

For deg med forsterket smerteproblematikk

Pasientinformasjon



Hva er dette?

Stor smerte kan oppstå som en funksjonsforstyrrelse etter en skade. Smerten kan være sterk og langvarig, ofte sammen med hevelse, temperaturendringer og nedsatt funksjon i en arm eller et ben. Det behøver ikke være sammenheng mellom alvorlighetsgrad av skaden og smerten, og oppstår som en forstyrrelse i nervesystemet.

Vanlige symptomer

- Vedvarende smerte, noen kan oppleve den som brennende
- Overfølsomhet for berøring (allodyni)
- Temperaturforandringer og misfarging i huden
- Hevelse og/eller økt svette
- Redusert bevegelighet og endringer i hud, negler eller hår
- Opplevelse av at kroppsdelene «ikke tilhører en selv»

Viktig å vite

- Dette er ikke unormalt – og er ikke farlig
- Mange blir helt bra eller mye bedre
- Tidlig innsats er viktig
- Aksept og aktiv deltakelse i behandling gir best resultat

Hva kan du gjøre?

♦ Ta det på alvor

stor smerte krever aktiv innsats – det går sjelden over av seg selv.

♦ Øk aktivitet – selv med smerter

Funksjon kommer ofte før smertelindring. Vær aktiv innenfor tålegrensene.

♦ Aksepter opp- og nedturer

Bedring skjer ofte trinnvis og med svingninger.

♦ Få hjelp

Henvising til ergoterapeut, håndterapeut eller fysioterapeut er vanlig.

Graded Motor Imagery (GMI) og speilterapi kan være nyttig.

Behandling og tiltak

- Smertelindring og gradert aktivitet er viktigst
- C-vitamin (500 mg daglig) kan ha forebyggende effekt
- Gips og ortoser brukes som smertebehandling i tidlig fase, Etter overgang til ortosen bør den tas av daglig og når bruddet er grodd bør bruken gradvis reduseres



Tips til hverdagen

- Behold hverdagsrutiner
- Ta vare på søvn, sosialt liv og interesser
- Øv på berøring og bevegelse gradvis
- Tillat dårlige dager – men ikke gi opp!

Mål med informasjon og opplæring

- Redusere unødvendig behandling
- Øke trygghet og mestring
- Forebygge langvarige plager

Hva skjer de første dagene?

Tidlig fase:

- Anerkjenn symptomene
- Start med lett bevegelse
- Bruk hånd/arm forsiktig
- Unngå gips/ortose hvis ikke absolutt nødvendig

Etter noen dager:

- Øk aktiviteten gradvis
- Start opptrening med terapeut
- Fokuser på funksjon, ikke bare smerte
- Del informasjon med pårørende

Til deg som er pårørende

Personer med stor smerte kan føle seg misforstått.
Lær om tilstanden og vis støtte – det hjelper mye.

Kilder

- NHI.no
- Metodebok UNN
- Helse Bergen – "*Mindre Smerter*" PDF