

# Neuropatisk smärta

Patientinformation

BRÄNNANDE

KRYPANDE

HUGGANDE

BULTANDE

ISANDE

DIN SMÄRTA  
KAN HA ETT NAMN

MER INFORMATION OCH RÅDGIVNING FINNS PÅ  
[www.ontikroppen.se](http://www.ontikroppen.se)

FRÅGA DIN LÄKARE OM  
NEUROPATISK SMÄRTA  
OCH TILLGÄNGLIGA  
BEHANDLINGAR

Pfizer AB, 191 90  
Sollentuna  
[www.pfizer.se](http://www.pfizer.se)



## LIDER DU AV LÅNGVARIG SMÄRTA?

Du kanske har plockat upp den här broschyren för att du lider av smärta som du inte vet orsaken till och som inte lindras genom normal smärtlindring. Du kan ha lidit av smärtan längre än vad man kan förvänta sig – kanske några månader eller mer. Om du plågas av smärta som du inte lyckats förklara eller behandla kan det vara fråga om neuropatisk smärta.

## VAD ÄR NEUROPATISK SMÄRTA?

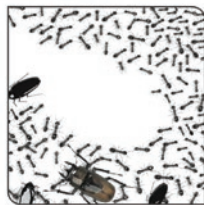
Smärta är en normal kroppslig reaktion för att uppmärksamma oss på att något inte fungerar som det ska eller när en skada uppstår. Den typen av smärta fyller en viktig varnings- eller skyddsfunktion. Men när smärtan finns kvar långt efter det att den ursprungliga skadan har läkt och har blivit till ett verkligt problem som är mycket svårt att leva med betecknas den som långvarig smärta.

Neuropatisk smärta är en typ av långvarig smärta som uppstår till följd av skada antingen på de nerver som normalt förnimmer smärta eller de delar av nervsystemet som överför smärtsignaler, till exempel ryggraden eller hjärnan. Neuropatisk smärta har ingen skyddande funktion och måste diagnostiseras och behandlas på rätt sätt.

Hur skulle du beskriva din smärta?



Brännande smärta



Krypande smärta

## PRATA MED DIN LÄKARE

Om du tror att du drabbats av långvarig smärta bör du ta kontakt med läkare. Var beredd på att tydligt beskriva den smärta du känner och vilka delar av din kropp den påverkar. Det kan också underlätta för läkaren om du kan tala om:

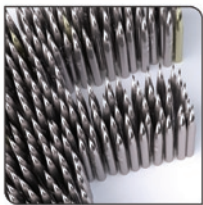
- när smärtan började
- om smärtan känns som om den strålar eller sprider ut sig
- hur svår smärtan är och
- hur ofta smärtan uppstår

Berätta för läkaren om smärtan påverkar ditt arbete eller privatliv. Om du på ett fullständigt och tydligt sätt beskriver dina symtom och hur de påverkar ditt liv kan läkaren ställa rätt diagnos och föreskriva den bästa behandlingen.

## ALLA ÄR OLIKA

Alla smärtor är olika. Om du lider av neuropatisk smärta kan du känna smärta varsomhelst i kroppen och uppleva någon eller några av följande förnimmelser:

- brännande smärta
- krypande smärta
- huggande smärta
- bultande smärta
- isande smärta



Huggande  
smärta



Bultande  
smärta



Isande  
smärta

## VAD KAN DU GÖRA ÅT NEUROPATISK SMÄRTA?

Det finns en del saker du kan göra för att få bukt med din neuropatiska smärta:

- **För smärtdagbok** och notera den starkaste och den svagaste smärta du upplever under ett dygn, allt du gjort som utlöst eller lindrat smärtan och huruvida smärtan har påverkat sömnen
- **Tala öppet om din smärta** med familj och vänner
- **Diskutera regelbundet smärtan med din läkare**, i synnerhet om den inte förbättras eller om du har frågor
- **Be om råd från din läkare beträffande motionsformer och avslappningstekniker som kan vara till hjälp**
- **Tänk på att smärta kan vara ett långvarigt tillstånd som måste behandlas långsiktigt. Ha tålamod**

## VARFÖR VARA ENSAM MED SMÄRTAN NÄR DET FINNS HJÄLP ATT FÅ?

Den smärta du känner är verklig och med rätt hjälp kan den behandlas effektivt. Boka en tid hos en läkare och beskriv dina symtom så tydligt som möjligt. Läkaren kanske kan ställa en diagnos på smärtan och diskutera olika behandlingsalternativ tillsammans med dig. Du kanske inte hittar rätt lösning på en gång, men det finns hjälp att få. Om så inte skulle ske be att få remiss till en specialist.

## HITTA RÄTT BEHANDLING

Att hitta ett bra sätt att diskutera och beskriva dina symtom är ett viktigt steg mot att hitta rätt behandling. Du kan komma att ställas inför en rad olika alternativ, bland annat följande:

- läkemedel
- fysikalisk terapi (t.ex. kyla eller värmebehandling)
- fysioterapi (stretch- och styrkeövningar)
- TENS (transkutan elektrisk nervstimulering)
- kognitiv beteendeterapi (för att hjälpa dig att leva med smärtan, avslappningstekniker, psykoterapeutiska metoder)
- akupunktur

Eftersom neuropatisk smärta kan variera från patient till patient varierar även läkarnas behandlingsmetoder och ibland kan det bli aktuellt med en kombination av behandlingar.

## TA KONTROLL ÖVER SMÄRTAN

Att leva med neuropatisk smärta kan vara frustrerande och mycket ansträngande. Genom att beteckna smärtan som neuropatisk smärta och diskutera detta med din läkare tas första steget mot att hitta rätt behandling för dig. Du kan behöva prova flera olika behandlingar och det finns inga garantier för att du blir helt smärtfri, men det är viktigt att komma ihåg att du kan ta kontroll över smärtan.

## KÄNNER DU IGEN DIG?

Om de symtom som beskrivs i den här broschyren liknar den smärta du upplever bör du uppsöka läkare. Om du behöver kan du ta med dig broschyren och använda den för att beskriva din smärta för läkaren. Den långvariga smärta du har levt med kan vara neuropatisk smärta, och om man vet vad det rör sig om går det att behandla.

MER INFORMATION OCH RÅDGIVNING  
BETRÄFFANDE NEUROPATISK SMÄRTA:



**NEUROLOGISKT**  
**HANDIKAPPADES RIKSFÖRBUND**

Neurologiskt Handikappades Riksförbund

[www.nhr.se](http://www.nhr.se)

e-post: [nhr@nhr.se](mailto:nhr@nhr.se)

Tel: 08 677 70 10

Denna broschyr har tagits fram i samarbete med NHR.

1144-Pfizer-12-2009-8685

© Pfizer Limited 2009. Med ensamrätt.

Produktionsdatum: Septembara 2009

OM DU VILL VETA MER OM NEUROPATISK SMÄRTA BESÖK:

[www.ontikroppen.se](http://www.ontikroppen.se)