

# Praktiska tekniker för smärtlindring

## Farmakologisk behandling

Tre läkemedel har fått indikationen behandling av fibromyalgi godkänd i USA och i vissa andra icke-europeiska länder. Europeiska myndigheter har gjort en annan bedömning och valt att inte godkänna dem för FM. Det är upp till varje behandlande läkare att bedöma vilket preparat de vill förskriva vid smärta och FM.

## Värme

Ytlig värmebehandling, dyna, vatten, sommar

## Avslappning och massage

Muskelspänningar kan minska med avslappningsövningar och lätt massage. Vid fibromyalgi är man öm och mår bättre av fibromassage som är lättare strykningar men ändå främjar blodcirkulationen och frisätter oxytocin som är kroppens lugn och ro hormon.

## Stretching

Stretching kan minska stelhet och smärta och öka rörligheten.

## Att röra på sig

Undvik stillasittande (länge). Kroppens eget smärthämmande system aktiveras vid motion. Även vardagsmotion är värdefullt. Man kan få hjälp av fysioterapeut eller använda färdiga program (finns på fibromyalgiportalen). Nyckelord är låg belastning och återhämtning.

## Akupunktur

Akupunktur med eller utan el. Relativt kortvarig effekt.

## TENS

Transkutan elektrisk nervstimulering. Elektroder sätts fast på huden och svag ström aktiverar kroppen eget smärthämmande system.

## Samtalsterapi/beteendeterapi

Kan vara ett bra stöd. Det tar ju inte bort själva smärtan men man kan lära sig strategier att hantera den vilket kan lindra obehaget av upplevelsen. ACT och KBT är metoder som visat sig effektiva vid långvarig smärta.

## Funktionshöjande åtgärder

Det kan vara en fördel att få hjälp av en arbetsterapeut eller fysioterapeut med anpassning av hem och arbetsplats för att undvika onödig belastning.

## Yrkesrehabilitering

Det kan vara nödvändigt att byta arbetsuppgifter eller dra ner på arbetstid för att undvika stegring av smärta. Tidig intervention på arbetsplatsen är viktig för att förhindra en negativ utveckling.

## Kunskap är viktigt!

Undervisning och information är viktigt för att förstå smärtan. Även till anhöriga. Är man insatt i sin sjukdom har man bättre förutsättningar att påverka den vård och behandling man får. Det finns i primärvården så kallade smärtskolor som är kurser med fakta och praktiska övningar i smärthantering. Fibromyalgi är ju speciellt och det är inte alltid så att undervisningen är anpassad utefter denna patientgrupp. Rehabpersonal kan också vara dåligt insatt i de förutsättningar man har som fibromyalgipatient och det är bra att kunna förklara för dem vad det innebär. Patientföreningar och nätverk kan vara bra för att inte känna sig ensam och få det stöd man behöver. Man kan utbyta erfarenheter med andra fibromyalgidrabbade på Fibromyalgiportalen.

När man drabbas av långvarig smärta går man igenom ett antal stadier av rädsla, vrede, oro, ensamhet, sorg, skam och så vidare. Det finns vägar ut ur detta, tillbaka till livskvalitet. Den viktigaste framgångsfaktorn är en vilja att förändras.

## 12 steg mot förändring

1. Man får och känner omsorg, från andra och från sig själv.
2. Respekt
3. Stöd
4. Tålamod
5. Undervisning
6. Förståelse
7. Acceptans
8. Vägval
9. Attitydförändring
10. Träning
11. Beteendeförändring
12. Livskvalitet