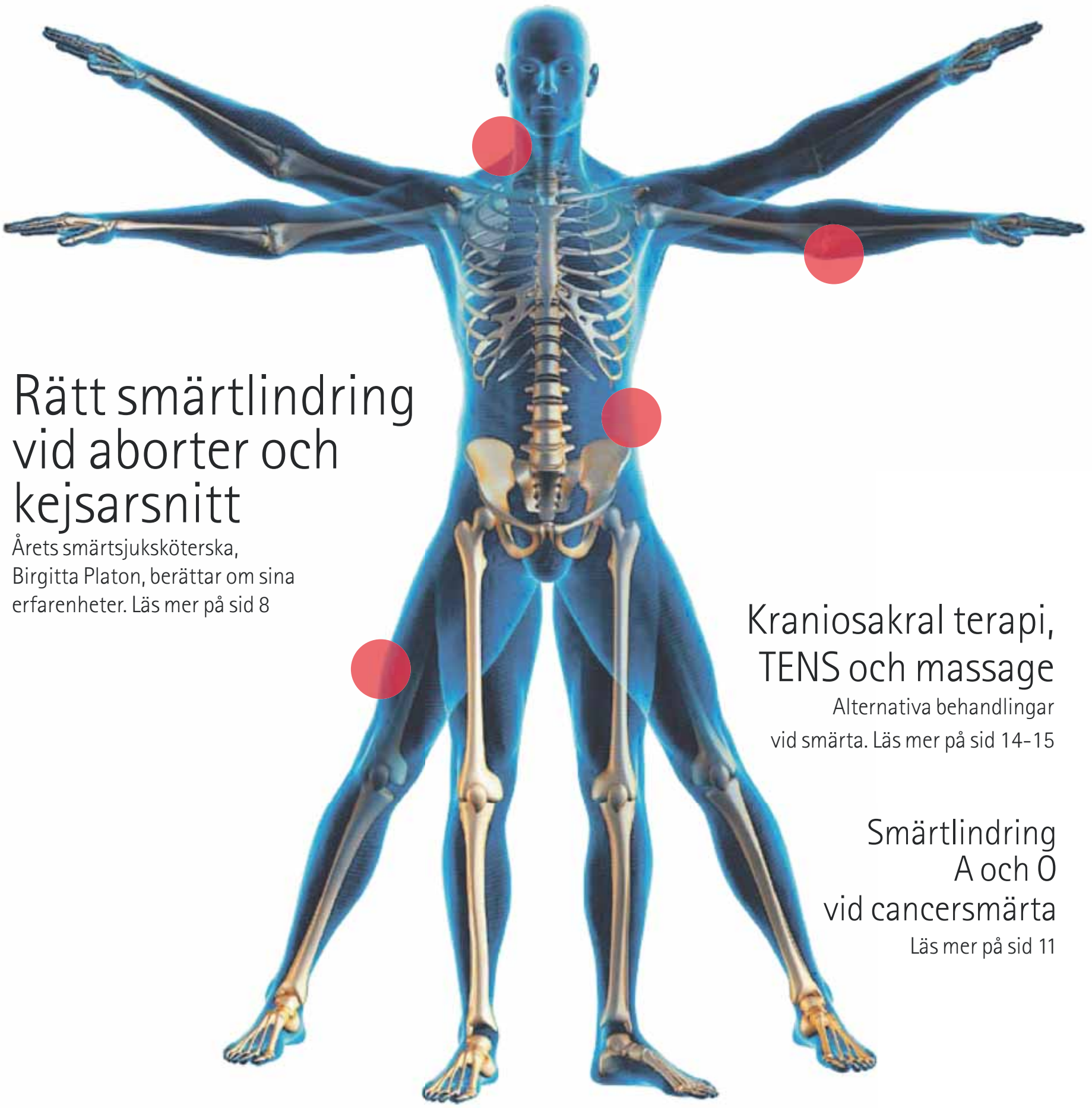
MEDIA PLANET
Maj 2008

Smärta & smärtlindring



Rätt smärtlindring vid aborter och kejsarsnitt

Årets smärtsjuksköterska, Birgitta Platon, berättar om sina erfarenheter. Läs mer på sid 8

Kraniosakral terapi, TENS och massage

Alternativa behandlingar vid smärta. Läs mer på sid 14-15

Smärtlindring A och O vid cancersmärta

Läs mer på sid 11

MEDFÖLJER SOM TEMATIDNING I SVENSKA DAGBLADET MAJ 2008

Världsledande!

NY GRATIS WEBBTJÄNST!
STEGDAGBOKEN: Lägg in dina steg och få matchning baserad på aktuell forskning!
UTMANINGEN: Användbart redskap för hälsoarbete med företagsgrupper!
Se **www.keepwalking.se** för mer info.

ACCELEROMETER PW 610
UNIK!
Stegräkning. Power Walking-läge. Placeras i fickan. Distansmätning (km). Energiförbrukning (kcal). Aktivitetstid. Hastighet. 7-dagars minne. 3D-sensor. Klocka.

LS 2000
ENKEL OCH PÅLITLIG!
Stegräkning. In kapslad resetknapp. Används i forskning världen över. Tillförlitlighetstestad. Inga inställningar!

KEEP WALKING SCANDINAVIA

www.keepwalking.se 070-403 21 91

Smärta
- svårdiagnostiserat och oprioriterat

Alexandra Charles. FOTO: 1,6 MILJONERKLUBBEN

Smärta syns inte utåt och värkbrutna patienter står inte högt i kurs inom sjukvården. Många, många är drabbade. Minst var femte svensk lider idag av långvarig smärta. Det är låg status att arbeta med dessa ”besvärliga” patienter som ofta inte kan få någon ordentlig diagnos och aldrig tycks bli bra. Situationen blir knappast bättre av att det mestadels är kvinnor som drabbas.

Väldigt många smärtpatienter känner sig missförstådda. Det gör fruktansvärt ont. De får inget hopp om att bli bättre. De upplever det som om ingen tror att de har så ont som de faktiskt har.

En orsak kan vara att sjukvården idag inte vet så mycket om långvarig smärta. Det finns många obesvarade frågor och smärta i sig är ingen diagnos utan ett symtom på att något är fel.

Att leva med smärta förändrar hela tillvaron. Man får svårt att sova, svårt att klara hushållet, att arbeta och delta i sociala aktiviteter. Många smärtpatienter isolerar sig och blir missmodiga och nedstämda. Är du ledsen och trött blir smärtan värre. Man hamnar i en ond cirkel där smärta föder ännu mer smärta.

Vänta inte med att söka hjälp för din smärta! Man vet idag att det är oerhört viktigt att snabbt åtgärda smärta. Ju tidigare desto större chans att bli av med den. Annars kan smärtan bita sig fast i kroppen och leva sitt eget liv - som en sjukdom i sig.

Vi i 1,6 miljonerklubben verkar för bättre kunskap om förebyggande vård och för ett holistiskt seende inom vården. Just för smärtpatienter är detta extra viktigt då man vet att smärta nästan alltid har både fysiska och psykiska orsaker. Att få komma till en multidisciplinär mottagning där olika specialister samarbetar; bland annat neurologer, läkare, psykologer, sjukgymnaster och kuratorer, har visat sig ge mycket goda resultat bland smärtpatienter. Men sådana mottagningar är sällsynta och läggs ner en efter en. Bara en av fyra får komma till specialisterna på en smärtmottagning.

Avståndstagandet från naturmedel och alternativa behandlingsformer gör också att många smärtdrabbade inte känner till eller vågar prova till exempel akupunktur som faktiskt har dokumenterad effekt vid bland annat artros. Det finns sätt att göra livet med smärta lättare att uthärda. Enkelt, billigt och viktigt är det med motion. Fysisk aktivitet är jätteviktigt men smärtpatienter blir lätt rädda för att röra på sig. Motion kan kännas stört omöjligt, men rör man på ömmande leder dämpas ofta smärtan.

Ta fram stavarna, gå en hälsopromenad så ofta du kan. Det hjälper dessutom garanterat mot mer än smärta!

Alexandra Charles

INFO:
Tidningen Smärta och smärtlindring är en titel från Mediaplanet som vänder sig till den stora del av den svenska befolkningen som lider av någon form av smärta. Syftet är att uppmärksamma det stora folkhälsoproblem som smärta faktiskt är och att informera om hur man kan lindra värken.

INNEHÅLL

Rygg-och nacksmärta	s.4
Ryggmärgsstimulering lindrar smärta	s.5
Flera nya läkemedel mot smärta	s.6
Vägen tillbaka	s.7
Årets smärtsjuksköterska	s.8
Huvudvärk kan beror på olika faktorer	s.9
Postoperativ smärta	s.10
Smärtlindring A och O vid cancersmärta	s.11
Neuropatisk smärta	s.12
Kraniosakral terapi	s.14
Massage - mer än oljor och avslappning	s.15
Kläder som lindrar smärta	s.15

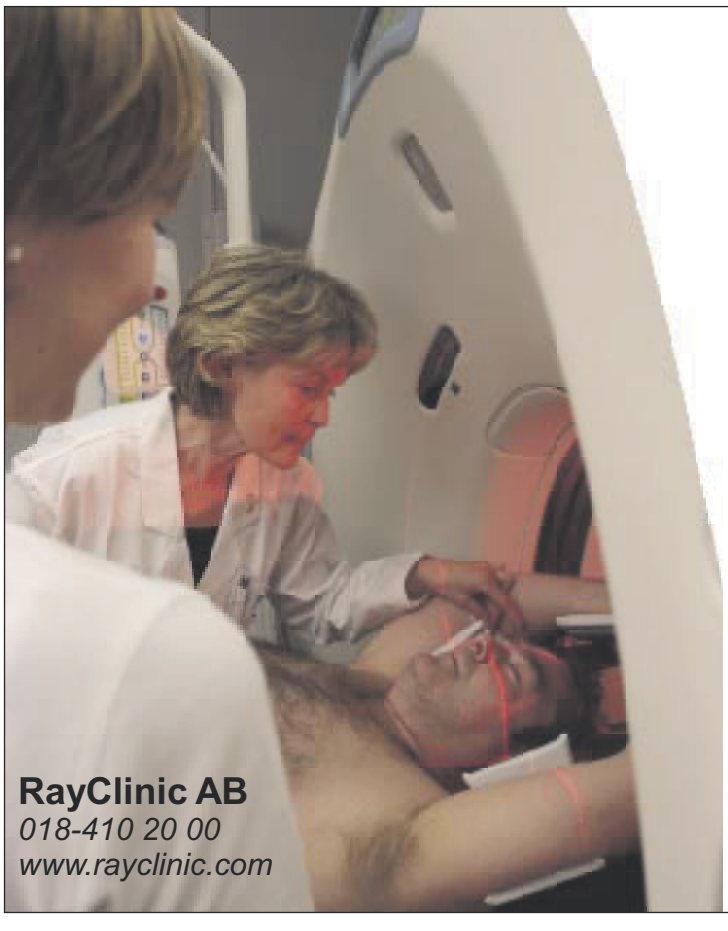
MEDIA PLANET

Mediaplanet är världsledande inom produktion och finansiering av ämnesspecifik information genom tidningar och webb-TV
För mer information, kontakta Rickard Wilton på 08-545 953 00

Stockholm • Oslo • Köpenhamn • Helsingfors • London • Zürich • Madrid • Amsterdam • Berlin • Milano
Tallinn • Dublin • Bryssel • New York • Warszawa • Malmö • Hongkong • Genève •Riga

SMÄRTA & SMÄRTLINDRING
- EN TITEL FRÅN MEDIAPLANET

Projektledare: Joanna Hansson, Mediaplanet, 08-545 953 00
Produktionsansvarig: Nadine Kissmann, Mediaplanet
Layout: Henrica Dieden, Mediaplanet **Repro:** Ordbild 08-545 412 90
Tryck: V-Tab **Text:** Anders Hansen där inget annat anges
För information, kontakta: Johan Widstrand, Mediaplanet, 08-545 953 00
Distribueras med Svenska Dagbladet 2008.
Synpunkter på våra tidningar: synpunkter@mediaplanet.se



RayClinic
Cancer Center

TRÖTT PÅ ATT HA ONT I RYGGEN?

CEFAR EASY

– DEN BIVERKNINGSFRIA SMÄRTLINDRINGEN FÖR NACK- OCH RYGGSMÄRTOR

Att lindra rygg- och nackvärk genom att regelbundet ta värktabletter ökar risken för att du ska drabbas av bieffekter som påverkar lever, njurar eller blodtryck.

Med CEFAR EASY får du i stället en säker, enkel och biverkningsfri smärtlindring för nack- och ryggsmärtor. CEFAR EASY bygger på TENS (Transkutan Elektrisk Nervstimulering), en välbeprövad och effektiv metod för lokal smärtlindring som sedan länge används inom sjukvården.

CEFAR EASY är utvecklad i Sverige tillsammans med läkare och sjukgymnaster. Med sina fyra förinställda program för smärtlindring och massage passar den alla dina behov.

CEFAR EASY finns att köpa i alla Stadium-butiker och på www.stadium.se!

CefarCompex
UNITING ENERGIES FOR A BETTER LIFE

WWW.CEFARCOMPEX.COM

”Var tacksam för dina motgångar!”

Leg läkare Bengt Sterns bok *Att må dåligt är en bra början* förändrade Eva Grenness liv.

Eva Grenness har en frisörsalong med fem anställda. Hon är medlem i Svenska och Franska Frisörmoderådet och hon är en av de mest efterfrågade instruktörerna i Sverige för vidareutbildning av frisörer. Hon arbetar också med något som hon kallar ”Creative Wellness” – kreativt välmående. Dessutom äger hon en trävaruhandel med fem anställda!

– Jag vill hjälpa människor att bli medvetna om sina inneboende resurser. Vi har alla enorma tillgångar inom oss som vi inte vågar eller kan använda, säger Eva Grenness.

Eva har tre barn mellan sju och fem år – de yngsta är tvillingar. Livet har dock inte varit enkelt för Eva och hennes familj. Under graviditeten med tvillingarna bröt hennes dåvarande makes psykiska sjukdom ut.

– Han kämpade länge. Vi fick mycket stöd och hjälp men han orkade inte fortsätta. Till slut tog han sitt eget liv.

Eva vill starkt rekommendera leg läkare Bengt Sterns bok ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN. Boken och utbildningen på Bengts kursgård Mullingstorp hjälpte henne genom sitt livs svåraste period.

– Bara titeln på boken gjorde att jag blev intresserad. Det är en oerhört rak bok, en bok som är fylld av kunskaper och belägg. Här betonas helheten mellan kropp och själ som många läkare inte har något begrepp om.

Eva Grenness, småbarnsförälder och framgångsrik företagare.

– Om jag inte hade läst Bengt Sterns bok och gått på Mullingstorp vågar jag inte tänka på vad som kunde ha hänt med mig och barnen. Jag fick så oerhört mycket insikter om mig själv och livet. Döden är ju så tabubelagd. Men när rädslan för döden släpper då blir livet enkelt, säger hon. Idag ser jag mina erfarenheter som en gåva, en guldgruva att ösa ur. Jag har lärt mig hur jag ska använda mitt liv. Man ska ta vara på de motgångar man får i livet för det är genom dem man lär sig något.

– Det är viktigt att bryta sig ur destruktiva familjemönster. Jag har generationer av bittra kvinnor bakom mig. Det hade jag också blivit om jag inte arbetat med mig själv. När man får loss sina blockeringar flödar kreativiteten från alla håll och kanter. Kroppen läker mycket själv bara man vågar uttrycka allt den bär på.

– I dag tar jag det lugnt och är tacksam för de små sakerna i livet. Jag har träffat en ny man och vi har underbart roligt tillsammans. Jag jobbar hälften så mycket som förr och ändå tjänar jag dubbelt så mycket pengar. Det har varit en lång och tung resa att komma hit men det var det värt. Jag står vid rodret själv idag.

BOKEN GER DIG ...

... inblick i människans och din egen inre värld och hur djupgående negativa mönster i psyket kan läkas.

Den ger en helhetssyn på människan och hennes resurser.

Den fungerar som en väckarklocka och kunskapskälla för dig som vill ta steget till fullt förverkligande bortom dina inre hinder.

Den ger dig en vidgad självkännedom.

Beställ ditt eget exemplar med kupongen här nedan eller ring 0125-132 20. Du kan också beställa boken på vår webbplats: **www.mullingstorp.com**

”Bengt Sterns bok omfattar våra yttersta livsfrågor. Läs den som ett angeläget tillskott kring helandets gåta och möjligheter.”

Barbro Bohrn,
Tidningen Socionomen

”Bengt Stern är som läkare en pionjär och föregångare. Hans bok ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN är en milstolpe. Det är en fantastisk kunskap som Bengt Stern förmedlar i denna bok.”

Kay Pollak,
författare och filmregissör

”På Mullingstorp fick jag utlopp för min sorg och rädsla. Det räddade mitt liv. Jag hade nått botten. Idag har jag ett verkligt liv utan mediciner.”

Sonia Bajo

Du kan också beställa boken via internet:
www.mullingstorp.com

✓ Ja, tack! Sänd mig snarast
..... ex av ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN (**hft. bok, 220 sid.**) á **195:–**
..... ex av ATT MÅ DÅLIGT ÄR EN BRA BÖRJAN (**ljudbok, 5 CD**) á **285:–**
Porto ingår. Inbetalningskort medföljer. Jag har 30 dagars returrätt.
Kursfolder medföljer alltid bokleveransen kostnadsfritt. TEXTA TACK!

Namn .....

Adress.....

Postnr/Ort .....

Telefon .....

Sänd kupongen till:
Mullingstorp Utbildning och Hälsa, S-610 27 Vikbolandet
Tel 0125-132 20 • Fax 0125-134 03 • www.mullingstorp.com

SvD SS 05-12-08

Rygg- och nacksmärta
hos såväl gammal som ung

Smärta i rygg och nacke utgör en av de vanligaste orsakerna till sjukskrivning. Oftast är orsaken till värken överansträngning av ryggen och det är sällan som den beror på en allvarlig sjukdom. Fredrik Sjöstrand, läkare vid Nackageriatriken och Södersjukhusets akutmottagning, uppger att man relativt ofta kan se åldersförändringar i ryggen på röntgen även hos unga patienter.

Rygg– och nacksmärta skiljer sig åt mellan unga och gamla individer.

– När det gäller äldre individer kan man i princip ta för givet att de har någon form av förändring på kotpelaren, till exempel till följd av osteoporos eller artros, säger Fredrik Sjöstrand.

Enligt honom ägnar sjukvården inte alltid tillräckligt med uppmärksamhet åt ryggsmärta hos äldre patienter:

– Ryggsmärta kan vara oerhört handikappande. Ibland tror jag att man inom vården är lite väl försiktig med att använda såkallade opioidpreparat hos äldre med påtagliga skador. Vi planerar en studie på patienter med fraktur i en eller fler kotkroppar. Där har vi tänkt ge patienterna lite starkare opioidpreparat för att mobilisera dem snabbare, säger Fredrik Sjöstrand och fortsätter:

– Vi tror att det kommer leda till att de mår bättre, har mindre ont och får förbättrad livskvalitet. Det gäller dock att man är noga med att övervaka biverkningar och undviker att patienterna utvecklar ett beroende av preparaten.

Hos yngre patienter med rygg- och nacksmärta är orsakerna ofta muskelanspänning, till exempel för att man arbetat i en obekväm ställning.

– Även om överansträngning i muskulaturen är den vanligaste orsaken till ryggvärk hos unga kan man ibland se strukturella förändringar i kotpelaren även hos unga patienter. Åldrandeprocessen börjar redan i 25–årsåldern, säger Fredrik Sjöstrand och fortsätter:

– Jag tror också att det är viktigt att man inte bara tittar på läkemedel för att behandla unga med rygg–smärta utan även inkluderar till exempel sjukgymnastik, massage och skonsam motion.

Whiplashskada, som också kallas piskskärtskada, är en typ av smärta i övre delen av ryggen och nacken som varje år drabbar runt 10 000 svenskar. Smärtan beror på en skada i halsryggen som oftast uppstår i samband med bilolyckor om man blir påkörd bakifrån. Skadan uppkommer då huvudet först slungas kraftigt bakåt och sedan framåt. Diffusa skador i vävnaden och nerverna tros vara orsaken. Ofta går besvären över men för ett fåtal kan symptomen bli långvariga.

– Runt fem procent av alla som drabbas av en whiplashskada får kvarstående besvär. Av dessa är det sedan en liten grupp som drabbas av långvariga besvär, säger Gunilla Brodda-Jansen, verksamhetschef vid Smärtkliniken på Capio S:t Görans sjukhus och fortsätter:

– När en patient med whiplashskada kommer till oss så brukar vi börja med att ta bort alla mediciner. Därefter gäller det att angripa problemet från flera fronter. Det är viktigt att patienterna sover ordentligt, vi hjälper dem med sitt rörelsemönster och vi kan också erbjuda en terapeutisk kontakt för att de ska undvika att tänka på olyckan då skadan uppkom. □

FOTO: ANDERS PERSSON

Gunilla Brodda-Jansen, verksamhetschef vid Smärtkliniken Capio S:t Görans sjukhus.

> Ryggsmärta kan vara oerhört handikappande.

Vanligt med långvarig smärta efter trauma

Patienter som drabbas av omfattande trauma av olika slag får ofta dras med långvariga smärtor. Det konstaterar en grupp forskare från USA i en studie presenterad i tidskriften Archives of Surgery. Författarna har följt drygt 3000 patienter som vårdats för ett större trauma, till exempel en trafikolycka. Vid en uppföljning ett år efter händelsen visade det sig att närmare två tredjedelar, 62 procent, fortfarande led av smärta.

www.medicalnewstoday.com

Capio S:t Görans Sjukhus

Välkommen till ett friskare sjukhus

Genom ständiga förbättringar och en helhetssyn på patientens väg genom vården jobbar vi smartare - utan att springa fortare.

Läs mer på www.capiostgoran.se

Dr.Faijersons smärtmottagning

Mottagningen är en smärtmottagning för utredning av akuta samt långvariga smärttillstånd.

Jag som arbetar med denna mottagning heter Bertil Faijerson och jag är specialist i Anestesi och Intensivvård, Allmän medicin, Företagshälsovård samt Smärtlindring/Algologi.

Mottagningen är landstingsfinansierad så sedvanlig specialisttaxa på 260:- gäller, alternativt frikort.

Innerstadens Hälsocentral:
Styrmansgatan 4,
114 54 Stockholm
Telefon: 08-662 3260
Tidsbeställning vardagar: 08.00-16.30
Mottagningen tar tyvärr inte kreditkort.
www.dr.faijerson.se

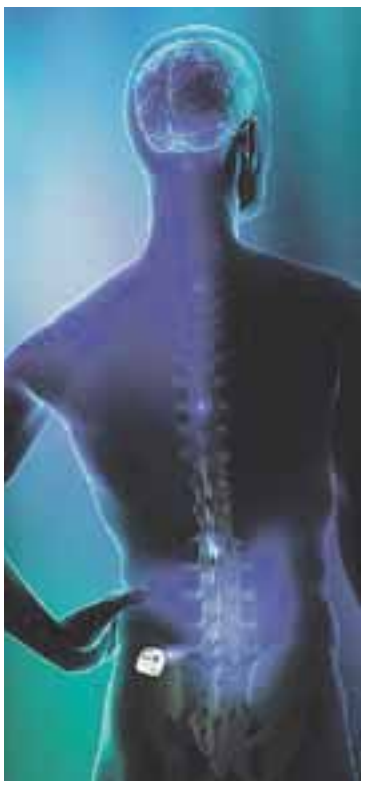
Ryggmärgsstimulering lindrar smärta och höjer livskvaliteten för smärtpatienter

Patienter med nervsmärta och kärlkramp kan få effektiv smärtlindring med så kallad ryggmärgsstimulering. Metoden kan jämföras med en pacemaker, men i detta fall syftar impulser till att stimulera det område som känner smärta. Med hjälp av en tunn sladd, en elektrod, som läggs i ryggkanalen och en pulsgenerator som opereras in under huden på magen kan patienten behandla sig själv.

TEXT: MIA HELLSTRÖM

Under ingreppet, som genomförs under lokalbedövning, ligger patienten på mage. En elektrod placeras utanför ryggmärgshinnan. Eftersom patienten är vaken går det att provstimulera för att hitta det läge som täcker in det område där patienten har smärta. Stimuleringen upplevs som ett pirr.

Var elektroden placeras beror med andra ord på var patienten har ont och ingreppet utförs med stor precision. Metoden är reversibel och därför kan patienten testa ryggmärgsstimulering under två veckor eller mer. Detta gäller främst vid nervsmärtor. Under testperioden bär patienten ett testsystem med sig. Om metoden fungerar bra opereras pulsgeneratorn, i form av en liten dosa, in under huden på magen. Om det däremot inte ger önskat resultat går elektroden att avlägsna och spåren efter ingreppet är obefintliga.



En metod med fördelar

Ryggmärgsstimulering har flera fördelar gentemot andra smärtlindringsmetoder. Bland annat minskar behovet av annan medicinering och biverkningar är sällsynta. När det permanenta ingreppet har genomförts är det enda som kan synas en liten upphöjning under huden på magen, där pulsgeneratorn sitter. I övrigt kan patienten leva helt normalt och behandla sig själv vid behov. Med hjälp av en extern programmeringskontroll kan patienten ändra inställningarna i pulsgeneratorn. Cirka 70 procent upplever att smärtan minst halveras. Efter stimulering klingar smärtan av och kan vara borta allt från en halvtimme upp till 12 timmar.

Ryggmärgsstimulering vid nervsmärtor

Till nervsmärtor hör endast de smärtor som orsakas av en skada eller sjukdom i nervsystemet. Det är vanligt att en person som genomgår en operation drabbas av problem med nervsmärta efteråt, vilket beror på att nerver skadas under själva ingreppet.

– Ryggmärgsstimulering genomförs cirka två till fyra gånger per vecka på patienter med nervsmärtor på Smärtcentrum vid Akademiska sjukhuset i Uppsala. Metoden är 40 år gammal och används främst vid nervsmärta, men också på patienter med kärlkrampssmärtor. En typisk patient kan vara en person som opererats för diskbråck, men fortfarande känner utstrålande smärta efter operationen på grund av ärrbildning runt nervroten, berättar överläkare Anders Wåhlstedt.

Anders Wåhlstedt, överläkare, Akademiska sjukhuset Uppsala.

Ryggmärgsstimulering vid kärlkramp

Kärlkramp i bröstet är en av de vanligaste hjärtsjukdomarna i västvärlden. Symptomen, som beror på syrebrist i hjärtmuskeln, medför ofta smärtor i form av ett brett band eller tryck över bröstbenet där hjärtat sitter. Smärtan kan vara stark och det kan vara svårt att andas, något som medför att många känner stor oro och ångest. Hittills har cirka 800 personer med krälkramp genomgått ryggmärgsstimulering vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Östra i Göteborg, där professor Clas Mannheimer är verksam.

Clas. Mannheimer, professor Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Östra i Göteborg.

– Patienter med kärlkramp, som inte är aktuella för kärlkrampskirurgi och ballongvidgning, är lämpliga för ryggmärgsstimulering. Metoden innebär att man stimulerar nervsystemet för att ta bort den smärta som uppstår vid syrebrist i hjärtkärlen. Metoden är så pass lyckosam att ingreppet görs permanent direkt, någon testperiod behövs inte på patienter med kärlkrampssmärtor, berättar professor Clas Mannheimer.

Utveckling i framkant, men bristande resurser

Fortsatt introduktion av metoden pågår för fullt i Sverige. Ett av de företag som numera ligger i framkant vad gäller utveckling av system för ryggmärgsstimulering är St. Jude Medical, med den svenska delen av företaget beläget i Järfälla (ca.700 personer anställda som arbetar inom forskning, utveckling och produktion av pacemakers och elektroder). Advanced Neuromodulation Systems, ANS, en division inom St.Jude Medical, erbjuder ett stort utbud av elektroder och pulsgeneratorer vilka utformats utifrån att smärtmönstret hos varje patient är unikt.

ANS forskningsarbete pågår i nära samarbete med läkare, kliniker och patienter.

Trots metodens tillgänglighet på den svenska marknaden har metoden ännu inte nått sin fulla potential i Sverige. Inremitterande läkare saknar kunskap om metoden och resurserna i sjukvården brister. Idag utförs ingreppet på ett begränsat antal sjukhus i Sverige, som i huvudsak täcker sin egen region. Även de patienter som får remiss kan få vänta i 15-40 veckor på sin operation.

> En typisk patient kan vara en person som opererats för diskbråck, men fortfarande känner smärta efter operationen på grund av ärrbildning runt nervroten.

Höjer livskvaliteten

För flera patienter med nervsmärtor och kärlkramp kan ryggmärgsstimulering vara den sista utvägen för att göra smärtan hanterbar. Förutom att själva smärtan lindras höjs livskvalitén i livet på flera plan. Den som lever med smärta upplever inte sällan oro och ångest, vilket förutom att det påverkar den egna vardagen negativt även kan ha en negativ effekt på personens omgivning. Efter operationen upplever många patienter att de kan återgå till ett normalt liv igen och ägna sig åt flera av de aktiviteter de uppskattade innan smärtan tog vid. □

Hypnos lindrade bröstsmärta

Hypnos lindrade patienter som besvärades av bröstsmärta som inte kom från hjärtat. Det visar en studie som presenteras i tidskriften Gut. Totalt omfattar studien 28 individer, av dessa fick en del hypnosterapi under en period på 17 veckor medan andra inte fick det. Det visade sig att patienter som fått hypnos upplevde mindre besvär med bröstsmärtor och använde mindre smärtstillande mediciner jämfört med gruppen som inte fått hypnosterapi.

www.medicalnewstoday.com

Ryggsmärta genetiskt orsakad?

Ryggsmärta beror till stor del på vilka gener man har. Det tror i alla fall en grupp finländska forskare som har undersökt tvillingar från Finland. Man lyckades identifiera runt 300 tvillingpar där tvillingarna hade olika jobb, den ena ett fysiskt krävande arbete medan den andra hade ett arbete som inte krävde fysisk ansträngning. Resultaten visar sammantaget att studiedeltagarnas problem med ryggsmärta var förhållandevis lika inom tvillingparen trots att den ena tvillingen alltså inte hade ett fysiskt arbete. Detta tolkas som att generna är kraftigt bidragande till ryggsmärta, skriver författarna.

www.medicalnewstoday.com

Flera nya läkemedel mot smärta vid reumatisk sjukdom

Smärta i leder och muskler till följd av reumatiska sjukdomar utgör en av de vanligaste orsakerna till sjukskrivning och förtidspensionering. Enligt Björn Bragée, läkare och smärtspecialist vid Smärtlindringskliniken Kronan, har mycket hänt inom fältet och flera nya spännande läkemedel finns under utveckling.

Artros och ledgångsreumatism är två mycket vanliga reumatiska sjukdomar som båda kan leda till svåra smärtproblem för den som drabbas. Artros orsakas av att ledbrosket bryts ned successivt. Sjukdomen drabbar främst äldre men många forskare betonar att det inte handlar om normalt åldrande. Höft- och knäleder drabbas ofta av artros och inte sällan leder sjukdomen till att patienterna måste opereras då man helt enkelt byter ut leden. Men innan det går så långt som till operation finns ett flertal läkemedel att ta till för att dämpa smärtan.

– Egentligen skiljer sig smärtan vid reumatisk inflammation inte från annan vävnadssmärta, man kan få lindring av många typer av smärtstillande och antiinflammatoriska medel, säger läkaren och smärtspecialisten Björn Bragée.

Ledgångsreumatism kallas också reumatoid artrit (RA). Här har stora forskningsframsteg gjorts under senare år. Forskarna förstår idag mekanismerna bakom RA bättre och det har kommit flera nya läkemedel, till exempel preparat som blockerar signalproteinet TNF som visat sig vara centralt inom sjukdomsutvecklinge. Nya anti–inflammatoriska läkemedel har också visat sig effektiva.

– Det har kommit allt fler behandlingar som förbättrar själva sjukdomarna, särskilt mot vad som kallas för den autoimmuna reumatiska artriten där det är kroppens eget försvarssystem som attackerar de egna vävnaderna och lederna. Kortison har ju varit den gamla skolbehandlingen men det är förknippat med många biverkningar, säger Björn Bragée.

De nya biologiska läkemedlen har, till skillnad från exempelvis kortison, få biverkningar frånsett ökad infektionsrisk. De är dyra och kan kosta 100 000 kronor per år och patient men Björn Bragée uppger att de sammantaget ofta är effektiva.

– Om preparaten kombineras med cellgiftet Methotrexate, så är behandlingarna ofta mycket effektiva och studier har visat att de hjälper fyra av fem reumatiker, säger Björn Bragée.

Vid sidan av mediciner lyfter Björn Bragée fram motion och fysisk träning för att få bukt med smärta vid reumatisk sjukdom.

– Man får inte glömma att patientens livsstil är mycket viktig. Faktum är att gamla välmenta råd om motion och fysisk träning visar sig allt mer vetenskapligt grundade. Det gäller också vid fibromyalgi och kronisk smärta, ett annat område där det nu fullkomligt exploderar av nya behandlingsprinciper, säger Björn Bragée.

Ett stort antal smärtlindande preparat vid reumatisk sjukdom är idag under utveckling. Flera av dem har kommit mycket långt.

– Minst tre nya läkemedel står på kö för godkännande av världens läkemedelsmyndigheter. Ett av dem, Pregabalin, har nyligen godkänts för diagnosen fibromyalgi i USA. Just pregabalin verkar genom att minska aktivitet i nervtrådar, andra har utvecklats ur antidepressiva preparat och ökar de smärtlindrande signalämnena noradrenalin och serotonin, säger Björn Bragée. □

Personalpartner AB bistår offentliga och privata arbetsgivare i rehabiliterings- och omställningsärenden.
Telefon: 040-94 91 91

Personal partner

www.personalpartner.se

En riktig massör

är välutbildad, examinerad och därför certifierad av Branschrådet Svensk Massage.

Vi står för bra massage, yrkesskickliga massörer och kvalitetssäkrade utbildningar!

www.svenskmassage.se 08-32 85 80

Jacqueline Hellenborn, beteendevetare/socionom som arbetar i samma team som Mari Tjärnström på Ryggcentrum. FOTO: NACKA NÄRSJUKHUS PROXIMA

Teamet på Ryggcentrum. FOTO: NACKA NÄRSJUKHUS PROXIMA

Vägen tillbaka - från sjukskrivning till arbete

Att komma tillbaka till arbete efter en lång sjukskrivning är en utmaning. Ofta är rädslan att röra sig stor. Tänk om smärtan kommer tillbaka? För många långtidssjukskrivna är rehabilitering en väg till att åter våga arbeta. Men rehabilitering är långt mer än bara fysisk träning och kräver en stor insats av den drabbade. Tilltron till den egna förmågan är en viktig pusselbit på vägen tillbaka till arbete.

TEXT: KRISTIN EKBERG

Vi är många som tänker försiktiga övningar - möjligen i kombination med olika behandlingar - när rehabilitering kommer på tal. Men ordet är ett samlingsbegrepp för en mängd olika åtgärder som ska hjälpa sjuka och skadade att hitta tillbaka till en så god funktionsförmåga som möjligt och helst av allt också ett liv i arbete.

Den som ska rehabiliteras möter ofta både läkare, psykologer, sjukgymnaster och naprapater eller kiropraktorer som alla på olika sätt arbetar för att tillsammans med patienten hitta en väg tillbaka. Patientens egen roll är stor. Träning är en viktig del i processen och den kräver ett eget engagemang.

Mari Tjärnström är naprapat. I sitt arbete på Ryggcentrum vid Nacka Närsjukhus Proxima ser hon hur viktigt det är att rehabiliteringen innehåller flera delar än bara behandling av själva smärtan.

- Många som levt länge med smärta utvecklar med åren en rörelserädsla. Ofta behöver man bryta negativa spiraler och arbeta med en beteendeförändring för att få patienten att börja aktivera sig fysiskt, menar Mari Tjärnström.

De andra i teamet säger samma sak. De olika kompetenserna kompletterar och stödjer varandra. Teamet sammanträder och dryftar problem och lösningar kring varje patient. Det handlar inte bara om fysisk träning, utan också om att lära sig tänka nya tankar.

Ryggcentrum på Nacka Närsjukhus Proxima är en av två kliniker som är resultatet av en rehabiliteringssatsning i huvudstaden. När långtidssjukskrivningarna för rygg- och nackproblem slog i taket beslutade Försäkringskassan och Landstinget att något måste göras. Till klinikerna kommer patienter med långvarig smärta och möter all den kompetens som rehabilitering kräver. Läkare, beteendevetare och olika typer av fysioterapi finns samlade under samma tak. I ett teamarbete bedömer de vilken hjälp patienten behöver, med målet att denne ska vara redo för ett liv i arbete efter cirka tolv veckors behandling.

Behandlingen består bland annat av en smärthanteringskurs med KBT-inriktning (kognitiv beteendeterapi) som tar upp hur smärta fungerar och sambandet mellan aktivitet och smärta. Dessutom får patienterna föreläsningar om hur ryggraden ser ut och fungerar samt grundläggande information om hur Försäkringskassan arbetar och hur socialförsäkringssystemet ser ut. Kunskaperna minskar oron och ökar modet och viljan att röra sig och att våga tänka framåt. De omsätts också i praktiken inom friskvården, då patientens motivation sätts på prov.

- För det är patienten själv som måste göra jobbet. Då är det viktigt att de har förstått att de har möjlighet att förändra och påverka sin situation, förklarar Catarina Österlöf som är verksamhetschef på Ryggcentrum.

Enligt en utvärdering som gjorts har det teamliknande, multimodala arbetet givit resultat - nästan dubbelt så många är åter i arbete ett år efter de skrevs in på Ryggcentrum. □

Nya möjligheter för rehabilitering vid smärtrelaterad sjukskrivning

En stor andel av det totala antalet sjukskrivna i Sverige är sjukskrivna till följd av smärtrelaterad problematik. Många av dessa patienter är inte redo att påbörja en yrkesinriktad rehabilitering, varför företaget Personalpartner, i samarbete med Försäkringskassan, initierar ett ESF-

finansierat förrehabiliteringsprojekt för denna grupp med start den 2 juni 2008. Det så kallade SmärtRehab vänder sig till dem som är långtidssjukskrivna till följd av smärta och syftet är att deltagarna, efter förrehabilitering med inriktning FysRehab eller Fys-/KulturRehab följt av en arbetsträningsperiod, ska kunna återgå till arbete. Aktiviteterna varvas med föreläsningar om bland annat stress- och smärthantering. Såväl rehabilitering som arbetsprövningsplats skräddarsys utifrån patienternas förutsättningar och önskemål, för att stärka deras möjligheter och motivation till välbefinnande och snabbare återgång till arbete.

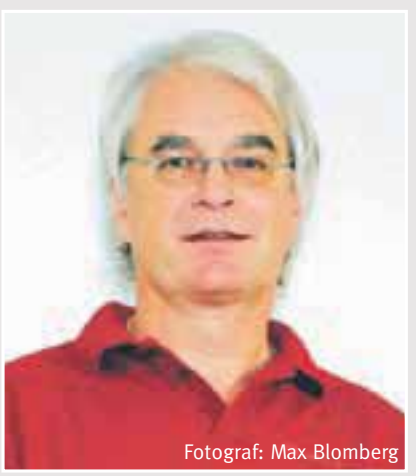
Alla goda krafter mot ont i kroppen

Stockholm Clinic är en smärtklinik som arbetar med all godartad smärta, till exempel från rygg och nacke. Klinikens grundare, Stefan Blomberg, har på ett nytt sätt definierat begreppet dysfunktionell smärta, ett nytt sjukdomsbegrepp, eller snarare ”åkommebegrepp”.

– Dysfunktionell smärta dominerar och kommer från frisk vävnad. Det finns inga fynd på exempelvis magnetkamera eller i lab. Grunden för diagnostik och behandling är manuella tekniker, säger Stefan Blomberg, smärtspecialist.

Stockholm Clinic, STAYAC, har förfinat den etablerade ”stay-activemetoden”, en metod som bygger på att smärtpatienter ska vara så aktiva som möjligt.

– Smärta är normalt en varningsfunktion men dysfunktionell smärta är falskt alarm. Att patienterna får veta att ryggen är frisk och att smärtan inte beror på något farligt gör att de vågar röra sig mer.



Fotograf: Max Blomberg

Stefan Blomberg är STAYACs grundare och primus motor, leg läk, dr med sci, specialist i smärtmedicin.

Behandlingen omfattar till exempel manipulation, mobilisering och muskeltöjningar men också medicinering och kortisoninjektioner. Läkarna arbetar på ett sant integrerat sätt med sjukgymnaster och psykologer. Metoden är extremt framgångsrik. Resultaten i undersökningar är oöverträffade — kring 90 procent blir återställda och lika många sjukskrivna patienter återgår till arbete eller minskar sin sjukskrivning efter flera års sjukskrivning.

STOCKHOLM CLINIC
STAY ACTIVE

Stockholmsvägen 33, 181 33 Lidingö • Telefon: 08-636 09 00 • **www.stockholmclinic.se**

Fibromyalgismärta kopplad till molekyl i hjärnan

Forskare från USA har visat en koppling mellan halterna av en molekyl i hjärnan vid namn glutamat och fibromyalgibesvär. Resultaten presenteras i en artikel i den medicinska tidskriften Arthritis and Rheumatism. Höga halter av ämnet är kopplade till ökade fibromyalgismärtor. Författarna hoppas att rönen ska kunna leda till nya medicinska behandlingsmetoder för fibromyalgi och att glutamatnivåer även kan vara ett sätt att följa hur sjukdomen utvecklas.

www.medicalnewstoday.com

Jättemarknad för smärtstillande medicin

Marknaden för smärtstillande mediciner är enorm och omsatte under helåret 2007 drygt 85 miljarder kronor bara i USA. Det visar en rapport från analysfirman Global industry analysts. Försäljningen växer kraftigt och år 2010 kommer marknaden för smärtstillande preparat totalt att omsätta 240 miljarder kronor globalt beräknar analysföretaget.

www.medicalnewstoday.com

FOTO: REDAKTIONEN TIDNINGEN SMÄRTA

Birgitta Platon – Årets smärtsjuksköterska. Årets smärtsjuksköterska är en utmärkelse som tillkännages av Riksföreningen mot Smärta i samband med föreningens Temadagar som hålls i mars varje år. Årets Temadagar samlade cirka 200 deltagare; sjuksköterskor med särskilt intresse för smärta och smärtlindring verksamma inom olika smärtområden på olika platser i landet.

Årets smärtsjuksköterska om vikten av smärtlindring

Birgitta Platon ägnar sin tid åt att lindra smärta. Hennes arbete med smärtlindring efter aborter och kejsarsnitt har gett henne Riksföreningen mot Smärtas utmärkelse Årets smärtsjuksköterska. Det är ett viktigt jobb hon gör, det vet hon. För obehandlad akut smärta kan leda till långvariga problem.

TEXT: KRISTIN EKBERG

Ett barn ska födas med kejsarsnitt på Östra sjukhuset i Göteborg. Man lägger en ryggbedövning. Lokalbedövning och morfin sprutas in i ryggen och den blivande modern känner hur benen domnar. Hon är vaken under hela operationen och kan ta emot sitt barn när det läggs hos henne. Under tiden på BB har mamman en god smärtlindring genom denna metod och kan fokusera på det nyfödda barnet. Tack vare smärtlindringen blir upplevelsen efter ett kejsarsnitt i de allra flesta fall positiv. Enligt Birgitta Platon är smärtlindring a och o på kvinnoklinikens uppvakningsavdelning. Lindras inte den akuta smärtan kan den istället övergå till långvarig smärtproblematik

– Otillräcklig smärtlindring leder till att patienten andas sämre och det är svårare för patienten att komma upp ur sängen efter operation. Efter operationer är det otroligt viktigt att man rör på sig och andas för att få igång blodcirkulationen och undvika blodproppar.

Att årets smärtsjuksköterska tycker att smärtlindring är viktigt råder det inga tvivel om. Så viktigt att hon ägnat tid åt en högskoleutbildning i ämnet.

Men det är inte bara kejsarsnitten som kräver smärtlindring på Östra Sjukhusets kvinnoklinik. Under en kirurgisk abort får patienten morfinliknande preparat intravenöst och även efter ingreppet behövs ibland smärtlindring, när livmodern ska dra ihop sig.

Sedan januari får dessa patienter såkallad TENS, transkutan elektrisk nervstimulering på huden över det smärtande området. Man ger elektriska impulser med en TENS–apparat via plattor som klistras på huden. Enligt Birgitta Platon är det lika effektivt mot den här typen av smärta som morfinpreparat.

Överlag tycker Birgitta Platon att kunskapen när det gäller smärtlindring har ökat och att vårdteamen fått möjlighet att ge effektivare hjälp till patienterna. Dessutom har ett mer långsiktigt tänkande förbättrat patienternas situation.

– Tidigare gav vi en morfinspruta när patienten hade ont. Nu planerar vi framåt, säger hon och ger ett exempel:

– Vi har pumpar med färdiga doser morfin som patienten själv kan styra. Med ett lätt tryck på pumpen stillas patientens smärta snabbt. En patient som har ont ska inte behöva vänta så länge.

Enligt Birgitta Platon är rätt form av smärtlindring inte bara viktigt för att minska patientens lidande. En lyckad smärtlindring bidrar också till en positiv helhetsupplevelse av sjukhusvistelsen. Något som är viktigt på kvinnokliniken.

– Vi vill förstås att våra patienter ska ha så positiva minnen som möjligt inför framtida möten med vården. □

Välkommen till Mödravårdcentralen i Upplands Väsby.
Vi är en Familjecentral.

Hos oss finner du MVC med preventivmedelsrådgivning, BVC, öppen förskola, kurator, psykolog och familjebehandlare – allt på samma ställe!

Våra öppettider är:
Mån – Fre 8.15-17.00
Telefontid 8.15-12.00 samt 16.00-16.30
Drop in gällande preventivmedel och provtagning för könssjukdomar mån 17.00-19.00

Våra gravida har prioriterade platser på Karolinska Sjukhuset samt Danderyds Sjukhus.

Hitta oss!
Mödravårdscentralen, Dragonvägen 92,
Upplands Väsby, telefon 08-587 337 13

www.mvc-vasby.praktikertjanst.se

PRAKTIKERTJÄNST HÄLSO- OCH SJUKVÅRD

Huvudvärk

– oftast lindrigt men kan bero på en mängd faktorer

Huvudvärk är något som de flesta drabbats av och det är också en av de absolut vanligaste orsakerna till att man söker vård på sjukhus. Migrän och spänningshuvudvärk hör till de vanligare formerna av huvudvärk men det finns en mängd olika orsaker till huvudvärk.

– Oro för att det ska vara någon allvarlig sjukdom som ligger bakom huvudvärken är ofta det som för patienten till läkaren, säger Carl Dahlöf, professor vid migränkliniken Göteborg/Läkarhuset. Dahlöf understryker att det är sällan som huvudvärken beror på någon allvarlig sjukdom.

När en läkare ska ställa diagnos över vilken form av huvudvärk det rör sig om är det en mängd saker han eller hon behöver veta. Hur länge har värken pågått? Kommer den attackvis och i så fall hur länga är attackerna och hur ofta kommer de? Var sitter värken - på en bestämd punkt eller diffust i hela huvudet? Finns det andra symptom vid sidan av värken såsom ljud- och ljuskänslighet eller nackstelhet? Är personen med huvudvärk stressad, nedstämd eller lider av någon sjukdom? Alla dessa frågor är sådant som är viktigt för läkaren när denne ställer diagnos.

– Det är väldigt viktigt att man tar sig tid och lyssnar noga på patienten. Det jag sedan gör som läkare är att försöka diagnostisera in huvudvärken enligt ett internationellt använt klassifikationssystem. Om det patienten uppger inte stämmer med någon känd diagnos kan det bli aktuellt att utreda patienten vidare med neuroradiologisk undersökning, till exempel en undersökning med datortomografi. Det gäller särskilt om det vid sidan av huvudvärken även finns avvikande neurologiska symptom, säger Carl Dahlöf.

Migrän kännetecknas av huvudvärk som kommer i attacker. Normalt varar dessa någon eller några timmar. Värken sitter ofta på ena sidan av huvudet, men sidan kan variera från gång till gång. Migrän är inte sällan förknippad med ökad känslighet för ljud och ljus. Något som också är typiskt för migrän är att patienterna har en förkänning innan attacken, till exempel med ljusfenomen. Detta kallas ofta för en aura. Man brukar beräkna att någonstans mellan 10 och 15 procent av befolkningen lider av migrän. Majoriteten av dessa är kvinnor. Acetylsalicylsyra (som Bamyl), NSAID-preparat (som Voltaren och Ipren) och Paracetamol (som Alvedon) är tre typer av läkemedel som används för att behandla migrän. Det finns även flera preparat under utveckling som riktar sig specifikt mot migrän.

Spänningshuvudvärk sitter ofta som ett band över hela huvudet och varar från timmar till dagar eller veckor. Många beskriver det som om de hade en för trång mössa som satt på huvudet. Spänningshuvudvärk är mycket vanligt och ofta förknippat med stress, trötthet eller känslomässiga påfrestningar. Vid sidan av mediciner som paracetamol, NSAID-perparat eller acetylsalicylsyra kan spänningshuvudvärk också behandlas med till exempel sjukgymnastik.

Carl Dahlöf bekräftar att spänningshuvudvärk och migrän är de vanligaste orsakerna till huvudvärk.

– Episodisk spänningshuvudvärk är den vanligaste huvudvärksformen men det hör till ovanligheterna att man söker läkare för detta. Migrän finns hos cirka 13 procent av den vuxna befolkningen men representerar drygt 90 procent av alla patienter som söker vård på grund av huvudvärk, säger Carl Dahlöf.

> Vissa patienter känner mycket stark oro trots att läkaren uppger att det inte rör sig om något farligt.

Vid sidan av spänningshuvudvärk och migrän, som båda förknippas med lite längre perioder av värk, finns ett antal huvudvärksformer som är mer ovanliga och som brukar sitta i kortare. Till dessa hör Horton-huvudvärk. Värken brukar vara fokuserad på ena ansiktshalvan, inte sällan kring ögat. Normalt är samma ansiktshalva drabbad från gång till gång. Anfallen brukar sitta i under några minuter upp till en timme. Ofta kommer attackerna i ”grupper”, något som gjort att Horton huvudvärk ibland även kallas klusterhuvudvärk. Ungefär en promille av befolkningen beräknas lida av Horton-huvudvärk som kan vara väldigt handikappande. Receptbelagda preparat som Verapamil kan användas för att förebygga attackerna. Därtill finns preparat som används för att kontrollera och dämpa anfallen när de väl äger rum.

Ännu kortare attacker förekommer vid vad som kallas trigeminus neuralgi som kännetecknas av mycket intensiva attacker på ett par sekunder upp till någon minut. Ofta finns en såkallad triggerpunkt i ansiktet eller huvudet där beröring kan utlösa attacken. Temporalisarterit är en inflammation i ett blodkärl i ansiktet som normalt drabbar äldre. Värken sitter ofta runt tinningen och den drabbade brukar vara mycket öm kring området. Ibland är blodkärlet svullet. Temporalisarterit behandlas med kortison och för diagnos brukar en bit av blodkärlet skäras bort för att kunna studeras i mikroskopet.

Men även om läkaren kan fastslå vilken huvudvärksform en patient är drabbad av efter att ha samtalat med och undersökt patienten känner en del patienter fortfarande stor oro och vill genomgå röntgen av huvudet.

– En röntgenundersökning med datortomografi kan man ibland göra för att lugna patienten även om misstanken att det skulle finnas en allvarlig bakomliggande sjukdom är väldigt låg. Vissa patienter känner mycket stark oro trots att läkaren uppger att det inte rör sig om något farligt och i de fallen kan man överväga en undersökning med datortomografi helt enkelt av anledningen att patienten ska slippa oron, avslutar Carl Dahlöf. □

Låt inte smärtan fastna -
du kan hjälpa dig själv!

LADYTENS - för en lättare förlossning!

Biverkningsfri behandling av t ex mensvärk!

Vi erbjuder ett kompetent, personligt bemötande med fokus på kundens individuella behov. Våra produkter är säkra, av hög kvalitet, väl designade för ändamålet och har unika fördelar för sina användare.

Kontakta oss:
www.holorgon.se
Telefon: 08-7550725
Mail: marie.lenke@holorgon.se

Nacka Närsjukhus Proxima är ett modernt Närsjukhus som erbjuder dig som patient en lättillgänglig, respektfull och professionell vård.

Vår verksamhet har flera olika specialistmottagningar, en närakut, en operationsavdelning och ett ryggcentrum.

Ryggcentrum på Nacka Närsjukhus Proxima har samlat alla specialister under samma tak i syfte att snabbt kunna erbjuda ett komplett behandlingsalternativ för patienter med besvär från rygg och nacke.
Runt dig som patient arbetar läkare, sjukgymnaster, naprapater, kiropraktorer, friskvårdare, psykologer och socionomer i team. Detta gör vår verksamhet unik i landet. Ryggcentrum samarbetar även med Nacka Närsjukhus Proximas smärtmottagning och ryggkirurgimottagning.

För mer information om:
• **Ryggcentrum**, 08-601 52 99 • **Smärtmottagningen**, 08-601 53 73 • **Ryggkirurgimottagningen**, 08-601 52 30

• Nacka Närsjukhus Proxima, växel 08-601 53 00

Läs mer på www.proxima.se

Nacka Närsjukhus PROXIMA

Postoperativ smärta skiljer sig från patient till patient

Behovet av smärtmedicinering efter operation skiljer sig kraftigt mellan olika patienter.

– Läkare är ofta alltför koncentrerade på det ingrepp som patienten just genomgått och missar ibland att patienter med ökad smärtkänslighet som vid fibromyalgi kan behöva mer behandling än andra patienter, säger Björn Bragée, läkare och smärtspecialist vid Smärtlindringskliniken Kronan.

FOTO: JANNIS POLITIDIS

Björn Bragée, läkare och smärtspecialist vid Smärtlindringskliniken Kronan.

Postoperativ smärta är smärta som uppkommer efter att man har opererats. Orsakerna kan vara flera. Det kan exempelvis bero på att man har sytt igen operationssåret och att vävnaden stramar och drar. En annan orsak kan vara skada på mindre nerver i vävnaden vid operationen eller att vävnad som omger nerverna svullnar upp. Påverkan eller skada på nerverna leder till att dessa kan signalera till hjärnan som tolkar signalerna som smärta. En faktor som ibland kan påverka smärta efter operation är smärtmedicinering innan operationen, något som kallas för premedicinering.

> Patienter med ökad smärtkänslighet, som vid fibromyalgi eller efter tidigare trauma, kan behöva väsentligt mer uppmärksamhet och mer behandling än andra patienter.

– Premedicineringen är i huvudsak till för att få ett lättsamt och bra narkosförlopp och en bra inledning av operationen. Vid större operationer har den inte så lång effekt att de nämnvärt påverkar förloppet efter operationen. Där får man istället ge bra smärtlindring efteråt med andra medel, säger Björn Bragée läkare och smärtspecialist vid Smärtlindringskliniken Kronan och fortsätter:

– Vid dagkirurgi, det vill säga kortare operationer, ger man dock väldigt ofta paracetamol eller, lite mer sällan, antiinflammatoriska medel i förväg vilket minskar besvären något efter narkosen. Starkare medel tycks inte ge kraftigare effekt efter narkosen.

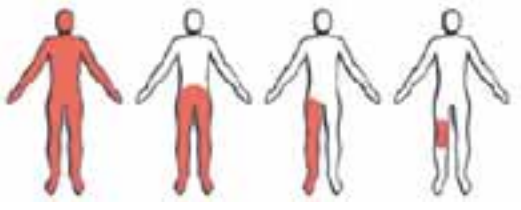
Behovet av premedicinering kan skilja sig stort mellan olika individer. En del mår illa av narkosmedel i gasform medan andra har besvär om narkosen ges med injektioner. Lokalbedövning eller såkallad ryggbedövning är en form av bedövning som sällan leder till illamående och smärta.

– Det är också viktigt att man tänker på att patienter med ökad smärtkänslighet, som vid fibromyalgi eller efter tidigare trauma, kan behöva väsentligt mer uppmärksamhet och mer behandling än andra patienter både före och efter operationen. Jag är rädd att man ofta missar det och att man istället är alltför koncentrerad på det ingrepp som patienten just genomgått, säger Björn Bragée. □

Varför smärtlindra hela kroppen?

Vid en operation kan man idag effektivt ge smärtlindring lokalt och undvika att påverka hela kroppen.

Att smärtlindra sårområdet efter en operation är en enkel metod för lindring av postoperativ smärta. Den kan användas vid alla typer av operationer och till alla patienter, stora som små. Metoden innebär att man via sårkatetrar (tunna slangar med flera hål i) ger lokalbedövning i sårområdet. Katetrarna placeras i såret innan det sys ihop. För att smärtlindringen ska räcka i flera dagar, kopplas katetrarna till en engångspump som drivs av sitt egentryck. Pumpen är fylld med lokalbedövning som infiltrerar operationsområdet genom katetrarna. Resten av kroppen påverkas inte.



Pumparna finns i flera utföranden. Vissa ger kontinuerlig smärtlindring, andra har en bolusfunktion där patienten själv kan reglera smärtlindringen, det finns även kombinationsvarianter. Katetrarna finns i olika längder och man kan även välja katetrar som utsöndrar silverjoner för att minimera infektionsrisken efter operationen. Läkare avgör lämplig pump, läkemedel, dos och kateter. Då pumparna är lätta och smidiga blir patienterna mobila och kan även gå hem med dem. När smärtlindringen inte längre behövs avlägsnas smärtlindringssystemet enkelt från såret.

Fördelarna med lokal smärtlindring är dels att man slipper biverkningar, såsom illamående och kräkningar, dels att rehabiliteringen går snabbare. Därmed återgår patienterna tidigare till ett normalt liv.

Nöjda patienter går hem.

Solann AB, Uddnäsvägen 23, 176 76 Järfälla • Tfn 08-583 560 60
www.solann.se

solann®

Smärtlindring A och O vid cancersmärta

De flesta cancerpatienter kan med hjälp av smärtstillande läkemedel få bra lindring av den tumörrelaterade smärtan. Men i vissa fall där cancern har spridit sig och är långt framskriden krävs mer avancerad smärtlindring. Utvecklingen går framåt när det gäller att kunna ge även dessa patienter en vardag utan smärta.

TEXT: KRISTIN EKBERG

Karl-Fredrik Sjölund är överläkare på smärtsektionen vid ANOPIVA-kliniken vid Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm. Han möter dagligen patienter med cancerrelaterad smärta – en smärta som visar upp många olika ansikten. Enligt honom kan nio av tio patienter med tumörorsakad smärta få effektiv lindring med rätt behandling. I de flesta fall ger vanliga läkemedel en god smärtlindring; inflammationshämmande läkemedel, klassiska smärtstillande mediciner eller läkemedel som används vid nervskadesmärta är vanliga hjälpmedel för att lindra cancerpatienters smärta. Men smärtproblemen ökar ofta vid längre framskriden sjukdom. Och när ingen behandling lyckats bromsa sjukdomsförloppet krävs ofta mer smärtlindring än vanliga läkemedel. Några av dessa patienter kommer till universitetssjukhusets specialiserade smärtverksamheter.

– I sådana fall blir symptomlindringen vår högsta prioritering. Och då kan vi ofta vara mer liberala med den behandling vi ger, säger Karl-Fredrik Sjölund.

Smärtlindring som ges direkt in i den vätska som omger ryggmärgen är ett exempel på behandling som dessa patienter kan få. Att genom uppvärmning stänga av den del av ryggmärgen som förmedlar just smärta är ett annat. Drastiska lösningar med viktiga resultat.

– Vi vill ge patienterna med ofta begränsad överlevnadstid möjlighet att leva utan smärta och utan att vara tvungna att tillbringa den tiden på sjukhus, förklarar Karl-Fredrik Sjölund.

Utvecklingen har gått framåt. Fortfarande är morfin och morfinliknande preparat en viktig del av smärtlindringen för cancerpatienter. Men i dag finns många olika sätt att få det på. Plåster erbjuds till exempel den som inte kan svälja tabletter. Och morfinet finns i mer långtidsverkande former, så att patienten inte behöver medicineras var fjärde timme utan kan leva ett mer normalt liv.

Ett annat effektivt sätt att lindra smärtan för de patienter som inte kan botas är strålbehandling. Också denna metod har utvecklats, blivit mer lätttillgänglig och mindre dramatisk.

Den privata cancerkliniken RayClinic i Stockholm har för avsikt att öka tillgängligheten för smärtlindring med strålbehandling. Helena Lind är just nu biträdande överläkare och onkolog på Karolinska Sjukhuset i Stockholm och har 12 års erfarenhet av smärtlindring med strålterapi. Från och med juni kommer hon att ansvara för strålbehandlingen på RayClinic. Hon berättar hur man kommer att använda mer av de tekniska verktyg, som tidigare bara använts i botande behandling, för att ge sina patienter smärtlindring.

– Med hjälp av skiktröntgen kan vi mer exakt lokalisera det område där patienten har ont i till exempel skelettet. Vi kan ringa in området och med stor precision ge strålbehandling mot det som gör ont.

Med sådan precision blir det lättare att undvika områden som inte ska bestrålas, vilket annars kan leda till mer smärta och illamående. Strålningen minskar också tumörens storlek så att de normala organen får mer plats. Den ger dessutom mindre biverkningar än de starka mediciner som annars används som smärtlindring.

Ambitionen är att ytterligare förfina den smärtlindrande strålterapin med hjälp av de verktyg som används i den botande verksamheten och därmed öka precisionen ytterligare.

– Strålbehandlingen har en snabb effekt, säger Helena Lind.

– Det är också därför det känns viktigt att erbjuda fler patienter den typen av smärtlindring och att hela tiden utveckla den tekniken. Ständig smärta förstör livet. Och varje dag är viktig för våra patienter. □

FOTO: PANORAMA

Du och jag,
alla människor, har någon gång i livet känt smärta,
kortvarig eller långvarig.
Vi vet vad smärta är !
Svenska Smärtafonden är en fri obunden förening
som stöder forskning i kamp mot cancer och smärta.
Ledstjärnan är att driva forskning och utveckling framåt.

Svenska Smärtafonden delar ut forskningsmedel till
unga forskare. Ansökan om forskningsmedel skickas
till adressen nedan.

Vi ger inte upp !
Tillsammans kan vi, Du och jag, vi alla, göra mycket.
Tack vare våra bidragsgivares engagemang och stöd
kan Svenska Smärtafonden fortsätta sitt angelägna arbete.

SVENSKA SMÄRTAFONDEN
i kamp mot cancer & smärta

Nygatan 25 | 582 19 Linköping | Tel. 013-12 79 20

I år satsar vi på träning och motion
Kom med du också!

Vi finns för dig som har en reumatisk sjukdom, till exempel artros, fibromyalgi, RA, vaskuliter, AS/Bechterews, Sjögrens, SLE och många fler.

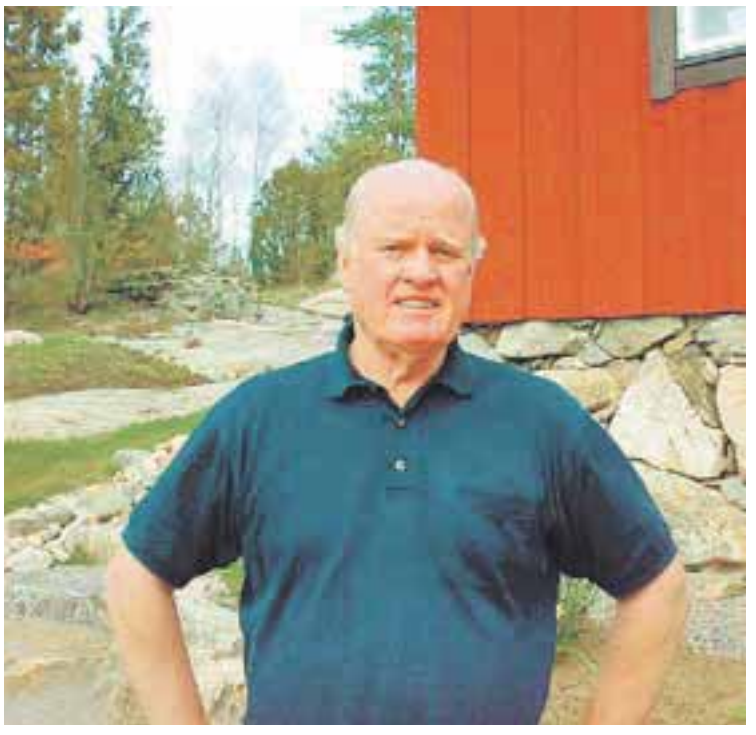
Besök www.reumatikerforbundet.org
eller ring 08-505 805 00
så hjälper vi dig till närmaste lokalförening.

Reumatikerförbundet
i rörelse

Diagnos och behandling vid neuropatisk smärta

Neuropatisk smärta är smärta orsakad av en skada i det centrala nervsystemet (hjärnan och ryggmärgen) eller det perifera nervsystemet (nerver ute i kroppen). Av olika anledningar kan nerver som skadats börja "signalera" smärta trots att det egentligen inte finns någon anledning till detta.

FOTO: PRIVAT



Bertil Faijerson, smärtspecialist vid Innerstadens hälsocentral.

Central neurogen smärta kan orsakas av till exempel en stroke, traumatisk hjärnskada eller sjukdomar som multipel skleros. Perifer neuropatisk smärta kan till exempel bero på en sårskada, tumör, diskbråck eller sjukdomar som diabetes.

– Neurogen smärta karaktäriseras ofta av en brännande smärta som även följer det utbredningsområde som den involverade nerven har. Den hittar man genom att testa reflexer, hudkänslighet med pensel, nål eller med kyla/värme. Smärtan leds nämligen genom samma fina nervtrådar som dessa stimuli gör, säger Bertil Faijerson, smärtspecialist vid Innerstadens hälsocentral.

Att sätta rätt diagnos på neurogen smärta är extremt viktigt.

– Det är väldigt vanligt att patienter är feldiagnostiserade. Det krävs en ordenlig klinisk undersökning av läkaren för att avgöra om någon drabbats av neuropatisk smärta, de tester med labbprover eller instrument som finns idag säger inte så mycket. Att patienterna får rätt diagnos är A och O. En del mediciner som används vid neurogen smärta är förknippade med biverkningar och därför måste man veta att de bara ges till de patienter som verkligen har nytta av dem, säger Gunilla Brodda–Jansen, verksamhetschef på Smärtkliniken vid Capio S:t Görans sjukhus.

Att rätt diagnos är avgörande för att behandlingen ska bli lyckad är något Gunilla Brodda-Jansen också påpekar mot bakgrund av att preparat som fungerar mot vanlig nociceptiv smärta, det vill säga smärta som uppstår när vävnaden i kroppen skadas, ofta fungerar dåligt mot neuropatisk smärta.

– Mot rent neurogen smärta har den typen av preparat mycket dålig effekt. Inte sällan har dock patienterna vid sidan av den neurogena smärtan även en nociceptiv smärtkomponent och den ska behandlas som all annan typ av nociceptiv smärta, säger Gunilla Brodda-Jansen och fortsäter:

– Vid sidan av den farmakologiska behandlingen är det också väldigt viktigt att man tar ett helhetsgrepp och hjälper patienterna att hantera sin smärta. Bland annat ser man till att patienterna får hjälp med sjukgymnastik och terapi om det behövs. Det gäller all typ av smärta, inte bara neurogen.

Carl Dahlöf, smärtspecialist och professor vid migränkliniken Göteborg/Läkarhuset håller med om att neurogen smärta är svårbehandlad.

– När det gäller neurogen smärta så vet vi att läkemedel som antidepressiva tricykliska preparat och epilepsiläkemedel kan ha en god effekt. Däremot bör man inte använda sig av analgetika som exempelvis paracetamol och NSAID-preparat då dessa har dålig eller ingen effekt på kroniska smärttillstånd. Än mer försiktig bör man vara med opioidpreparat där felaktig användning kan leda till svåra problem, till exempel med beroendeutveckling.

En alternativ metod gällande neurogen smärta är bland annat TENS (Transkutan Elektrisk Nervstimulering), en form av elektronisk nervstimulering.

– TENS uförs ofta av sjukgymnaster. Det finns även en salva som är pepparbaserad som kallas Capsaicin som har lite samma verkningsmekanism som TENS, säger Bertil Faijerson.

Kenneth Bäck, som arbetar som kriminalkommissarie på polisen drabbades av neuropatisk smärta efter att ha ramlat från en stege år 2000. Han krossade två kotor i ländryggen och en i bröstryggen. Följden blev svåra smärtor i ryggen med utstrålning mot axlarna och ner mot bäckenet.

– De första två åren var smärtorna fruktansvärda. Jag träffade en ortoped som trodde att jag skulle ha ont i ungefär tio år men att smärtan skulle avta successivt under den perioden och det har den gjort. Idag har jag fortfarande värk konstant men det går att hantera. Om jag är oförsiktig och överansträng mig så blir värken dock värre.

Kenneth uppger att han prövat det mesta för att få bukt med sin smärta.

– Det enda som egentligen hjälper är smärtstillande medicin. Sjukgymnastik, massage och akupunktur fungerar, men bara tillfälligt. Så fort behandlingen är över kommer smärtan tillbaka. Jag tar en kombination av Alvedon och Tradolan men brukar försöka undvika att ta tabletter på dagarna. Då fokuserar jag istället på att göra sådant som jag tycker om för att undvika att tänka på smärtan.

Kenneth är nöjd med den hjälp han fått av sjukvården.

– De har hjälpt mig på många sätt och vis. Sämre är det med arbetsgivaren och Försäkringskassan som ställt upp väldigt dåligt. Jag har exempelvis inte fått någon hjälp med rehabilitering från arbetsgivaren. □

Snigelgift prövas mot neuropatisk smärta

Forskare från Australien har upptäckt att ett gift som utsöndras från en snigelart som lever i Afrika kan fungera som läkemedel mot neuropatisk smärta. Forskarna, som är verksamma vid Institute for Molecular Bioscience i Queensland, har prövat molekylen på djur med lovande resultat och hoppas nu finna samarbetspartners från läkemedelsindustrin för att kunna gå vidare med försök på människor.

www.medicalnewstoday.com

Neurogen smärta?

- Ibland kan jag inte ens bära några mjölkpaket, men vilka blickar jag får när jag inte hjälper min fru bära matkassarna!

Smärta syns inte alltid utanpå. Det vet Kenneth som lärt sig leva med neurogen smärta. Många NHR-medlemmar med neurologiska sjukdomar och skador som ms, parkinson, stroke och olika ryggskador har samma problem.

Du som lever med en neurologisk sjukdom eller skada: Hos oss kan du utbyta erfarenheter, få råd och stöd!

Börja med att läsa vår nya broschyr om smärta. Besök våra hemsidor www.nhr.se eller vår omfattande faktabank www.neuroguiden.se

NEUROLOGISKT HANDIKAPPADES RIKSFÖRBUND

Box 49084, 100 28 Stockholm. Besök: St Eriksgatan 44. Tel 08-677 70 10

Lider Du av långvarig smärta efter bältros?

Vid Dr Björn Bragées Smärtspecialistmottagning på Banérgatan 23, Stockholm pågår just nu en läkemedelsstudie.

Ett läkemedel testas nu som behandling vid kronisk smärta efter bältros i flera olika länder. Du kan eventuellt deltaga i projektet om:

- Du är man eller kvinna över 18 år (om du är kvinna så ska du inte kunna få barn).
- Du har smärta sedan minst 3 månader efter läkning av hudutslagen.
- Du förutom dessa besvär har god hälsa.

Deltagande innebär att Du besöker oss sammanlagt 6 gånger under 7 veckor.

Om beskrivningen ovan passar in på Dig och om Du är intresserad av ytterligare information angående ovanstående placebokontrollerade studie är *Du välkommen att skicka e-post till info@bragee.se eller ringa 08-545 888 75 alla vardagar kl 08:30-17:00.*

Ditt namn, adress och ev. telefonnummer kommer att registreras när Du ringer för att få information. Studien är godkänd av etikprövningsnämnd och läkemedelsverket. Ansvarig läkare för studien är: Dr Björn Bragée samt forskningssköterska Sophia Örden och Peter Alexanderson.

life
daily wellness

Ta hand om dig *i sommar!*

Välbefinnande är när kropp och själ är i balans. Därför finns våra auktoriserade hälsorådgivare alltid på plats för att ge dig bra råd och ett mycket stort utbud av naturliga hälsoprodukter. Hos oss hittar du endast väldokumenterade produkter som testats och godkänts av Hälsokostrådets produktkontroll.

Välkommen in, så berättar vi mer om hur du kan må bättre i vardagen.

Nordens största hälsobutikskedja
www.lifebutiken.se

Kraniosakral terapi
– små rörelser för stora förändringar

Terapeutens fingrar ser knappt ut att röra sig. Men under patientens hud sker stora saker med vävnaden. Signaler sänds till hjärnan, smärtan försvinner och den kroppsdel som krånglat hittar tillbaka till sin normala rörelse och funktion.

TEXT: KRISTIN EKBERG

Det behöver inte innebära något större obehag att bli av med ett besvärande ryggskott. Det krävs inga knak i lederna eller smärtsamma töjningar av musklerna. Ibland räcker det med fjäderlätta rörelser mot kroppen. Utförda av rätt person med rätt utbildning kan sådana rörelser minska smärtan av ett diskbråck, ge lindring åt de ständigt värkande lederna hos en person med fibromyalgi eller i vissa fall göra en patient med återkommande migränanfall helt symptomfri. Rätt person är en så kallad kraniosakral terapeut eller en kranialosteopat. Som till exempel bröderna Jörgen och Christer Tranberg. Med en amerikansk doktorsexamen respektive osteopatutbildning i bagaget och åtskilliga års yrkeserfarenhet utbildar de i dag bland annat naprapater, läkare, tandläkare och sjuksköterskor i ämnet. Terapin utgår från vetskapen att hjärnan, hjärnhinnorna, ryggmärgen och korsbenet med sin vätska utgör ett slutet system som påverkas när kroppen befinner sig i ohälsa. Det tar många år innan man har kompletta kunskaper att hjälpa patienter med svåra smärttillstånd.

– Man måste känna till hur kroppen ser ut och fungerar in i minsta fysiska detalj och förstå hur varje del av kroppen fungerar isolerad och tillsammans med resten av kroppen. Det handlar ju också om hur kroppen reagerar i olika emotionella situationer, som till exempel stress, säger Jörgen Tranberg.

När man väl lärt sig det måste man tränas i att vara närvarande och tolka kroppen, känna exakt vad som ligger till grund för en störning och hur man gör för att rätta till den. De utbildningsnivåer i kraniosakral terapi som Jörgen Tranberg och hans bror håller i tar cirka sex år att ta sig igenom. I dag finns drygt nittio terapeuter med grundläggande kunskaper och de flesta av dem fortbildar sig också på högre nivå. Samtliga har dessutom gedigna medicinska kunskaper om kroppens funktion och sjukdomar i grunden - en förutsättning för att bli kraniosakralterapeut. På bröderna Tranbergs väntelista står ett otal patienter med kronisk smärta som inte fått effektiv hjälp någon annanstans. Migrän, diskbråck, MS - enligt Jörgen Tranberg kan de flesta problem lindras med rätt behandling. Med små rörelser påverkas nervreceptorer i vävnaderna att sända signaler till hjärnan som i sin tur frigör viktiga ämnen samtidigt som vävnaderna hittar tillbaka till sina rätta rörelser. Behandlingen är mycket varsam och syftet är att hjälpa kroppen till självläkning. □

Nedan hittar du din kraniosakrala terapeut:

Akupunktur

En akupunktör reglerar störningar i kroppen genom att placera tunna nålar på speciella punkter på kroppen precis under huden, så kallade akupunkturpunkter. Olika punkter påverkar olika funktioner i kroppen. Terapiformen, som är en del av traditionell kinesisk medicin, utgår ifrån att störningar uppstår i samband med blockeringar av energiflödet i kroppen. Genom att stimulera akupunkturpunkter återskapas balans och smärtan lindras. Akupunktur används vid muskel- och ledsmärtor samt vid reumatiska sjukdomar och migrän, ofta som komplement till annan behandling. Akupunktur kan blockera smärtimpulser och verkar via hormon-, nerv- och cirkulationssystem. Nålarna frigör kemiska substanser, bland annat endorfiner som lindrar smärtan. En behandling brukar ta cirka 30 minuter. Ofta krävs flera behandlingar.

Läs mer om akupunktur på www.akupunkturforbundet.se.

Smärtlindring genom elektroterapi

”Som sockerdricka under huden”, så beskrivs ibland TENS, transkutan elektrisk nervstimulering, som idag är en erkänd smärtlindringsmetod bland såväl sjukgymnaster som specialister inom smärtlindring. Metoden innebär att man fäster elektroder på huden över det område där man har ont. Genom dessa sänds sedan, via en batteridriven dosa, elektriska strömmar som stimulerar nerverna under huden som leder till att kroppens eget smärtlindringssystem aktiveras. Under behandlingen kan man känna muskelryckningar och att det pirrar i huden under elektroderna och det är det som ibland refereras som en känsla av sockerdricka under huden. TENS används vid allt från olika typer av akut- och långvarig smärta till muskelvärk, huvudvärk och förlossningssmärta. Det är en helt biverkningsfri smärtlindring som med fördel används i kombination med andra smärtstillande medel.

Kraniosakral behandling och Akupunktur enligt TCM

Lotuskliniken
KS-terapeut och akupunktör
Carina Malmberg
070-521 21 13
lotuskliniken@falubo.se
www.lotuskliniken.se

Naturmedicinska Källan

Dipl.Kinesiolog, KranioSakralTerapeut, Homeopat, Bachterapeut, SpecialPedagog

Mona Thorén
Älghagsstigen 44, 165 76 Hässelby
Tel. 0709-604408
www.naturmedicinskakallan.se

Inger Axiö Albinsson
Dipl Akupunktör & kraniosakral terapeut, Dipl Homiatriker
Behandlar bland annat smärta i rörelseapparaten, rygg, axlar, nacke & huvudvärk samt problem med stress och sömn.

Stockholm, tel.: 08-650 02 27
& Strängnäs Hälsocenter,
Gyllenhjelmsgatan 15, Strängnäs,
tel.: 0152-423 44
www.ingeraxioalbinsson.com

Bröderna Tranberg

Institut

Öppna seminarium
Kraniosakral terapi!
• Göteborg 20 september 2008
• Stockholm 22 november 2008
Mellan kl. 10.00-15.00
Ingen kostnad och vi bjuder på fika

Nybörjarkurs - KranioSakral I
• Stockholm 4-7 sep 2008
• Göteborg 30 okt -2 nov 2008
• 2009 erbjuds kurser i Sundsvall

Kursernas innehåll leder till en fördjupad kunskapi anatomi och fysiologi om den kraniosakrala mekaniken. En stor del av innehållet skall också inspirera eleven till verktyg som leder till en personlig utveckling.

Kontakta oss för mer information
Götabergsgatan 1 · 411 34 Göteborg
Tel 031-711 38 80 · Fax 031- 711 38 81
www.tranbergs.net · info@tranbergs.net

kranioSakral terapi

Karin Åberg
Dipl. KranioSakral terapeut

Solrosen Helhetscenter
Rapsgatan 3, 118 61 Stockholm
Tel: 070-771 03 06
E-post: info@kraniosakral.se
www.kraniosakral.se

Har du smärtor och besvär i arm eller ben?

Kanske beror det på reducerat blodflöde till muskler, leder & vävnader vilket kan visa sig som:

• **bensår/eksem** • **åderbråck** • **krypningar/kramper**
• **smärta vid gång** • **svullna ben** • **knäsmärta**
• **tunga/tröttaben** • **frusen axel** • **restless legs**

Vi undersöker din cirkulation med blodtryck i arm/ben med hjälp av ultraljud (ankel-tå index), vilket har visat sig vara ett bra mått för att **kartlägga risken för kärlsjukdom i benen.**

Behandling med Elektro Magnetisk Terapi (EMT) erbjuds, vilket är vårat specialormåde. Forskning och uppföljning sker kontinuerligt, det visar att 75-80% upplever en klar förbättring efter avslutad behandling.

Verksamheten utvidgas med HÄLSOUNDERSÖKNING, vilket innefattar bland annat test av lungfunktion, cirkulation – blodtryck, puls, A/B index, provtagning – urin/blod, allmän och specifik(sköldkörtel, diabetes, blodfetter, vitaminer-spårämnen).
Behandling av Missprydande Kärlnät på benen utföres, med Sclerosering.

Sjuksköterska:
tidsbokning: **08 - 80 62 30**

EMT KLINIKERNA I SVERIGE HAR ETT EGET FORSKNINGSINSTITUT KNUTET TILL VERKSAMHETEN

EMT KLINIKEN Stockholm
Högbergsgatan 64
(separt ingång till vä om porten)
Mariatorget - Södra station

Massage – mer än oljor och avslappning

Om någon säger massage tänker du kanske avslappning, lugn musik och väldoftande oljor. Men massage är betydligt mer än så. Och för en person med ständig värk kan en utbildad massageterapeut ge lindring.

TEXT: KRISTIN EKBERG

Massage är egentligen ett lite lättvindigt begrepp för många olika former av beröring. Skalan går från lätta beröringar i avslappningssyfte, via muskelavslappnande och vårdande massage och stretchning till avancerad behandlande terapi. Det sistnämnda ställer höga krav på massören och den som vill få hjälp med smärtstillande behandlingar ska vända sig till en välutbildad massageterapeut.

Christer Glaumann från Branschrådet Svensk Massage menar att alltfler inser fördelarna med massageterapi som smärtlindring.

– Smärtstillande mediciner gör ju sällan något åt själva problemen. Men en riktig massör tar hand om hela människan, jobbar med de muskler som värker och ger dessutom råd om övningar hemma, förklarar han och räknar upp ett otal områden där massageterapi kan ge smärtlindring; belastningsskador, migrän, enklare idrottsskador, vanlig muskelvärk och vardagssmärtor. En utbildad och skicklig massör har erfarenhet av vilka grepp som är anpassade för just den smärta som ska behandlas.

– En välutbildad massageterapeut kan till och med göra underverk med en patient med fibromyalgi, hävdar Christer Glaumann.

En av de massageterapeuter som gör den typen av underverk heter Stefan Göthager. Han är verksam på S:t Görans smärtklinik som arbetar för att lindra smärtan för patienter som lider av fibromyalgi, patienter med kronisk muskelvärk. När han började på kliniken fanns ingen utarbetad massagemetod för den här typen av smärta. Men tillsammans med patienterna i två studier har Stefan Göthager efter ett tusental massagetillfällen arbetat fram grepp som passar känsliga och ömma muskler.

– Ju fler behandlingar patienten får, desto hårdare tryck klarar kroppen, förklarar han.

Massagen gör att kroppen utsöndrar ett lugn- och ro hormon.

– Det är en väldigt hög press på en människa som har värk dygnet runt. Massagen hjälper till att lugna ner systemet. Men det kräver ofta flera behandlingar innan man känner en förbättring.

Men Stefan Göthager poängterar att massagen fungerar allra bäst som ett komplement till annan behandling.

– Den smärtstillande vården fungerar som allra bäst när olika yrkesgrupper som dietister, massageterapeuter, sjukgymnaster och läkare samarbetar. Vi har ju alla samma mål – att patienten ska må bättre. □

Kläder med infraröd strålning för lindrad smärta

TEXT: KRISTIN EKBERG

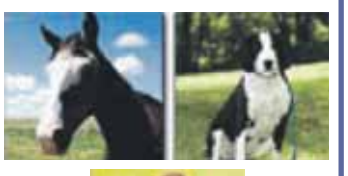
När golfsvingen inte fungerar på grund av värk i leder och muskler kan infraröd strålning vara räddningen. Och behandlingen går att bära med sig under hela golfrundan. Flera spelare i golflandslaget har testat skydd av polyester/polypropylen som innehåller insmält keramikpulver. Keramiken i tyget reflekterar kroppsvärme i form av infraröd strålning som har en smärtlindrande effekt. Skydden som ger den infraröda strålningen, som också lindrar inflammationer och ökar blodcirkulationen, heter Back on Track och säljs på ett flertal ställen i landet.

– Vi har använt skydden under både styrketräningspass och spel- och tekniträning och har bara positiva erfarenheter, speciellt på spelare med muskelvärksproblem. Även om spelaren inte har direkta muskel- eller ledproblem är det en fördel att kunna hålla muskulaturen varm före och under spelet, utan att behöva använda tjocka rörelsehindrande plagg, säger Walter Walle Danewid som är förbundskapten på Svenska Golfförbundet.

Och det är förstås inte bara golfare som kan öka sin rörlighet och minska smärtan med hjälp av Back on Tracks textilprodukter, som också säljs i form av klädesplagg och sängkläder. Personer som lider av musarm, utslitna knän och artros visar preliminära resultat att har också visat sig få mindre värk med hjälp av den infraröda strålningen i skydden. Enligt en studie, utförd i Sverige av läkare från Karolinska sjukhuset och distriktsläkare, av just personer som led av värk till följd av musarm, utslitna knä eller mer än hälften av patienterna hade mindre värk efter att ha använt skydden och många blev helt återställda. □

Du hittar Back on Track-skydden hos nedanstående återförsäljare:

Anna Tangfelts Friskvård
Klassisk massage
Zonterapi
Friskvårdsprodukter
Back on Track ledskydd
heladig
behandlingar för kropp och själ
Edelundavägen 1, Hässelby
www.heladig.info
Tel 070-7307116

TIMOTEJ & ANDERSEN


Fullt sortiment och allt i lager. Paketpriser på Back on Track.
Beställ nu och betala mot faktura. Vi skickar inom 24 timmar.
T&A
info@040930030.eu
Tel: 040-930030
www.timotejandersen.se

AKUPUNKTUR
Med kinesisk medicin och akupunktur behandlas såväl akuta som kroniska besvär, t ex sömn-, stress- och smärtproblem, med mycket gott resultat.
Prima Liv
PRIMA LIV
Akupunktur & Friskvård
Pukslagargatan 65, 125 58 ÄLVSJÖ
Tel 0733-341200 www.primaliv.se

Back on Track®
Din dröm - Min verklighet - Smärtfrihet!
En keramisk textil som lindrar och värmer
Värk minskar, inflammationer hämmas, läkning påskyndas

"Jag tycker att Back on Tracks knäskydd är mycket bra till knäartrospatienter och rekommenderar många av patienterna med den diagnosen att testa. Nio av tio tycker att de är mycket bra. De är sköna, de sitter kvar och de underlättar dagligt liv."
Marie Zetterberg Gellerstig, leg. sjukgymnast med specialitet knän. Jobbar på Sergel Rehab i Stockholm
RING SÅ SKICKAR VI EN BROSCHYR!

Ett stort utbud produkter även till häst och hund
Kroppens egen värme reflekteras som infraröd strålning
• knäskydd • armbågsskydd • vristskydd
• ryggskydd • handledsskydd • nackskydd
• strumpor • tröjor • kalsonger • handskar
• sängkläder
Back on Track AB • 018-59 05 55
info@backontrack.eu
www.backontrack.eu

Back on Track®

Aldrig mer ont! Vi säljer Back on Track, Airbelt och Hälsobänken.
Ring för konsultation!
Camia Rehab
Tel/fax 08-89 89 70
Mobil 070-6000 480
www.canvas.se/camiarehab

IMPACTO
• Handledsstöd
• Vibrartionsdämpande handskar
• AIRBELT ryggbälten
HeCaBi AB
T: 08 -97 9081
Fx: 08- 97 91 92
E-post: hecabi@hecabi.se
www.hecabi.se

Sveriges mest köpta ryggbänk

Ring för info 020–320 230
Förebygg och lindra belastningsbesvär
Vi utbildar vid leverans
www.rygghalsa.se
NORDISK RYGGHÄLSA

Välj din framtid hos oss

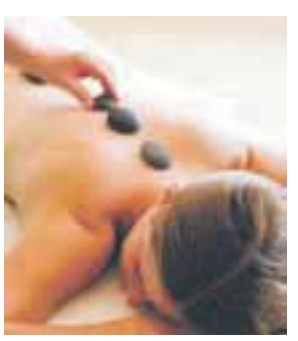
Vill du skapa dig en ny framtid och samtidigt hjälpa människor till ett friskare liv? Då väljer du Axelsons.

Hos oss har du valfrihet. Du kan börja med en kortare prova-på-kurs innan du bestämmer dig för en längre yrkesutbildning så att du vet att du kommit rätt. Och hos oss kan du alltid vidareutbilda dig med längre eller kortare kurser.

Allt större resurser i samhället satsas på friskvård, rehabilitering och välbefinnande. Just nu är marknaden för terapeuter god och de flesta som går våra yrkesinriktade utbildningar får jobb direkt.

Vi utbildar
Massörer | Massageterapeuter | Friskvårdskonsulter | Personliga Tränare | Medicinska Fotvårdsterapeuter | Zonterapeuter Naturkosmetiker och Hudvårdsterapeuter

Vi har också utbildningar i:
Akupressur, Ayurvedisk Yogamassage, Basmedicin och Patientsäkerhet, Bindvävsmassage, Bioenergi, BodyHarmony, Energimassage, Friskvårdsmassage, Hjärtats Intelligens, Hot Stone Massage, Koppning, Massage i skolan/förskolan, Medicinsk Yoga, Psykologi för kroppsterapeuter, Spaterapi, Shiatsu, Spädbarnsmassage, Rosen, Tuina, Massage för häst, hund och katt.



** Anmäler du dig till Massageterapututbildningen och betalar hela avgiften före den1 juli får du, efter avslutad utbildning, en bonuscheck på 5 000 kronor som du kan använda till valfri kurs på Axelsons. Se villkor på hemsidan.*

www.axelsons.se | Tel: 08-54 54 59 00

AXELSONS
GYMNASTISKA INSTITUT