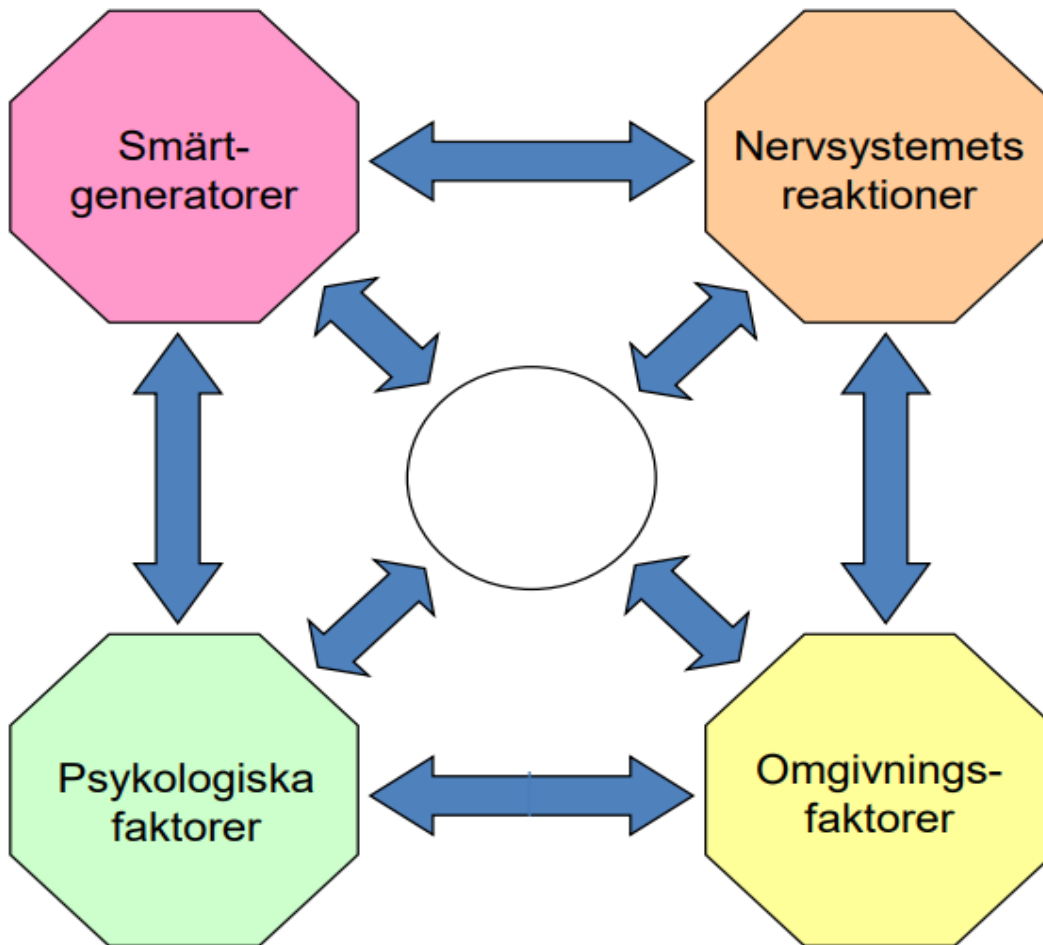


# Nyckelområden för utredning av långvarig smärta



Använd mallen för att strukturera symptom och mekanismer vid långvarig smärta både för dig själv och patienten. Be patienten rangordna sina symtom/problem. Vilket är ditt största problem idag? Näst största osv...

## **Smärtgeneratorer**

Smärta från leder eller muskler (nociceptiv smärta) eller från nerver (neuropatisk smärta).

## **Nervsystemets reaktioner**

När smärta finns närvarande under längre tid och upprepas sker förändringar i centrala nervsystemet, vilket kan leda till ökad smärtkänslighet och/eller så kallad smärtspridning (nociplastisk smärta).

## **Psykologiska faktorer**

Oro, nedstämdhet och vilshenhet i en för patienten ny situation kan öka smärtan medan glädje och aktivitet som känns meningsfull kan minska smärtupplevelsen.

## **Omgivningsfaktorer**

Alltför höga krav och olösta konflikter i förhållande till förmåga kan öka, medan socialt stöd och anpassad aktivitet kan minska smärtupplevelsen.

I mittcirkeln finns "nettoeffekten" av det som händer i de andra rutorna. Ofta är detta en upplevelse av smärta men det kan också vara frustration över minskad förmåga till aktivitet och delaktighet.

Betona att pilarna indikerar att de olika områdena påverkar varandra. I den fortsatta behandlingen är det viktigt att klargöra vilken mekanism man avser påverka med olika åtgärder.