

Morten Hagh, PT MSc
Specialist i Muskuloskeletale Smerten, DipMT
Specialist i Kiroprakti, RSPPT

UNIVERSITY COLLEGE
SYDDANMARK
UCSYD.DK

Kroniske Lidelser

Diplomuddannelse i Fysioterapi

Kroniske smerter & Funktionelle Lidelser

SMERTE OPLEVELSE?

Adaptet fra David Hurst (1748)



Nociception

Videnomsmerter.dk

Når **smerte** ikke svarer til **nociception** bliver vores kliniske modeller sat på en prøve



Smertefysiologi

Anno Domini 1665

Smerte opstår ved påvirkninger (X) af

↓

Smerte

↓

Smerte forsvinder når X

Fjern X for at fjerne



i dag

Smerte er en "oplevelse"
- Ikke en påvirkning udefra

Smerte påvirkes af mange faktorer
- ikke kun nociception

Smerte og nociception er dynamiske fænomener
- nervesystemet ændrer sig ved længerevarende nociception
- smerte bliver en del af lidelsen hos patienter med vedvarende smerter

Nociception er ikke smerte
Sammenhængen mellem nociception og smerte bliver mindre forudsigelig desto længere tid smerten har stået på

Smerte-facts

- 850.000 danskere - eller næsten hver 5. voksne dansker har langvarige smerter
- smerter i bevægeapparatet er den mest belastende sygdom/lidelse i den vestlige Verden
- samfundsudgifterne til smertebehandling er enorme, og er præget af, at der kun sjældent findes en årsag
- mennesker med langvarige smerter kan være mere udsatte for humørsvingninger, søvmangel, ensomhed, inaktivitet, livsstilssygdomme og for tidlig død

Hvorfor gør vi ikke noget?



Hvad har de til fælles?

- Bedre chancer for overlevelse (færre trusler)
- Forlænger gennemsnitslevealderen
- Giver højere levestandard (især i Vesten)
- men vi har stadig ondt i ryggen, armen osv.

Smerte og skade?



Skade er **ikke nødvendig** eller **afgørende** for om vi oplever smerte!

1 samarbejde med videncenteret.dk

Non-nociceptive stimuli

Nocebo, inflammation, sensibilisering ('chill'), frygt/angst, katastrofetanker, negative forventninger...

?

Nociception

Smerte

Placebo, lokalbedøvelse, hypnose, distraktion, viden, tryghed/sikkerhed...

?

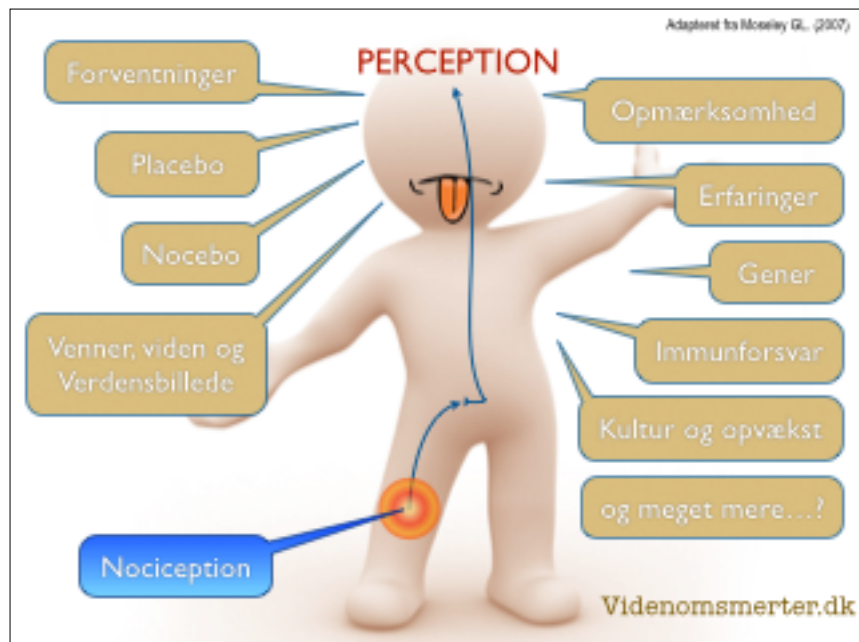
Ingen smerte

Naturvidenskab (nociception)

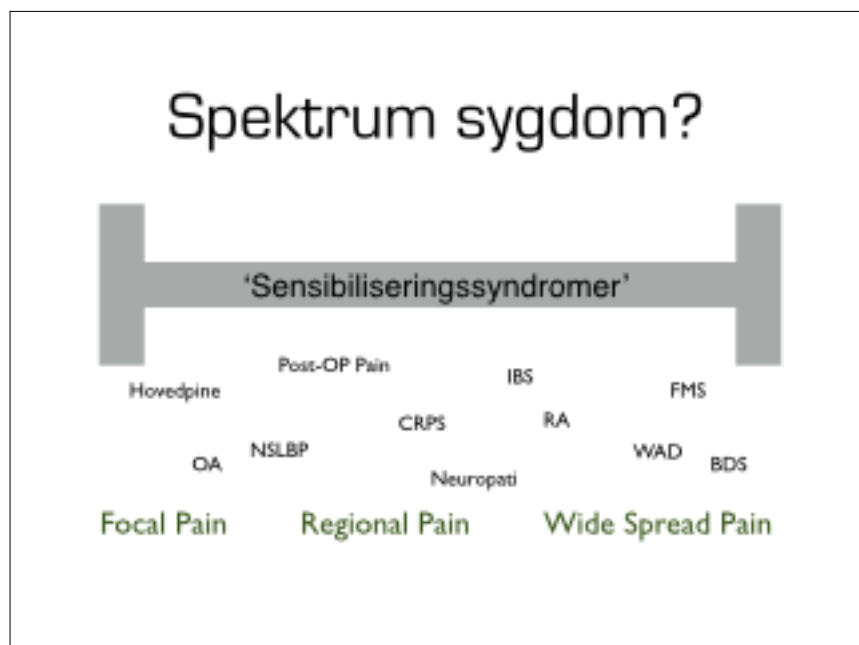
Fænomenologi (oplevelse)



www.videnomsmerter.dk



Smerte
~~Smag~~ er ikke en sans,
 men en oplevelse



Hvad er 'Bodily Distress Syndrome'?

- Ingen sygdom i sig selv
- Gruppe af syndromer
- En fællesnævner

Any Sensitization Syndrome
 prevalence 11.2% (n=112)

Any Sensitization Syndrome
 prevalence 14.2% (n=142)

Bodily Distress Syndrome
 prevalence 11.2% (n=112)

Bodily Distress Syndrome
 prevalence 3.2% (n=32)

Fink et al. (2007), Fink/Schröder (2010)

Smerte, depression
og ko-morbiditeter

Pacing og coping



“Hvis arbejde er så sundt,
så giv det til de syge”

- en Århus-historie af dimensioner?!

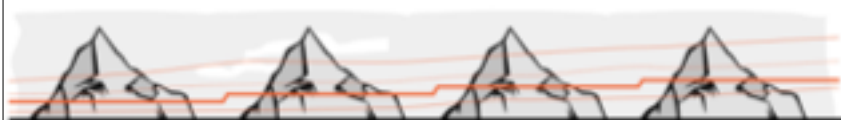
Træning, sundhed og smerte

- Træning og fysisk aktivitet er **ikke et mirakel-middel** mod kroniske smertetilstande
- Træning og fysisk aktivitet er **afgørende for sundheden**
- Træning og fysisk aktivitet har en **positiv indflydelse** på den måde du ser dig selv på og på dit humør, din søvn, dit sexliv mv.
- Træning er **et tilbud**, ikke en løsning
- Forvent ikke, at patienten er motiveret for træningen i sig selv...

pace [peɪs]

(pace oneself) do something at a slow and steady rate in order to avoid overexertion
Frank was pacing himself for the long night ahead.

ORIGIN Middle English; from Old French *pas*, from Latin *passus* 'stretch (of the leg)', from *passare* 'to stretch'.



Model for pacing

PACING princippet

	1. TILBUD AF UDFØRELSE	2. UDFØRELSE	3. TILBUD AF UDFØRELSE	4. UDFØRELSE	5. TILBUD AF UDFØRELSE	6. UDFØRELSE	7. TILBUD AF UDFØRELSE	8. UDFØRELSE
1. TILBUD AF UDFØRELSE								
2. UDFØRELSE								
3. TILBUD AF UDFØRELSE								
4. UDFØRELSE								
5. TILBUD AF UDFØRELSE								
6. UDFØRELSE								
7. TILBUD AF UDFØRELSE								
8. UDFØRELSE								

Startniveau

100%
100%
100%
100%



Rechner/Saehr Nielsen (2009)

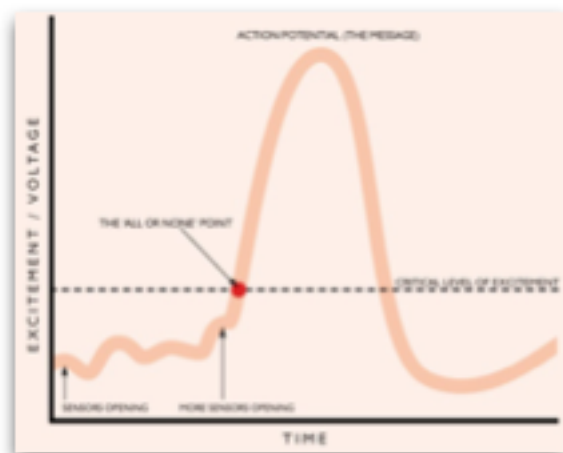
Hvorfor pacing?

- Aktiviteter, som tidligere oplevedes positive, opleves nu negative
- Pacing betyder her: at kunne lave en afgrænset opgave, lave kvoter, for at kunne udføre en større aktivitet
- Aktiviteten deles op i håndterbare kvoter
- Pacing vil på denne måde kunne ændre oplevelserne og derved aktiviteter fra negative til positive
- Pacing anvendes også som en komponent i en almen coping strategi for kroniske smerter

In 'Pacing' af Inge Ris www.cris-bor-trin.dk

Hvordan?

- You must discover how much time you can spend at a task before your pain increases
- Then learn to stop before that happens (taking a break or switching to something else)
- You will probably be able to increase your time at a task eventually
- Learning this principle of pacing yourself can be a very useful and practical technique for getting the most out of the day



Flyv under radar'n

Metafor til f.eks. *graded exposure* af bl.a. træning

"Det vigtigste er, at det er **meningsfyldt** for patienten og at patienten vil få en oplevelse af **øget livskvalitet** ved opnåelse af sit mål"

– Inge Ris

Evidens fra reviews

- Pacing activity works well for fear-avoidant patients with FMS and CFS (Nijs et al. 2013)
- Adults with knee OA and low physical activity correlate with (Stubbs, Herley & Smith, 2014):
 - increasing age, female gender, non-caucasian and increasing OA symptoms
- CLBP does not correlate with lower level of activity (Griffin, Harmon & Kennedy, 2012)

coping [ˈkɒpɪŋ]

(of a person) deal effectively with something difficult
his ability to cope with stress
it all got too much for me and I couldn't cope.

ORIGIN Middle English (in the sense 'meet in battle, come to blows'); from Old French *copier*, *voïer*, from *cop*, *voïe* 'to blow', via Latin from Greek *ἀντιπαιεῖν* 'to meet with the fist'.



Kan vi lære noget af 'coaching'?



Good coaches help people change, great coaches help the change stick....

Hvorfor når de ikke målene?

- De siger ét, men gør noget andet når de er presset
 - vaner/mønstre
 - mister 'mental stamina'
 - glemmer (hedpriorerer)
- Er ikke overbevist om, at din forklaring er 'rigtigere' end andre ('et ben i hver lejr')
- Mangler selvtillid eller er selvdestruktiv ('det lykkes alligevel ikke' eller 'hvad nu hvis det lykkes - hvad så??')
- Kan ikke acceptere konsekvenserne ('bliver nødt til at støvsuge hver dag')
- Bange for at sætse alt for utopia ('jeg véd hvad jeg har')
- Bange for hvad andre tænker

Adaptet fra Manning, S 'Coaching - det handler om at stille de rigtige spørgsmål', Aschehoug Forlag

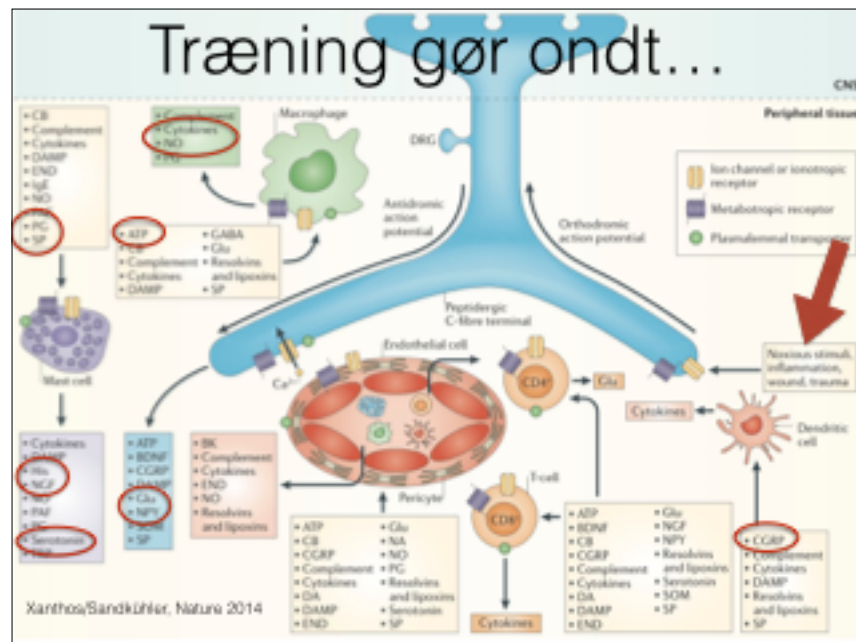
Kan vi lære af coaching?

- Hvad ønsker patienten at opnå?
- Hvad forhindrer patienten i at nå disse mål?
 - Har patienten skabt en tilstand af klassisk konditionering så de ubevidst modarbejder deres mål?
- Skab motivation
 - Se patienten i et mere positivt lys end de selv gør (tro på dem)
 - Er de klar til forandring? Er de klar til handling? Har de redskaber til at fastholde og 'komme igen' efter nederlag? Har de et mål, der er vigtigere end status quo?
- Bryd det mønster, der holder dem fra udvikling
 - Det er let at bryde en vane - men det kræver 'vilje' at erstatte en gammel vane med en nyt
- Find det alternative mønster/nye vane og læg en plan
 - SMART
 - Hvad - Hvorfor - Hvordan
- Afslut
 - Har I samme opfattelse?
 - Hvad skal der ske indtil næste behandling? Og hvordan måler I det? Hvor langt er I ft. slutmålet?

Adaptet fra Manning, S 'Coaching - det handler om at stille de rigtige spørgsmål', Aschehoug Forlag

Hypotese 1 Det er dejligt at træne



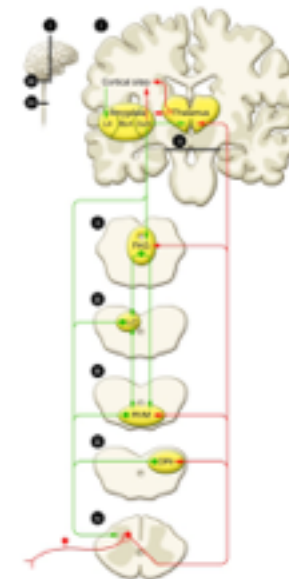


Så hvorfor anvender vi træning som terapi???

Cochrane om træning

- Reducerer smerte hos pt med knæ OA (Fransen/McConnell 2007)
- Øger funktion og kan reducere smerte hos pt med hofte OA (Fransen et al. 2008)
- Bassin-træning kan give kortvarig lindring til pt med knæ- eller hofte OA (Bartels et al. 2006)
- Stærk anbefaling for træning og svag anbefaling for psykosociale interventioner til pt med RA (Hurkmans et al. 2008, Cramp et al. 2012)
- Der er måske effekt af styrketræning til pt med fibromyalgi (Busch et al. 2012)
- Aktivitet virker mod depression (Cooney et al. 2012)

Hvordan virker det (måske)?



Hypotese 2

Det er dejligt let
at få det passet
ind i hverdagen



Optimalt



Det er lettere at lade være



Hypotese 3

Når først vi lærer det - så går
det fremad helt af sig selv



Hvorfor stopper vi?

- Vi siger ét, men gør noget andet når vi er under stress
 - vaner/mønstre
 - mister 'mental stamina'
 - glemmer (nedprioriterer)
- Er ikke overbevist om, at den nye forklaring er 'rigtigere' end den gamle ('et ben i hver lejr')
- Mangler selvtillid eller er selvdestruktiv ('det lykkes alligevel ikke' eller 'hvad nu hvis det lykkes - hvad så??')
- Kan ikke acceptere konsekvenserne ('bliver nødt til at støvsuge hver dag')
- Bange for at sætse alt for utopia ('jeg véd hvad jeg har')
- Bange for hvad andre tænker

Cochrane om træning

- Self-management undervisning er sikkert og muligvis effektivt til pt med OA (Kroon et al. 2014)
- Superviseret > hjemmeøvelser > venteliste (Dagfinrud et al. 2007)
- Superviseret eller individualiseret træning øger adherence (Jordan et al. 2009)
- Telemedicin viser konsistent effekt til fastholdelse af fysisk aktivitet hos raske (Foster et al. 2013)

Hvad ønsker patienten at opnå?



Skab motivation

"Se patienten i et mere positivt lys end de selv gør"

Er de klar til forandring?
Er de klar til handling?
Har de redskaber til at fastholde og 'komme igen' efter nederlag?
Har de et mål, der er vigtigere end status quo?



- og erstat det med en ny!