

Medicinfri behandling af stærke smerter

Kognitiv adfærdsterapi anvendes i stigende grad i behandlingen af smertepatienter. I øjeblikket er der således to store forskningsprojekter i gang på henholdsvis Bispebjerg Hospital og på Syddansk Universitet. Det glæder såvel Foreningen af Kroniske Smertepatienter, FAKS, som Landsforeningen for Polio-, Trafik,- og Ulykkesskadede, PTU, der er to af Danmarks største interesseorganisationer på det til tider diffuse område smerter.

• Af Lars Aksel Jakobsen
laj@raskmagasinet.dk

Det er almindeligt accepteret, at der er betydelige psykologiske faktorer på spil, når det handler om, hvordan kroniske smertepatienter oplever deres tilstand. Hos en særlig gruppe patienter kan der endda overhovedet ikke udredes nogen påviselig fysisk årsag til deres smerter. Det er patienter fra denne gruppe, såkaldt somatoforme smertepatienter, som et behandlerteam på Liaisonpsykiatrisk Enhed på Bispebjerg Hospital nu vil inkludere i et randomiseret forsøg med kognitiv adfærdsterapi:

Til Dagens Medicin siger lederen af behandlingsteamet, overlæge, dr.med. Morten Birket-Smith om baggrunden for forsøget:

“Mindst 50 procent af de patienter, der behandles på smertecentrene, har så massive psykosociale problemer, at det er svært at udrede, hvilke forhold der egentlig påvirker hvad i deres tilstand. På Silkeborg Sygehus har man opgjort, at 20 pct. af de indlagte på medicinsk afdeling ikke fejlede noget. Det er altså et meget udbredt fænomen, at folk kan føle sig syge og have smerter, uden at der kan findes en medicinsk forklaring. Og det er samtidig en overordentlig ressourcekrævende patientgruppe, det er svært at gøre noget effektivt ved.”

Forsøgsdeltagerne, der er henvist fra både praktiserende læger og sygehuse, fordeler sig på tre grupper: En gruppe modtager et fastlagt forløb på 12 sessioner med samtale- og adfærdsterapi, hvor de bl.a. skal hjælpes til at forstå og acceptere baggrunden for deres smerter samt lære at tackle dem. De to kontrolgrupper består af henholdsvis ventelistepatienter, der senere vil modtage behandling, samt en gruppe, som modtager konventionel smertebehandling med fx fysioterapi og afspændingsøvelser.

Stor opbakning til terapi i smertebehandling

Pia Frederiksen, der er formand for Foreningen af Kroniske Smertepatienter, FAKS, bakker op om kognitiv adfærdsterapi som behandling mod smerter og siger blandt andet:

“At have kroniske smerter er en stor udfordring. Patienten lider af smerter 24 timer i døgnet og nogen egentlige behandlingsmirakler findes desværre ikke. Alligevel kan det lykkes at få en fornuftig hverdag med sine smerter. Medicinsk behandling kan i nogle tilfælde tage lidt af smerterne, men patienten bliver sjældent smertefri. Der kan faktisk godt gøres noget ved resten af smerterne. Ikke at man på nogen måde bliver smertefri, men oplevelsen af smerterne kan ændres.”

Pia Frederiksen fortsætter:

“Den kognitive adfærdsterapi kender vi i høj grad fra områder som angst og depression. Men på smerteområdet bliver det efterhånden også brugt meget. På langt de fleste tværfaglige smertecentre bliver patienterne undervist i disse mestringsteknikker. På patientkurser som ‘Lær at tackle kroniske smerter’ og som udbydes af mange kommuner, bliver patienterne også guidet igennem en lang række øvelser. Man starter med at identificere de destruktive tanke- og handlingsmønstre, for efterfølgende ved hjælp af den kognitive terapi at erstatte dem med en mere realistisk og mindre destruktiv adfærd. Som kognitive teknikker kan nævnes mindfulness, meditation, afspænding og visualisering.”

Pia Frederiksen slutter:

“Grunden til at det virker er, at vores hjerne er nem at manipulere med. Hjernen har svært ved at koncentrere sig om flere ting på en gang, så hvis man koncentrerer sig dybt om for eksempel sin vejtrækning, så kan det være svært samtidig at mærke efter, hvor ondt man har. Mange smertepatienter vil eksempelvis nikke genkendende til, at en rigtig god film eller samvær med spændende mennesker kan få dem til for en stund at glemme smerterne – eller snarere til at skubbe dem i baggrunden.”

Forskning i nakkeskade

Samtidig med studiet på Bispebjerg Hospital, er Landsforeningen for Polio-, Trafik,- og Ulykkesskadede, PTU, med til at forske i effekten af tidlig behandlingsindsats efter en nakkeskade. Sidste år indgik foreningen således et samarbejde med Syddansk Universitet omkring et videnskabeligt forskningsprojekt, som forventes afsluttet ultimo 2015.

“Formålet med projektet er at forebygge, at de smerter nakkeskaden har forårsaget bliver til kroniske nakkesmerter. Vi undersøger dermed virkningen af en forebyggende samtalebehandling, hvor målet er at mindske nakkesmerter, øge det daglige fysiske funktionsniveau

og sikre arbejdsfastholdelse. Deltagelse i projektet strækker sig over 10 uger og er frivillig," siger forskningspsykolog Louise Lindebjerge Fredsgaard, som repræsenterer PTU og er med i forskningsprojektet.

"Der arbejdes med, hvilke konkrete begrænsninger nakkeskaden har medført i dagligdagen og på at sætte realistiske mål i forhold til at overvinde disse begrænsninger og funktionstab, som kan være både fysiske, sociale eller psykologiske."

Et sted mellem 800.000 og 1 million voksne danskere er plaget af kroniske smerter. Det er langt flere end antallet af eksempelvis patienter med diabetes-, cancer- og hjertesygdomme – tilsammen. Alligevel er det stadig kun ganske få danske læger, der interesserer sig for området, hvor der heller ikke findes en national handlingsplan.

Sådan går det på SmerteLinjen

I stedet har FAKS siden den 1. april i år lagt megen energi i SmerteLinjen. Telefonrådgivningen for smertepatienter og deres pårørende blev fra denne dag mulig via et samarbejde mellem interesseorganisationen SmerteDanmark og FAKS, og med økonomisk støtte fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

RASK Magasinet har talt med nogle af folkene bag SmerteLinjen for at høre, hvordan det er gået i de nu 8 måneder, og Gitte Handberg, formand for SmerteDanmark, smertelæge på Tværfagligt Smertecenter OUH og medstifter af SmerteLinjen siger:

"Antallet af opkald er støt stigende. Vi har nogenlunde lige mange opkald fra mænd og kvinder, og det er alle aldersgrupper, der har brug for vores hjælp. Hovedsageligt er det smertepatienterne selv, der ringer, og min opfordring er, at vi meget håber på, at de pårørende også kommer på banen. For det er ikke nemt at leve sammen med en kronisk smertepatient, og vi har rigtig mange gode råd og ideer til, hvordan man sammen kan tackle det, at den ene part er blevet syg."

Den eneste lønnede medarbejder på SmerteLinjen, Jonas Hansen, er selv smertepatient og ansat i et fleksjob. Han siger:

"Det har været en utrolig positiv oplevelse at være med til at skubbe rådgivningslinjen i gang, og der er blevet taget godt imod os alle steder. Alle er glade for at have fundet et sted, hvor de nu rent faktisk kan få noget hjælp."

