



Medicin & hälsa



Stressad och trött? Det finns en enkel metod som sägs kunna lindra både det och andra besvär – bara genom att knacka med fingrarna! Läs mer på sidan 81.

Charlotte

Charlotte Silfverberg,
reportagechef

Ont, det gör ont

Med hjälp av
unik metod
kan Sara åter
använda sin
onda hand.

Sidan 68

Mödomshinnan
är en myt.

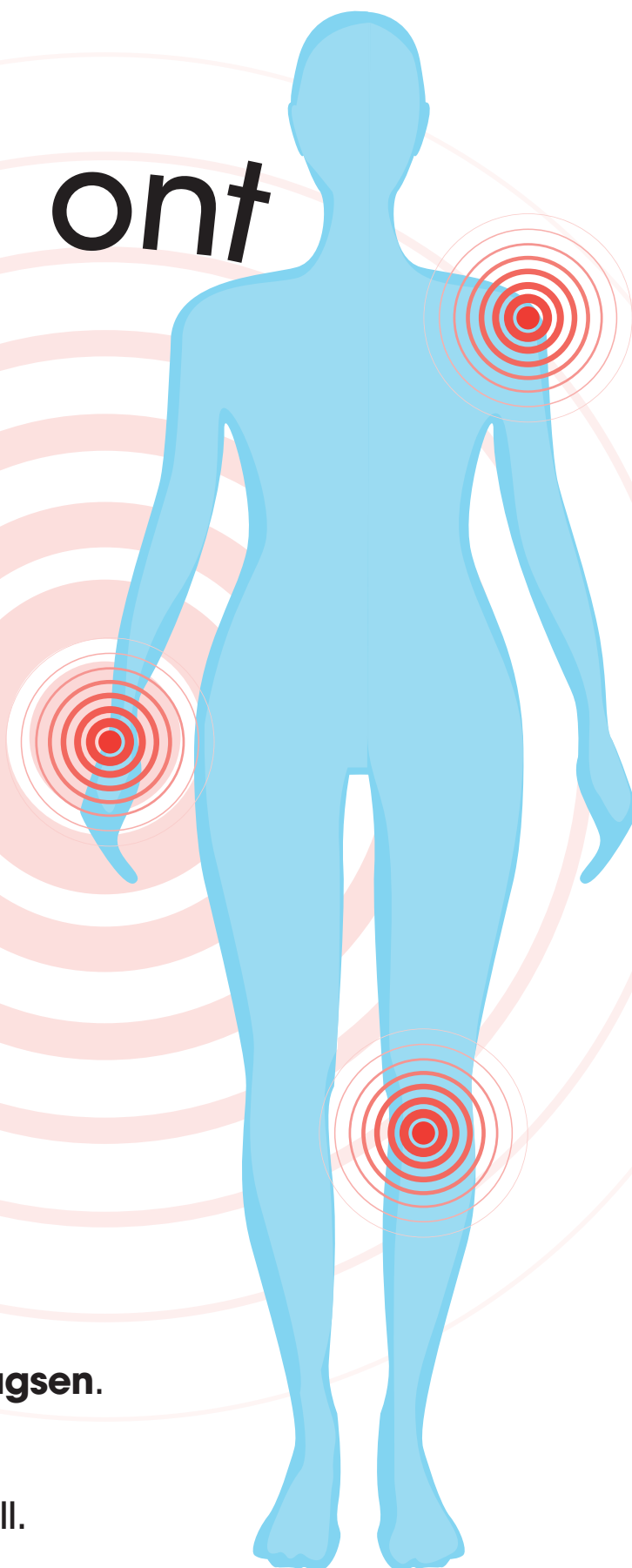
Sidan 74

Jag känner mig
sexuellt underlägsen.

Sidan 74

Sov ut i helgen
– för hälsans skull.

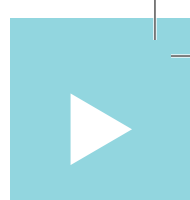
Sidan 77



Nu kan jag virka

SARA RÖNNINGSEN**Ålder:** 44 år.**Familj:** Maken Hans, 55 år, barnen Isaac, 19, och Anya, 15, chihuahuorna Pralin och Mazarin.**Bor:** Bureå, söder om Skellefteå.**Yrke:** Systemutvecklare på Skellefteå kommun.

I dag kan Sara göra saker som att spela tv-spel och virka utan att få ont i handen.



utan värk

CRPS – smärttillstånd orsakat av skada

CRPS typ 1, Complex Regional Pain Syndrom, så kallad reflexdystrofi, som Sara lider av, orsakas av en skada på nervsystemet, som kan vara orsakad av en olycka, kirurgiskt ingrepp, hjärtsjukdomar eller långvarig överbelastning. Hjärtinfarkt, kärlkramp i hjärtat och stroke kan ge reflexdystrofi. Ibland är orsaken långvarig överbelastning. För en del uppkommer reflexdystrofi utan någon utlösande orsak. Symtomen är nästan alltid smärta: skärande, brännande, molande eller pulserande. Domningar och ökad känslighet. Darrningar, svettningar, svullnader, att huden blir tunn, kramper och svårigheter att styra armen eller benet förekommer. Besvären ökar ofta efter ansträngning.

Efter en olycka drabbades Sara av kroniska smärtor. Plågorna begränsade tillvaron och bröt sakta ner henne. Men så läste hon om neuromodulering – och nu, efter två operationer, kan hon njuta av livet igen.

AV AGATA GARPENLIND
CRONQVIST
FOTO: PETER COHN,
PRIVATA BILDER, IBL

Saras smärta började för snart fem år sedan. Sara och dottern skulle åka och handla, det var riktigt halkigt ute.

– När vi klev ur bilen hängde det is i hjulhuset. Och jag skulle bara sparka bort det... Jag halkade, hann bara tänka: Akta huvudet! Och så tog jag emot mig med vänster hand. Handleden fick ta hela smällen. Och först gick det bra, det gjorde ont men det gör det ju när man ramlat.

– Men efter någon timme var jag inte så kaxig längre. Min man Hasse jobbade så vår kompis körde mig till akuten.

Där röntgades Sara och man misstänkte båtbensfraktur. Hon blev gipsad och

hemskickad, i bra form, smärtorna avtog efter att gipset kom på.

Kräktes av smärta

Några veckor senare görs en MR-röntgen och den visar ingen fraktur, så gipset plockas bort.

– Jag åkte hem med Alvedon och diklofenak utskrivet. Sedan startade smärtorna...

Och de var kraftiga.

– Jag hade i princip alltid ont. Smärtan var brännande, ilande dunkande, stickande.

Jag kunde böja handleden men det smärtade, rejält.

Handen fungerade inte alls som tidigare. Den var svagare och mer känslig för beröring. Sara hade svårt med allt där hon behövde använda handen.

– Om jag ska förklara smärtan med en 10-gradig skala så låg jag på 7–8 dagligen. Ibland var jag uppe i 10 och då kräcktes jag bara, jag funkarde inte alls.

Ingen energi

Hon hade sömnstörningar, var på gränsen till utmattning och hade under en period en depression.

Hon fick läkemedelsreaktioner i form av viktökning, bröstsmärtor, vätskeansamling,

minnesförlust och känselbortfall.

– Mitt liv påverkades på alla sätt. Att inte kunna göra samma saker som tidigare var en stor omställning för mig. Jag kände inte igen den här personen jag blivit och det var tufft.

Från att ha varit en heltidsarbetande mamma med tonårsbarn och full av energi blev jag nu mer eller mindre ett vrak. Man kan, utan att överdriva, säga att energin var slut efter arbetsdagen.

Från att ha varit helt sjukskriven en kortare period jobbade Sara 75, 50 och 25 procent, i omgångar.

– För mig har det varit oerhört viktigt att kunna jobba och vara del i ett socialt sammanhang, att faktiskt behövas.

Bara tillfällig lindring

Samtidigt pågår Saras karusell av besök på akuten, hos olika läkare, handkirurger, röntgen av olika slag, remisser, tunga smärtmediciner, TNS-apparat som lånas hem, nervblockad, Qutenzaplaster, sömnmediciner, spegelträning, smärtrehab, second opinions av nya läkare, möten med psykolog, sjukgymnast. Allt i syfte att bli av med smärtan.

Forts på nästa sida



Forts från föreg sida

Blev du hjälpt av alla dessa försök att motverka smärtan?

– Ibland lindrades smärtan tillfälligt men ingen av behandlingarna har fungerat på lång sikt. När det gäller medicin så funkade OxyContin och OxyNorm bäst av dem jag provat, dessa mediciner är opioider. Det fungerade på mig också så att jag blev mer avtrubbad och hanterade därmed smärtan bättre. Men ingen behandling eller medicin har tagit bort smärtan.

– Min arbetsgivare och mina kollegor var otroligt stöttande från dag ett. Jag har också bara bra erfarenhet av Försäkringskassan, upplever att de stöttat mig 100 procent. Men, viktigt är att det inte bara påverkade mig, det påverkade givetvis min familj. Det är sorgligt nu i efterhand att tänka på hur det varit... Utan stöttning från dem så hade livet varit mycket tuffare, all kärlek till dem.

Otrolig förändring

Att gå med smärta är extremt nedbrytande och Sara sökte svar. Hon hade läst om neuromodulering på nätet och bestämde sig för att se om metoden kunde hjälpa henne. Hon tänkte att det inte kunde

bli värre än det redan var. Via remiss från vårdcentralen blev det några månader senare operation för en neuromodulering.

Operationen gick bra (se ruta), och två veckor senare gjordes en andra operation.

Fungerade det?

–JA! Redan på operationsbordet när de slog på strömmen var skillnaden enorm. Smärtan minskades direkt. Det var helt fantastiskt, ja, det är fortfarande lika fantastiskt.

–Jag ska inte ljuga, operationerna var allt annat än trevliga... Att vara vaken när någon grejsar i kroppen är speciellt! Men, med det sagt, jag skulle rekommendera denna teknik till ALLA som lever med långvarig smärta. Tyvärr funkar den inte på alla, men vad har vi att förlora?

Styrs via mobilen

Hon styr sin neuromoduleringsenhet med ett program i mobilen. Med det kan hon höja och sänka strömmen till batteriet.

–Jag kan också slå av den men det vill jag inte ens testa! Och telefonen har jag alltid med mig!

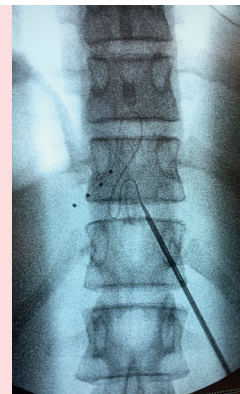
Hur har ditt liv förändrats?

–På alla sätt! Nu är jag närvarande i livet. Under åren

Så gick operationerna till:

Sara berättar:

”Vid första operationen fick jag ett tillfälligt system: en elektrod som såg ut ungefär som en sladd. Den placerades med ena änden i ryggens epiduralrum, och andra änden kom ut vid axeln och kopplades till en dosa. Elektroden lades in med epiduralnål under lokalbedövning. Jag låg på mage och kunde under operationen meddela när stimulering via elektroden gav effekt i handen... Därefter följde två veckors teststimulering och utvärdering. Efter som behandlingen gav väldigt bra effekt beslutades att jag skulle få ett permanent system, i kroppen under huden, som styrs via en fjärrkontroll. Så två veckor senare opererades ledningen och batteriet in i kroppen.”



Bilden visar den sorts elektrod som Sara fick inopererad, DRG (dorsalrotsganglier, det vill säga känselnervknutor på ryggmärgsrotterna). Elektroden har satts på plats med hjälp av en epiduralnål längsmed en nervrot.

med smärta var jag lite på sidan om, mina dagar styrdes av smärtan, min ork styrdes av smärtan, mitt humör styrdes av smärtan.

Vad kan du göra i dag, som du inte kunde förut?

–Jag kan sova utan att vakna flera gånger per natt. Jag kan köra bil till olika aktiviteter. Jag är närvarande. Det finns inget jag inte kan göra i dag. Min största utmaning nu

är att inte göra för mycket! Jag har ju en massa saker jag inte har kunnat göra och nu vill jag ta igen allt. Jo, jag kan inte gå igenom säkerhetskontrollen på flyget, bågen kan ge mig en stöt!

–Nu njuter jag av att kunna vara i trädgården, att orka umgås med andra, att plocka svamp, att åka på resor. Och virka! Ja, sånt som man tar för givet då man är frisk. ■



När nerverna "kliar" minskar smärtan

Få smärtpatienter känner till moduleringsmetoden och väntetiden för de hjälpsökande är lång. Neurokirurg Pedram Tabatabaei Shafiei i Umeå hoppas att fler ska få tillgång till den effektiva behandlingen.

Neuromodulering är ett område inom neurokirurgi där man försöker förändra, modulera, nervens funktion med till exempel elektricitet. Här har det växt fram flera effektiva behandlingsmetoder för behandling av kronisk neurogen smärta (smärta som orsakas av en skada i nervvävnaden).

Påverkar nerverna

Behandlingen går ut på att man planterar in en elektrod i anslutning till en nerv som man tror är skyldig till förmedling av smärta, eller i ryggmärgen. Med elektriska impulser, via en elektrod som är kopplad till en dosgivare, hämmar man smärtsignalerna från dessa nerver.

– Man tror att en aktivering av sensoriska nervfibrer hämmar smärtsignalerna. Detta kan till exempel jämföras med när man kliar sig i huvudet efter att man har råkat slå i köksskåpet. Vi gör exakt samma sak, vi "kliar" nerverna med elektricitet och den sensoriska aktiveringen hämmar smärtan. Man tror också att neuromodulering påverkar hur vi uppfattar och hanterar smärta. Man har sett hur belöningscentra i hjärnan aktiveras i samband med stimulering, samma områden som aktiveras när vi har sex, åter

god mat eller en bit choklad, förklarar neurokirurgen Pedram Tabatabaei Shafiei, vid neurokirurgiska kliniken i Umeå.

Få komplikationer

Sju till åtta av tio patienter med en kronisk neurogen smärta får en betydande lindring av sin smärta. Men neuromodulering vid smärta är ingen ny metod. De första patienterna behandlades redan på 60-talet, men med betydligt sämre resultat.

– Utvecklingen har gått framåt både tekniskt och medicinskt. Neuromodulering är det område inom neurokirurgin som utvecklas snabbast.

– I dag har vi goda resultat med ytterst få komplikationer vid denna typ av kirurgi. Jag hoppas att fler ska få kännedom om den här typen av behandling och i förlängningen att vi ska kunna hjälpa så många patienter som möjligt. Nu är det bara en bråkdel av berörda smärtpatienter som känner till metoden.

– Den stora utmaningen är att nå ut till kollegor och patienter med information om de möjligheter som har öppnat sig för att hjälpa patienter, och att få tillräckliga resurser för att hjälpa fler. I dag är det långa väntetider för att få hjälp hos oss. ■



Neurokirurg Pedram Tabatabaei Shafiei i Umeå gläds åt att utvecklingen gått snabbt framåt.

Smärta påverkar livskvaliteten

40 procent av svenskarna lever med smärta, långvarig eller återkommande. Cirka var fjärde har smärtor som ger sänkt livskvalitet: sjukskrivningar, isolering och lidande. Både barn och vuxna är drabbade.

Smärta kan delas in i olika kategorier:

- Smärta på grund av skadad vävnad, som skador i hud eller muskler.
- Nervsmärta, orsakas av skador på nerverna. Fantomsmärtor, till exempel efter en amputation, ingår här.
- Psykogen smärta, orsakad av psykiska sjukdomar.
- Smärta utan klarlagd orsak, som fibromyalgi eller whiplash.

7 nya metoder mot smärta

1 Det kroppsegna ämnet **urocortin** kan bli en botande behandling mot artros, tror forskare. Forskarna hoppas även att urocortinet kan komma att förhindra att artros alls uppstår.

2 Epilepsimedicinen **Lyrica**, godkänd för behandling av nervsmärta, har provats mot fibromyalgi.

3 **Stötvågsbehandling** har på senare år börjat användas mot skador i senor och muskler. Stötvågorna underlättar läkningsprocessen och har en anti-inflammatorisk effekt.

4 Nervgiftet **botox** är godkänt som behandling mot migrän och spänningshuvudvärk. Den muskelavslappande effekten i botox skapar en nervblockad som hindrar värk. Botox injiceras i musklerna i pannan, runt ögonbrynen, i käkarna och i nacken.

5 **Medicinsk laser** sätter igång läkningsprocessen och kan ha effekt på smärta vid artros i knäna. Medicinsk laser kan påverka utsöndring av olika ämnen som påverkar smärttillstånd.

6 **Qutenza**, ett plåster som fästs på huden, kan ge uppåt tre månaders smärtlindring. Verksamt ämne är kapsaicin som finns i chilifrukter.

7 **Spiegelterapi**, GMI (Graded Motor Imagery), eller "Stegvis motorisk föreställningsträning". En ursprungligen australiensisk metod som kan hjälpa mot långvarig nervsmärta. Den används främst vid behandling av fantomsår och smärta i extremiteter. Man tränar upp hjärnan att hantera den smärtande kroppsdelens utan att framkalla mer smärta. Genom att använda en spegel vid rörelseträning lurar hjärnan att tro att en skadad eller smärtande kroppsdel är frisk eller smärtfri. Man gömmer den påverkade kroppsdelens bakom en spegel och koncentrerar sig på spegelbilden av den friska kroppsdelens under rörelse eller aktivitet.



Med spegelmetoden rörelsetränar man den ickepåverkade kroppsdelens, som här en hand. Genom illusioner i spegeln uppfattar då hjärnan att rörelsen sker med den påverkade handen.

Läs mer om smärta på:
swedishpainsociety.com
smartinformation.se

Källor: 1177, doktorn.com,
kognitivteamet rehab.se,
internetmedicin.se

Individuellt vilken metod som funkar

Att ställa rätt diagnos och få rätt hjälp är svårt. Vid långvarig smärta kan läkare remittera till en smärtmottagning för råd och behandling. Det kan finnas rätt hjälp för den drabbade, men det är viktigt att komma ihåg att ingen metod hjälper vid all slags smärta, och att behandlingen måste anpassas till varje enskild person.

Traditionella behandlingsmetoder, med mer långvarig effekt:

- fysisk aktivitet
- kognitiv beteendeterapi, KBT
- smärtstillande läkemedel

Traditionella behandlingsmetoder, med mer kortsiktig effekt:

- avslappning och massage
- akupunktur
- kyla eller värme
- nervblockad

NÄSTA VECKA:
SIFFRORNA SOM
SÄGER HUR DU MÅR