A serene sunset scene over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright orange glow that reflects on the water. In the foreground, the dark silhouette of a tree with sparse leaves is visible against the bright sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

Från epidemiologi till samhällsinsatser  
och klinisk praktik för att förebygga  
kronisk smärta och nedsatt  
arbetsförmåga

Stefan Bergman  
Emma Haglund  
Katarina Aili

# Syfte

Att med en ökad kunskap om den långvariga smärtans bestämningsfaktorer förebygga utveckling av långvarig smärta i befolkningen, arbetslivet och hos personer som söker för smärta i primärvården

# Metod - Trestegsraket

1. Epidemiologisk studie kring smärtutveckling  
Befolkningsenkät – EPIPAIN – 21-års uppföljning
2. Kvantitativa och kvalitativa studier med utveckling av metod för ”rätt insats för rätt person i rätt tid”  
Pilotstudier av tänkbara metoder
  - instrument i enkätform inklusive StartBackTool
  - smärtmätning med algometer
  - konditionstestKvalitativ intervjustudie
3. Randomiserad kontrollerad studie  
Pröva metod i primärvården

# Epipain

Enkät 1995  
N=2425



Enkät 1998  
N=1922



Enkät 2003  
N=1850



Enkät 2007  
N=1582



Enkät 2016  
N=1326

Klinisk undersökning  
1996

Registerdata  
sjukhusvård 1990-

Registerdata  
dödsorsaker 1995-

Klinisk undersökning  
2016

Förekomst av smärta

Förekomst av fibromyalgi

Förekomst av RA

Riskfaktorer för smärta

Smärta och hälsa

Smärta och sömn

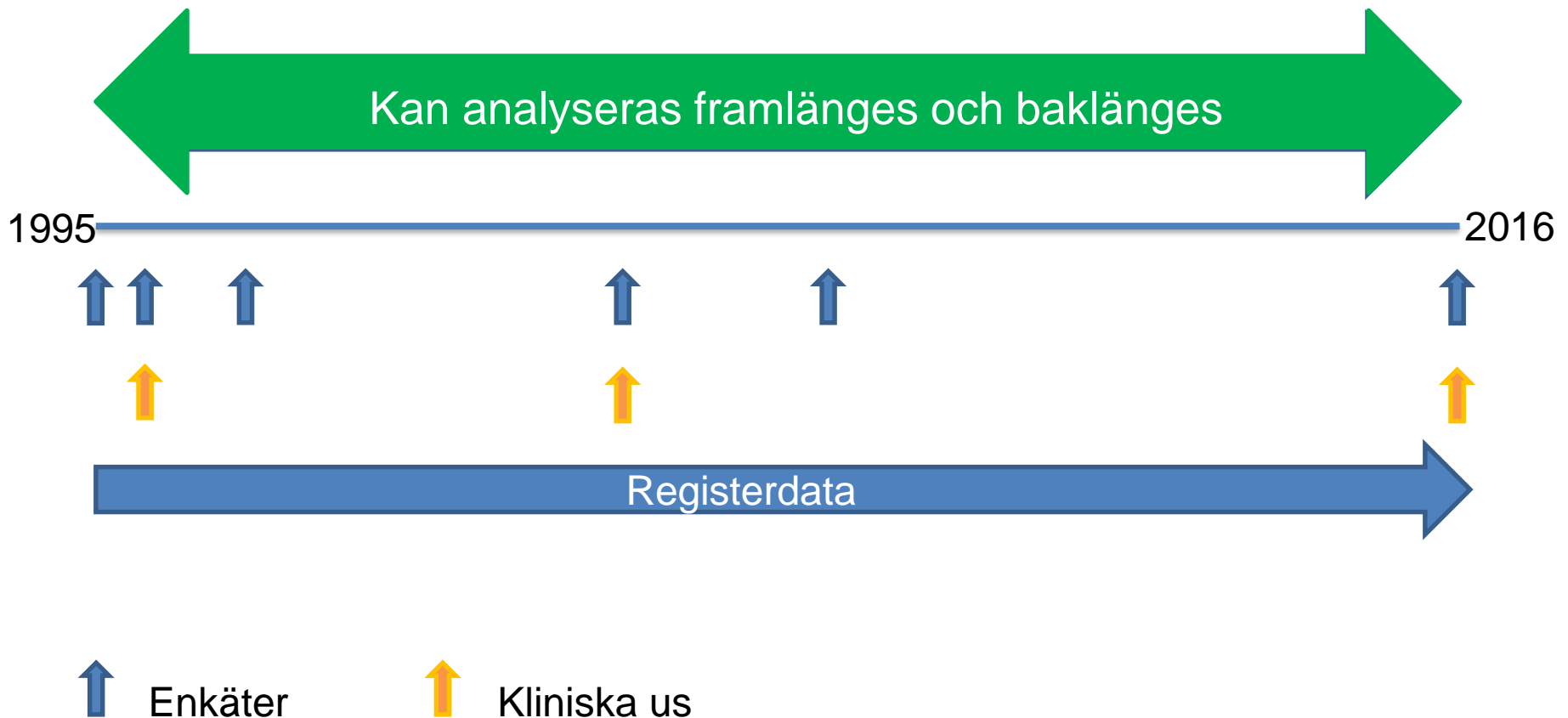
Smärtans utveckling

Smärta och komorbiditet

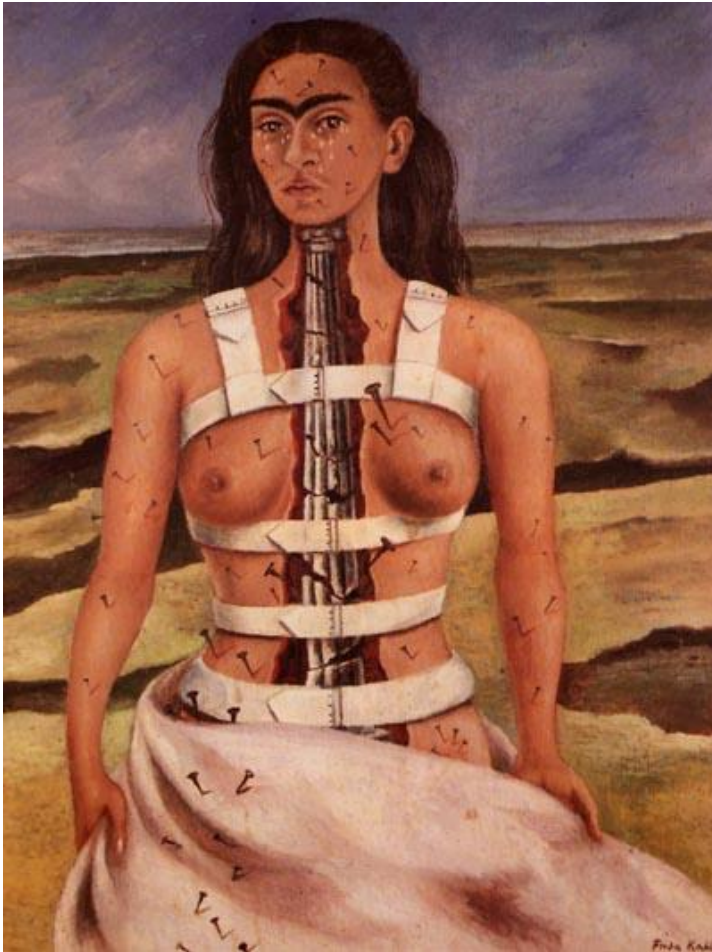
Smärta och arbetsförmåga

# Den underbara tidsmaskinen

I Epipain följs en befolkning över tid

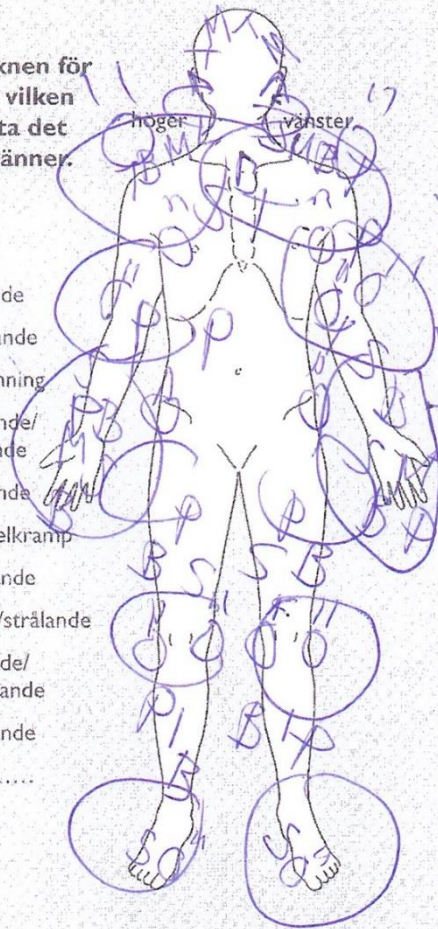


# A picture says more than ...

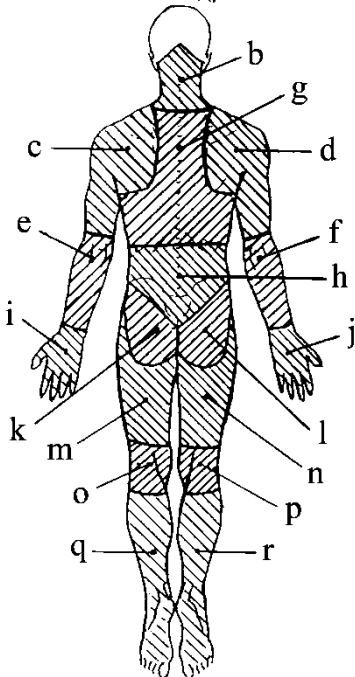
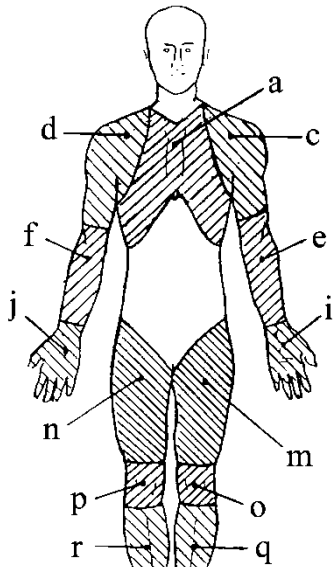


Använd tecknen för att beskriva vilken typ av smärta det är som du känner.

- M** = molande
- B** = brinnande
- A** = andning
- H** = huggande/skärande
- S** = stickande
- K** = muskelkramp
- T** = tryckande
- I** = ilande/strålände
- P** = bultande/pulserande
- Ö** = ömmande
- \*** = .....

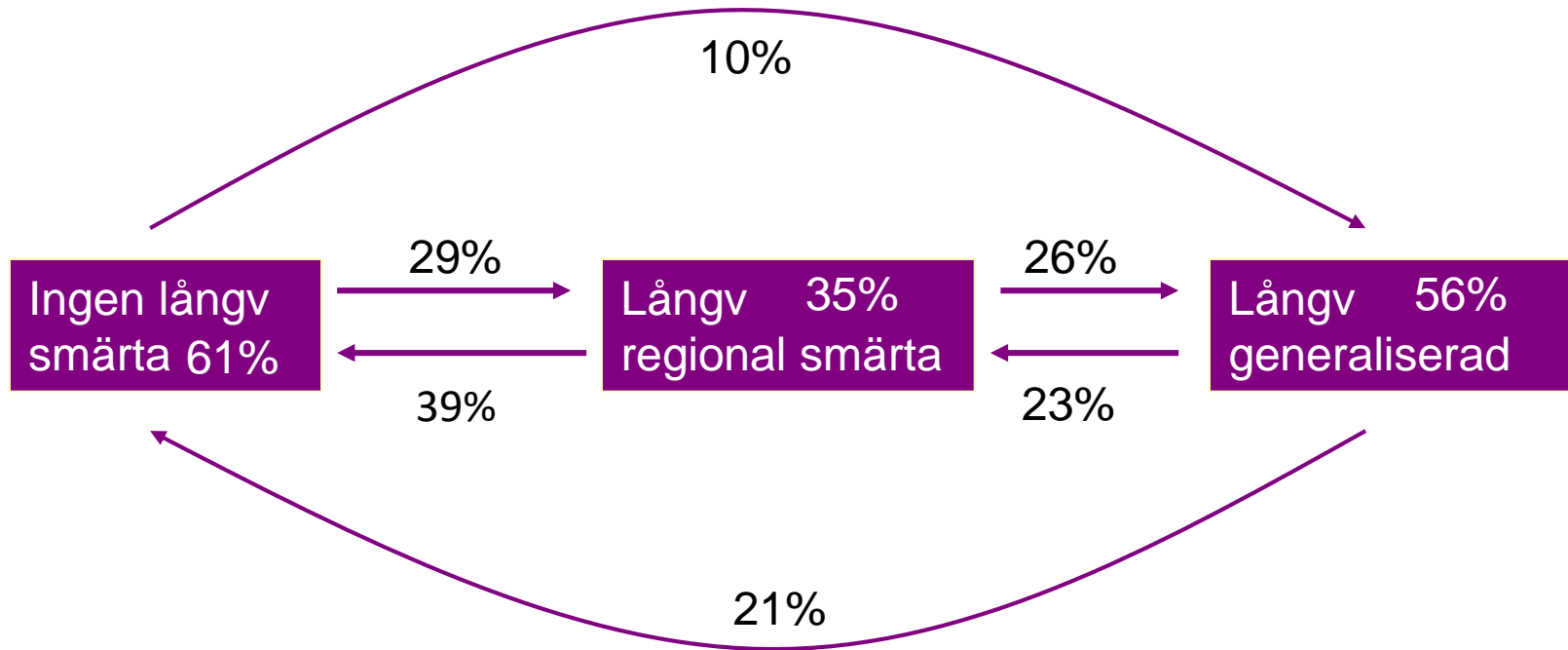


# Smärtans utbredning



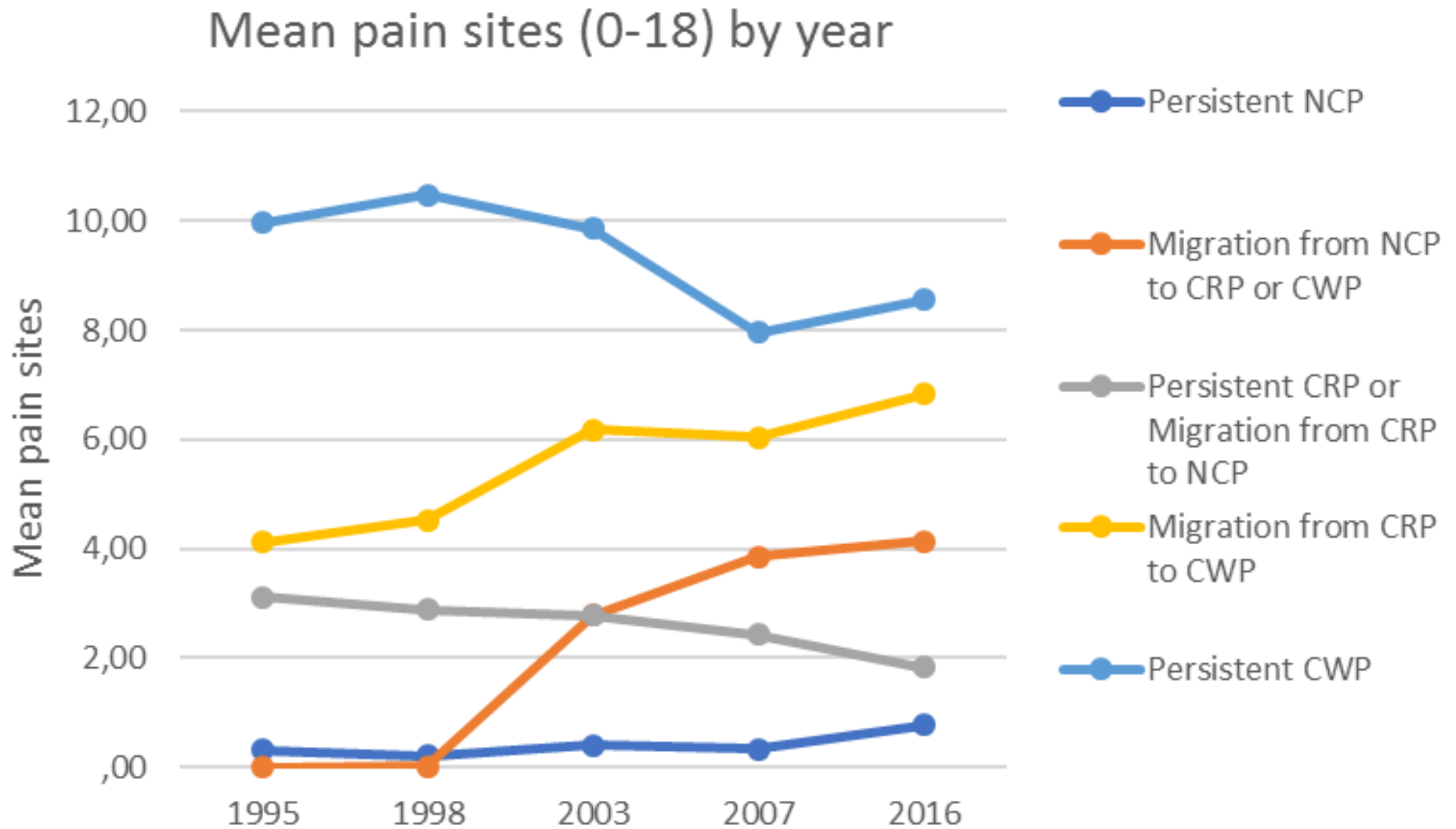
- Ingen långvarig smärta (NCP)
- Långvarig regional smärta (CRP)
  - Tre månader eller mer
  - Alla kombinationer av smärta som inte kan klassas som “generaliserad”
- Långvarig generaliserad smärta (CWP)
  - Tre månader eller mer
  - Generaliserad enligt ACR 1990 klassifikationskriterier för fibromyalgia
    - Båda sidor av kroppen
    - Över och under midjan
    - Axial smärta

# Smärtutveckling över 21 år





# Trajectories



# Sömnstörning och smärta

- Sömnstörningar predikterar en utveckling av CWP såväl i ett 5- som 18-årigt perspektiv
- Speciellt viktigt är om nattsömnen är störd och om man inte upplever sig utvilad
- Att ta med till kliniken:
  - Fråga aktivt efter sömnstörningar och fatigue
  - Arbeta med sömnstörningar som del i smärtbeh

# KASAM och smärta

- Känsla av sammanhang – KASAM – bygger på att livet upplevs begripligt, hanterbart och meningsfullt
- En hög KASAM mer än halverade risken för att under en 13-årsperiod utveckla CWP
- Att ta med till klinik samt arbets- och samhällsliv:
  - Bakgrunden till utveckling av CWP är komplex
  - Signaler på stress måste fångas upp och hanteras även utanför hälso- och sjukvården

# Smärta 1995 - Vårdkonsumtion 2016

Odds Ratio för > 5 besök hos distriktsläkare senaste året

	Odds Ratio	P
Ingen långvarig smärta 1995	1	
Långvarig regional smärta 1995	2,0	0,03
Långvarig generaliserad smärta 1995	4,8	<0,01
Kontrollerat för ålder, kön och invandrarbakgrund		

# Sjukskrivning som risk

- Sjukskrivning på grund av smärta ökar risken för långvarig sjukskrivning eller sjukersättning i både ett tre-års- och ett 21-årsperspektiv
- Detta gäller redan vid en sjukskrivning som är kortare än tre månader (OR 4,8 resp 3,5)
- När sjukskrivningen beror på annan orsak än smärta ses en riskökning först efter tre månader
- Att ta med till kliniken:
  - Smärta har en särskild valör vid sjukskrivning
  - Fånga upp patienten redan innan tre månader

# Prevention och tidig identifiering av risk för långvarig smärta

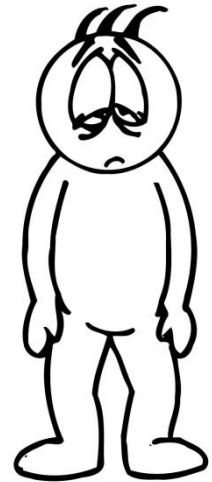
- Pågående RCT
  - 95 personer som söker fysioterapeut för ryggsmärta
  - Kombinera screeninginstrumentet **StartBackTool** med en **smärtteckning** som fångar antal smärtande kroppsregioner och deras utbredning
  - Genom kombinationen identifierades 25 med ”hög risk”, varav 8 tillkom genom att ha mer än 7 smärtande område på smärtteckningen.

# Risk för långvarig smärta

- Viktig grupp att fånga upp och hantera ”rätt”
- Aktiviteter som vanligt så långt det går
- Aktiva åtgärder parallellt med deltids sjukskrivning
  - Patienten måste ”med på tåget”
- Redan efter 3 månader dyster prognos för såväl smärta som arbetsförmåga
  - om inte åtgärdbar bakomliggande orsak

# Hitta långvarig smärta innan ...

- Tidigare smärta
- Flera smärtande områden - smärtteckning
- Inte bara smärta
  - Sömnstörning
  - Inte utvilad på morgonen
  - Gula flaggor – psykosocial risk
  - Stress - KASAM
- Tecken till central sensitisering i status
- Utnyttja team med flera professioner för bedömning och tidig insats





# Smärta och arbetsförmåga

- Inte primärt smärtan, utan dess konsekvenser som utgör grund för bedömning av arbetsförmåga
- Trötthet - Uttröttbarhet
- Fysisk funktionsnedsättning
- Kognitiva funktionshinder
- Bakomliggande sjukdomstillstånd
- Samvarierande sjukdomstillstånd
  - Depression och ångest vanligt

# Etablerad långvarig smärta

- Om möjligt i deltids arbete – men ofta hel arbetsoförmåga under lång tid
- Aktiva åtgärder riktade mot vidmakthållande faktorer
  - Bio-psyko-socialt
- Successiv återgång i arbete om möjligt
  - Tidsperspektiv 3 månader till 3 år ...
- Inte smärtan utan dess konsekvenser
  - Ofta kvarvarande smärta men bättre funktion
  - Pedagogiskt gentemot patienten

## **Proverbs 17**

<sup>22</sup> A merry heart doeth good like a medicine,  
but a broken spirit drieth the bones.

