


Icke farmakologisk behandling

Gunnar L Olsson




	Evidens
❖ Sjukgymnastik	
❖ Ökad fysisk aktivitet	++
❖ Akupunktur, TENS	-
❖ Kiropraktor/naprapat, osteopat	-
❖ Psykologiska metoder	+++
❖ Alternativmedicin	-



Etiska regler

- ❖ Någon gång bota
- ❖ Ofta lindra
- ❖ Alltid trösta

- ❖ Alltid hjälpa



Bota

- ❖ Symptom
- ❖ Anamnes, status, utredning
- ❖ Diagnos
- ❖ Patofysiologi

MEKANISM

- ❖ Behandling



Diagnosexempel: LBP

- ❖ Patofysiologi okänd i 70 %
- ❖ Mekanism?
 - ❖ Ortoped
 - ❖ Kiropraktor
 - ❖ Naprapat
 - ❖ Reumatolog
 - ❖ Sjukgymnast
 - ❖ Beteendemedicinare



Diagnosexempel: LBP

Ortoped

Degenerativa processer

Ben pålagringar


Minskad disktjocklek

Patologisk rörlighet

Utslätad ländlordos

Inflammatoriska processer

Verktyg: kniv, såg, skruv



Diagnosexempel: LBP

Kiropraktor

Kota sitter snett
Patologisk rörlighet
Degenerativa processer

Verktyg: få kotan på plats/rörlighet, manipulation




Diagnosexempel: LBP

NAPRAPAT

Låsningar i ryggen

Verktyg: Lås upp?



Diagnosexempel: LBP

Reumatolog

Inflammation
Entesopati
FMS

Verktyg: Antiinflammatorisk beh: steroider,
steroidinjektioner, metothrexate



Diagnosexempel: LBP

Sjukgymnast

Lösa ledband
Spända muskler
Inflammation

Verktyg: fysisk aktivering, styrketräning, avslappning,
TENS...



Diagnosexempel: LBP

Beteendemedicinare

Felaktig inlärning

Verktyg: lär om

Förändra patientens beteende



Psykologisk behandling

Eccleston Pain 2002

- ❖ Systematisk översikt, RCT
- ❖ Mest huvudvärk och migrän
 - ❖ Relaxation
 - ❖ Bio-feedback
 - ❖ Handtemperatur
 - ❖ EMG, m frontalis
 - ❖ Temporalartärsflöde
 - ❖ Kognitiv beteendeterapi
 - ❖ Metod dåligt dokumenterad



Hur effektiva är verktygen vid behandling av smärtsyndrom?

- ❖ Kirurgi
- ❖ Manipulation
- ❖ Styrketräning, avslappning
- ❖ Läkemedel
- ❖ Multimodal rehabilitering



Need for change of perspective ?

- ❖ The physicians perspective
- ❖ The psychiatrist
- ❖ The pain specialist
- ❖ Behaviour medicine

The physicians perspective

- ❖ Symptoms and signs
- ❖ Investigation
- ❖ Diagnosis
- ❖ Pathophysiology
- ❖ Treatment

- ❖ Idiopathic pain
- ❖ Symptom relief
- ❖ Achievement in clinical praxis ???



"Diagnoses" chronic pain

- ❖ FMS
- ❖ WAD
- ❖ LBP
- ❖ SVBK
- ❖ Somatoform pain
- ❖ Idiopathic pain
- ❖ Pain syndromes
- ❖ Psychogenic pain
- ❖ HA
- ❖ Growing pain
- ❖ Entesopathy
- ❖ RAPS
- ❖ CRPS-1
- ❖ Regional eller generalised muskuloskeletal pain



The psychiatrists perspective

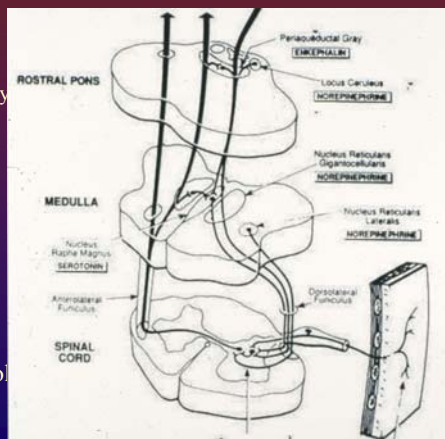
Psychodynamic view:

- ❖ Look for the cause in previous conflicts and trauma
- ❖ Treatment: Identify and treat
- ❖ Achievement in clinical praxis ???



The pain specialists perspective

- ❖ Symptom
- ❖ Aetiology:
 - ❖ Signal transmission to thalamus, sensory cortex ACC etc
 - ❖ Upregulation of receptors
 - ❖ Failing inhibition, sprouting in dorsal horn, central sensitisation
 - ❖ Recruitment of silent nociceptors
 - ❖ Endocrine imbalance: Stress hormones, CRF, oestrogen
- ❖ Treatment:
 - ❖ Change signal transmission
 - ❖ Manipulation of endogenous control systems
- ❖ Achievement in clinical praxis ???



The perspective of behaviour medicine

- ❖ Mechanisms: Learning psychology
 - ❖ Pavlov, Skinner
- ❖ Fear of pain
- ❖ Experiential avoidance
- ❖ Avoidance gives symptom relief in the short run
- ❖ Avoidance leads to psychosocial handicap and disability, sick leave/school absences, social isolation, decreased activity



När vet man att man nått vägs ände

- i letande efter diagnos
- prövande av ytterligare läkemedel
- Hur hanterar man patientens hjälpsökande?



Ett beteendemedicinskt perspektiv

- ❖ Diagnosis – glöm det!
 - ❖ MEN – tro på patienten och visa empati!!!
- ❖ Sluta pröva ännu en behandling
- ❖ Sluta med ytterligare utredning
- ❖ Du kommer aldrig att få en medicin som tar bort smärtan på lång sikt
- ❖ Livet innefattar smärta, sorg och andra negativa upplevelser
- ❖ Acceptans
- ❖ Det är en lång och smärtsam väg tillbaka till ett bättre liv
- ❖ Vi kan hjälpa dig som tränare



Neurobiologi eller psykologi?

Acceptans är att säga ja till det viktiga i livet i närvaro av smärta eller andra obehag

Kan man påverka smärtans affektiva del om man inte kan påverka den sensoriska

Sensoriska cortex / anterior cingular cortex

