



# I AM FOR U

VÄRK & SMÄRTA



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa



# VÄRK & SMÄRTA

## Värk & Smärta – vad, i ett västerländskt perspektiv, är detta för en slags obalans?

Den fysiologiska smärtan är kroppens eget varningssystem som signalerar att det finns en risk för att kroppen ska skadas. Smärtreceptorer i hud och andra organ skickar signaler genom kroppens nervtrådar via ryggmärgen till hjärnbark och andra delar av hjärnan. När signalen når dit blir vi medvetna om att det gör ont – men skyddande reflexer inom oss ser långt innan dess till att vi instinktivt drar undan handen från den där heta plattan, eller korrigerar belastningen när vi håller på att trampa snett.

Att *kunna* känna smärta är en viktig skyddsmekanism, en signal om en skada i kroppen men också ett symptom på någon form av sjukdom. *Värk* är i grunden bara ett annat begrepp för att uttrycka samma sak – smärta. Så fortsättningsvis i denna text använder vi enbart begreppet *smärta*. Vi beskriver den till exempel som molande, eller tryckande, bultande, pulserande, ilande, brännande, stickande eller skärande. Vi delar in den i akut, kortvarig smärta och kronisk, långvarig smärta.

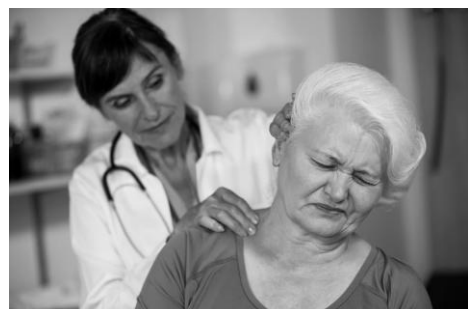
Kronisk räknas smärtan som när den återkommer regelbundet under 3-6 månader. 20-25 % av alla vuxna lider av kronisk smärta, vilken numera betraktas som en egen sjukdom, där kvinnor och äldre är överrepresenterade, och problemet växer i takt med att befolkningen blir äldre. 40 procent av alla patienter inom primärvården söker på grund av någon form av smärta.

Minskad fysisk aktivitet, stillasittande arbeten, belastningsskador och diabetes anges som bidragande orsaker men man vet inte säkert vad som gör att långvarig smärta utvecklas hos olika människor. En dåligt behandlad akut smärta, exempelvis efter en operation, kan ge långvarig smärta, men man vet inte varför vissa individer utvecklar denna och andra inte. Genetik spelar antagligen en roll, men även andra faktorer som ens sociala situation, hanteringsstrategier och annat har säkerligen också stor betydelse i detta sammanhang.

Även om kronisk smärta sällan är farligt är den ett stort problem för individen och för samhället. Eftersom smärtproblematiken ofta är komplex och svår att komma tillrätta med så finns risk är att smärtan helt tar över vardagen och leder till lägre livskvalitet där man helt eller delvis avstår från aktiviteter man tidigare tyckt om, slutar träffa vänner och bekanta osv. Humöret drabbas, smärtan skapar stress, leder in i nedstämdhet, depression, ångest och annan psykisk ohälsa, vilket i sin tur, i en negativ spiral, kan förvärra smärtan ytterligare.

*Hur* smärta upplevs varierar från individ till individ. Man pratar om att vi har *olika hög smärttröskel*. Personliga egenskaper spelar in, tidigare upplevelser och diverse kulturella faktorer.

Inom vården använder man specifika undergrupper kopplade till smärtans ursprung: vävnadssmärta, nervsmärta,, ospecificerad smärta eller psykisk smärta. Mer om dessa längre ner i texten.



## Förebyggande, behandling, prognos, kostnader mm

Det förebyggande är alltid en bättre strategi än att behöva hantera en uppkommen sjukdom. Så tillsammans med forskarna vill samhället att vi ska ta bättre hand om oss själva – att vi ska börja med det i tid – med det förebyggande – och på ett sådant sätt så att risken för att olika akuta smärttillstånd ska utvecklas till kronisk smärta reduceras i så stor utsträckning som är möjligt.

För att förebygga skador av olika slag, i leder, muskler och skelett behövs träning – kroppen är gjord för rörelse. Att hålla sig stilla på grund av en skada eller smärta försämrar snarare chanserna till läkning. En bra grundträning, en som faktiskt blir av, kan både förebygga och läka vid akut skada. Raska promenader räcker långt vid exempelvis ryggont.

Smärtan är sällan farlig. Stillasittandet däremot ÄR farligt! De generella, förebyggande råden när det gäller att själv förebygga långvarig smärta i rygg och nacke – som är väldigt vanlig – är att ta regelbundna pauser från sittandet. Res dig upp, rulla lite på axlarna och stretcha nacken. Sträck på kroppen. Stretcha muskler och leder regelbundet. Ta ett varv runt i kontoret eller lägenheten – se till att röra på dig regelbundet, varje dag, konditionsträna, stärk rygg- och magmuskler och undvik stress.

Om och när du får ont är det bättre att hålla igång, socialt såväl som fysiskt. Om insatser och anpassningar görs i tid finns goda chanser att undvika långvarig smärta och sjukfrånvaro. Forskning har t.ex. visat att lång sjukfrånvaro ökar risken att inte komma tillbaka i arbete igen. En god arbetsmiljö ger goda förutsättningar för att må bra och trivas på jobbet. Det minskar risken för att drabbas av långvarig smärta och ökar chansen att komma tillbaka snabbare i arbete.

Enligt [SBU](#) behövs fortfarande mer forskning inom området att förebygga långvariga smärttillstånd. Det anses oklart vad som kan förhindra att vissa tillstånd utvecklas till långvariga och hindrande i det dagliga livet. SBU vet fortfarande inte vad av allt det som används av fysioterapeuter, kiropraktorer och naprapater som bäst förebygger långvarig smärta.

**Diagnos:** Många som lider av långvarig smärta har aldrig fått någon riktig diagnos. Smärta har många olika ansikten och beroende på vilken typ av smärta man har ska den behandlas på sitt sätt. För att förstå varifrån en viss smärta kommer brukar läkarna dela in dem utifrån sitt ursprung:

*Nociceptiv smärta* eller *vävnadssmärta*, som beror på vävnadsskador där smärtreceptorer i huden eller i inre organ sänder smärtsignaler till hjärnan. Exempel: Benbrott, brännskador, artros, hälsporre.

*Neuropatisk smärta* eller *nervsmärta*, som beror på skador i nervsystemet. Exempel: Bältros.

*Nociplastisk smärta* där kroppen uppfattar smärta utan att där finns några tecken på nerv- eller vävnadsskador. Exempel: Fibromyalgi.

*Psykogen smärta* är smärta med en psykisk underliggande orsak, där psykisk sjukdom skapar fysisk smärta. Exempel: Ångest.

Exempel på sjukdomar som ger smärta är: Artros, Diskbråck, Fibromyalgi, Gallsten, Gikt, Hälsporre, Huvudvärk, Migrän, Muskelbristningar, Nackspärr, Nageltrång och Ryggskott.

För att du ska få en korrekt smärtdiagnos behöver läkaren få ett ordentligt underlag för sin bedömning. Att hitta rätt typ av smärta ger en bättre bild av hur smärtan upplevs. Om det är domningar, krypningar eller stickningar, om den är molande, brännande llande, huggande eller skärande, eller om smärtan är bultande, pulserande eller tryckande.

Nervsmärta är generellt svårt att diagnostisera men en uppskattning är att 1,5 % av Sveriges befolkning (150 000 personer) lider av behandlingskrävande nervsmärta. Den vanligaste orsaken till nervsmärta är skador i samband med operation. 2-10 % av den miljon operationer som utförs årligen beräknas resultera i långvarig, svår och behandlingskrävande nervsmärta.

**Behandlingen:** För personer med långvarig smärta är det viktigt att få hjälp och att få orsaken utredd. Vilken behandling som lämpar sig bäst utformas och individanpassas av medicinskt utbildad personal beroende på typ av smärta. Det finns ett flertal alternativ för olika smärttillstånd där olika metoder anpassas till den enskilde.

Vid fibromyalgi exempelvis rekommenderas muskelstärkande fysisk aktivitet för att minska smärtan, förbättra funktionsförmågan och muskelstyrkan, samt för att öka konditionen. För personer med långvariga, utbredda smärttillstånd så som Whiplash rekommenderas regelbunden individanpassad fysisk träning för att minska smärta och öka funktionsförmågan, med muskelstärkande fysisk aktivitet enligt de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet.

Kyla eller värme kan dämpa tillfällig, lindrig värk. Smärtstillande läkemedel är vanligt, som dock, enligt [amerikansk forskning](#) 2022 långsiktigt kan motverka läkning. Nervblockad via lokalbedövning, under och efter en operation. TENS – nerver under huden stimuleras av elektriska strömmar som aktiverar kroppens eget smärtlindringssystem. Andra behandlingsalternativ är: avslappning, massage, tånjning av muskler, sjukgymnastik, akupunktur, KBT – och yoga. Enligt [SBU](#) ger behandlingsprogram som kombinerar flera olika åtgärder oftare bättre smärtlindring och kortare sjukskrivning än enstaka, mindre omfattande insatser.

**Prognosen** – Att göra en prognos på långvarig smärta är svårt. Patientens eget engagemang är helt grundläggande i processen. Att förvänta sig att någon annan skall *fixa* ens smärta ger sällan ett gott resultat. Däremot, att se sig själv som huvudperson i processen, med eget ansvar för behandlingen, med hjälp av andra – det ger oftare en bättre prognos.

Läkaren har en viktig roll för att säkerställa vilken sorts smärta det handlar om, att informera och behandla – och ge patienten hopp och tro att hen själv kan påverka och förbättra sitt tillstånd.

**Kostnader.** Långvarig smärta beräknas varje år kosta samhället runt 90 miljarder per år. dels cirka åtta miljarder kronor i direkta vårdkostnader och ytterligare över 80 miljarder i indirekta kostnader, framför allt på grund av sjukskrivning och produktionsbortfall.

### **Energimässigt: holistiskt, yogiskt, ayurvediskt mm – vad handlar detta om?**

Vid sidan av det medicinska finns också ett energimässigt, [holistiskt perspektiv](#) på kronisk smärta som även den vanliga vården allt mer får upp ögonen för. Medicinska experter har länge misstänkt att det finns ett samband mellan smärtsamma fysiska symtom och depression. Man har i forskning sett att depression kan leda till olika smärttillstånd – och tvärtom. Enligt läkaren Gunilla Brattberg så har sex av tio patienter med kronisk smärta även olika underliggande och obearbetade trauman i sina liv.

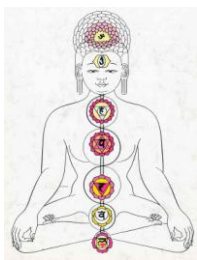
[Stress och smärta](#) hänger ihop. Smärta kan vara symtom på stress i livet och stress resulterar ofta i smärta i axlar och nacke – och stress kan utlösa fibromyalgi. Stressens underliggande orsaker går ofta

långt ner in i barndomens allra tidigaste präglingar, med anknytningsproblematik, intrauterin stress mm, där nedan angivna exempel kan ses som en provkarta på känslor och upplevelser vilka ur ett energimässigt perspektiv kan bidra till att den stress man upplever förvärrar ens långvariga smärta.

**Känslomässigt** [ser forskarna idag](#) hur moderna behandlingsmetoder, med medicinering, operationer, transplantationer, strålning m.m. leder till ökad livslängd för många olika patientgrupper – vilket är positivt – samtidigt till ett många gånger högt känslomässigt pris för dem som i resten av sina liv behöver gå på tunga mediciner med sina [biverkningar](#), immundämpande preparat, flera olika återkommande behandlingar osv.

Det finns idag också en sakta växande insikt i [den vetenskapliga världen](#) om hur det emotionella, med kronisk stress, trauman, svår barndom, depression etc. i sig kan leda till ohälsa. Nobelpristagaren [Elisabeth Blackburn](#) exempelvis visade i sin forskning hur kronisk stress skapar mätbara förändringar ända ner på DNA-nivå, i våra *telomerer*, vilket kan förkorta livet med upp till tio år. Hon visade också att enkel yoga och meditation på ett tydligt och mätbart sätt kan förlänga livet.

**Energitänk & Kronisk smärta** Holistiskt kopplas kronisk smärta samman med känslor av otrygghet och rädsla inför framtiden. Livet upplevs som en kamp där man i underläge sitter fast i oro, skuld, ånger och sorg. Man upplever sig helt sakna styrkan att resa sig och ta sig framåt, ta sig an ett liv som känns både krävande och skrämmande. Allt gör ont.



**Yogiskt** sett är långvarig smärta alltid kopplad till tidiga präglingar, obalanser i dina nedersta tre chakran – rotchakrat (oro, otrygghet), sexualchakrat (rädslor, skuld) och magchakrat (kraft, energi). Dessa tre leder upp in i hjärtchakrat (sorg). Alla olika involverade chakran behöver identifieras, adresseras och balanseras för att på djupet komma åt problemen och kunna skapa varaktig balans i allt det som relaterar till ens smärtproblematik.

**Ayurvediskt** är smärta en [komplex obalans](#). Vata dosha ingår alltid som en central orsak till och spridandet av smärta i kroppen. Ayurveda, vars syfte är att finna den underliggande orsaken till sjukdom, rekommenderar när det gäller smärta olika naturläkemedel, dieter, regelbunden motion, avstressning, matsmältningsförbättring, avgiftning och ett antal olika vardagsrutiner för att ge smärtlindring – allt i syfte att skapa en balanserad helhet.

### Forskning på yoga, meditation och Ayurveda

I Sverige har man i forskningen vid två tillfällen tittat på yoga vid ospecificerad ländryggssmärta. Läs [HÄR](#) om dessa och andra svenska yogastudier som gjorts.

En sökning på yoga och meditation vid smärttillstånd i den stora amerikanska databasen [MEDLINE](#) ger sammanlagt nästan 3 300 träffar när man skriver in sökorden *yoga, meditation* eller *mindfulness* i relation till *pain, bl.a. denna*. Ayurveda och smärta ger ytterligare [330](#) träffar i Medline.





# YOGA SOM SJÄLVHJÄLP

## VID SMÄRTA

Yoga och meditation är tillsammans med hälsans vardagliga basklossar: vätska, kost, rörelse, sömn och tovanor ett fantastiskt sätt att arbeta med sin hälsa – läs gärna den PDF:en också!

Träningsmässigt – välj ut och börja med något/några av momenten nedan. Väljer du bara ett så är rekommendationen alltid att börja med andning. Listan med övningar, meditationer sekvenser och pass länkade nedan är samma som i onlinetjänsten. Där finns ytterligare hundratals övningar, pass och meditationer du som abonnent har tillgång till och kan pröva att göra på egen hand.

**Grundrådet är att mjukstarta, börja med en liten stund, som blir av, varje dag hellre än en för hög ambitionsnivå – som inte orkas med.**

Alla moment föreslagna här nedan bidrar utifrån ett yogiskt perspektiv till ökad balans och flöde i hela ditt energisystem. KORTA RYGGPASSET är också alltid att rekommendera!

### En andningsteknik

[Långa djupa andetag med mmm](#)

[Följ andetaget 11 min](#)

### En övning

[Ryggflex - händerna på axlarna](#)

[Sat Kriya](#)

### En meditation

[Chakra Thorus](#)

### Korta sekvenser: 2-3 övningar

[Chakrabalans - H3](#)

[Vatabalans - I3](#)

[Andning - A1](#)

[Nedre Triangeln - E1](#)

[Vagusbalans - G1](#)

### Ett pass

[Balans 12 - Meditativ Balans 75 min](#)

[Chakra 5 - Instinktiva Jaget 75 min](#)

[Kursen BASIC - valfritt pass, 75 min](#)

### En kurs

[Yoga som medicin - 12 st 75 min pass](#)

[Chakrasystemet - 7 st 45 min pass](#)

[Balans - 12 st 75 min pass](#)

[De 3 Doshorna - Ayurveda - 4 st 45 min pass](#)



**LYCKA TILL MED DIN SJÄLVTRÄNING!**