



Dårlig hjelp mot kroniske smerter

Mange tusen nordmenn med kroniske smerter får ikke hjelp. En forutsetning for effektiv smertebehandling er at man fastslår hva slags smerte pasienten lider av.

Ulike typer smerter

Man skiller mellom ulike typer smerter. Vanligst er nociseptiv smerte. Det er den smerten man kjenner hvis en del av kroppen blir skadet. Smerten blir formidlet inn til sentralnervesystemet med ved hjelp av normale nervefibrer som befinner seg i det skadete området. Nervesignalene gjør at vi opplever smerte og kan iverksette tiltak for å begrense den skadelige påvirkningen for eksempel ved å ta bort hånden fra en varm flate eller en spiss gjenstand. Nociseptive smerter er vanligvis verkende, skarpe eller bankende.

Nervesmerter

Nervesmerter skyldes en sykdom i eller skade av selve nerven. Området som nerven formidler signaler til og fra er i utgangspunktet friskt. Den medisinske betegnelsen for nervesmerter er nevralgier. Vanlige årsaker er diabetes eller gjennomgått helvetesild. Nevralgi kan også skyldes sykdom i sentralnervesystemet for eksempel et hjerneslag, ryggmargsskade eller multippel sklerose. Nervesmerter er vanligvis brennende, kriblende, jagende eller lynende (som et elektrisk støt), og tiltar ofte ved berøring spesielt med noe som er kaldt eller varmt. Som ved andre former for kroniske smerter er plagene ofte ledsaget av søvnproblemer, angst og depresjon. Ettersom ethvert problem i livet, deriblant smerter, blir større hvis man sover lite og er nedfor, er det viktig å få hjelp med også disse vanskelighetene.

Behandling

Behandlingen av nociseptive smerter og nevralgier er ulik. Mens nociseptive smerter ofte lindres av paracetamol, Ibux og andre såkalt betennelsesdempende midler og morfinligende medikamenter, har disse legemidlene begrenset effekt ved nevralgier. God behandling av kroniske smerter forutsetter derfor at man erkjenner hva slags type smerte man har. Mot nervesmerter benytter man som regel medisiner som påvirker overføringen av signaler mellom nerveceller. Disse medisinene blir også brukt mot epilepsi og depresjon og kalles derfor gjerne for antiepileptika eller antidepressiva. De mest brukte midlene er Sarotex, Tegretol, Neurontin og Lyrica.

Nervestimulering kan lindre

Noen mennesker har også nytte nervestimulernde behandling, TENS. Dette er en behandlingsform som først og fremst fysioterapeuter tilbyr. Metoden innebærer at man tilfører huden elektriske impulser. Dette påvirker nervefibrenes funksjon på ulike måter. Effekten kommer gradvis i løpet av noen uker.