

KRONISKE SMERTER

Ved langvarig smertelindring, vil h

KRYMPE

NY FORSKNING

Tekst: **Hilde Marie Tvedten**
hmt@dagbladet.no
Tora Morset
tomo@dagbladet.no

Norge er landet i Europa der flest personer oppgir å ha kroniske smerter. **Ny forskning viser at kronisk smerte fører til at hjernen forandres, og at den grå hjernemassen krymper.**

Når smertene blir behandlet, blir imidlertid skaden reparert.

Resultatene fra forskningsgruppen fra **University Medical Center i Hamburg** ble blant annet presentert på en smertekongress i Oslo i vår.

I smertetoppen

Avdelingsleder Audun Stubhaug ved Oslo Universitetssykehus sier studien viser at **selv om smerten skyldes en ytre årsak, lager den et spor i hjernen.**

– Dette er en forklaring på at hvis hjernen er opptatt med smerten, blir det mindre mulighet til å konsentrere seg om andre ting, og man fungerer dårligere, sier Stubhaug.

Han leder den nye avdelingen for

smertebehandling ved Oslo universitetssykehus, som har smerteklinikker på Rikshospitalet og Aker.

Ifølge Folkehelse rapport 2010 ligger Norge i Eurotoppen for kroniske smerter: 30 prosent av voksne oppgir at de har hatt smerter i mer enn 6 måneder. Stubhaug sier det dreier seg om et stort antall personer som lever med **usynlige symptomer.**

– Smertene affiserer i sterk grad dagliglivet til en tredel av de som oppgir å ha kroniske smerter i undersøkelsen, mener Stubhaug.

Vet ikke årsaken

Christopher Sivert Nielsen, forsker ved Folkehelseinstituttet, viser til at flere undersøkelser viser den høye andelen mennesker med kroniske smerter i Norge.

– Forkomsten avhenger av hvordan man spør og en del av de som svarer har nok forholdsvis lette smerter. På den annen side er det nok også mennesker med tilbakevendende smerter ikke fanget opp i dette tallet, sier han.

– Det er et stort mysterium hvorfor



TESTER UT SMERTELINDRING:

Avdelingsleder Audun Stubhaug og fysioterapeut Sara Maria Allen ved smerteklinikken. Foto: Nina Hansen

Norge ligger så mye høyere enn andre europeiske land. Hvis man påstår at det er fordi nordmenn klager mer, kan man overse viktige årsaker. Det viktige blir at man forsker videre på dette og prøver å finne årsaken til den høye forkomsten i Norge, sier Nielsen.

Han peker på at flere sykdommer er vanligere i Norge enn i andre land, og at miljøfaktorer som arbeidssituasjon kan spille inn.

- Mange ubehandlede

Muskel- og skjelettsmerter er de vanligste kroniske smertene, og er også

hoveddiagnose i 41 prosent av sykefraværsdagene dekket av folketrygden i første del av 2009. I tillegg er over 50 prosent av uførhetstilfellene i Norge knyttet til kroniske smertelidelser.

Personer med kroniske smerter har også oftere psykiske lidelser enn resten av befolkningen.

– Hvis vi gjør studier av pasienter med kroniske smerter, får vi mange henvendelser fra folk som vil være med. Det er en stor underskog av ubehandlede pasienter, mener Audun Stubhaug ved Oslo Universitetssykehus.



SMERTER I 40 ÅR:

Dag Simonsen (64) tar utgangspunkt i sin egen sykdomshistorie når han møter andre smertepasienter på smerteskolene til smerteklinikken. Nå har ryggmargstimulator som virker smertelindrende gitt ham bedre kontroll over sin egen hverdag. Foto: Nina Hansen

- Få blir helt friske og smertefrie

400 000 nordmenn har sterke, kroniske smerter. Fysisk aktivitet anbefales for å leve bedre.

– Det er mange som ser på kroniske smerter som noe ullent og vanskelig, og mange pasienter møter mistenksomhet, sier Dag Simonsen (64).

Han er pasient ved smerteklinikken på Rikshospitalet, er ufør på grunn av slitasjegikt og har fått medisiner og behandling for kroniske smerter i 40 år.

Korsryggen

I fjor fikk han operert inn en ryggmargstimulator som blokkerer

smerteimpulsene ved å sende elektriske impulser til ryggmargen.

Nå skal han også prøve ut TENS (Transkutan elektrisk nervestimulering), et apparat som plasseres over nerver i området der smerten kommer fra og hemmer overføringen av smerteimpulser, for å lindre smertene i korsryggen.

Ikke smertefrie

– Mange forventer å bli helt smertefrie når de kommer til en smerteklinikk. Selv om det er mange som opplever lindring, er det få som blir helt friske og smertefrie, sier fysioterapeut Sara Maria Allen ved smerteklinikken på Rikshospitalet.

– Jeg tror det er mange som ikke blir forstått. Det er viktig for oss og allmennlegene å gjøre en grundig smerteanalyse hos hver enkelt pasient. Vi må sette oss inn i hvordan smerten oppleves og hvordan den griper inn i livet til den enkelte, sier avdelingsleder Audun Stubhaug ved Oslo Universitetssykehus.

For alle pasientene anbefaler smerteklinikken fysisk aktivitet.

– Mange tenker mest på enkle løsninger i form av passiv behandling hos kiropraktor eller fysioterapeut, eller med medisiner. Vi kan med vår kunnskap om smertemekanismer gi dem trygghet i hva som ikke er farlig, og hva de kan gjøre selv, sier Allen.

” Det er et stort mysterium hvorfor Norge ligger så mye hø