

Smärta

Att gå runt med en obehandlad smärta tar mycket energi och kan försämra din livskvalitet. Modern smärtbehandling är effektiv och gör ofta att du mår bättre under din sjukdomstid. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har ont.

Behandling av smärta

Vid behandling av smärta är det viktigt att veta var och när du har ont och hur du upplever smärtan. Det finns olika typer av smärta och beroende på vad det är för smärta fungerar olika behandlingar bättre eller sämre. Smärtstillande läkemedel finns i många olika former, exempelvis som tabletter, plåster, nässpray och injektionsvätska.

För att få maximal smärtlindring används ofta flera olika smärtstillande läkemedel i kombination, till exempel opioider, paracetamol och/eller antiinflammatoriska läkemedel.

Det är även vanligt med en kombination av läkemedel som lindrar smärtan under en längre period och läkemedel som kan ge snabb lindring under en kortare period.

Det smärtlindrande läkemedlet bör tillföras på regelbundna tider för att hålla en så jämn nivå i kroppen som möjligt. Detta är viktigt för att undvika plötslig smärta.

I början av regelbunden smärtstillande behandling kan du känna dig tröttare än vanligt.

Det går över och beror på att kroppen slappnar av efter att ha varit i anspänning av smärtan.

Egenvårdsråd vid smärta

- Ta läkemedlen regelbundet enligt din läkares ordination. Vänta inte tills du får för ont.
- Kombinera inte läkemedel på egen hand, eftersom kombinationen kan vara farlig.
- Om du håller dig inom rekommenderad dos av läkemedlet är det inte farligt och du blir inte beroende. Det är smärtan som styr dosbehovet och du blir därför inte påverkad.
- För smärtdagbok där du noterar när, var och hur smärtan känns. Det kan hjälpa din läkare att anpassa läkemedelsbehandlingen efter dina behov och göra vardagen mer förutsägbar för dig.
- En värmekudde kan upplevas behagligt, men var försiktig eftersom alltför stark värme kan skapa obehag och orsaka brännskada.
- Nedstämdhet, oro och stress kan göra att smärtan blir svårare att hantera. Du kan få samtalsstöd av din kontaktsjuksköterska eller en kurator.

Smärtbehandling efter operation

Du har efter din operation fått lång- och korttidsverkande smärtlindring med morfinliknande läkemedel, så kallade opioider. De tas i princip alltid tillsammans med Alvedon (paracetamol) då dessa läkemedel hjälper varandra till en bra smärtlindring.

Varför måste man trappa ned opioider?

Lång- och korttidsverkande opioider är vanebildande och om dosen är samma under lång tid vänjer sig kroppens smärtreceptorer. Det innebär att dosen behöver ökas för att få samma effekt.

Nedtrappning är också viktigt för att undvika biverkningar så som trötthet, förstoppning och illamående.

Hur länge ska behandlingen pågå?

Efter din operation förväntas smärtan avta succesivt. Därför bör också din smärtlindring trappas ut. Vanligtvis kan du vara helt utan långtidsverkande opioider (morfin eller liknande) senast två veckor efter din operation.

Försvinner all smärta?

Viss typ av smärta kan du ha under den närmsta tiden efter operationen trots behandling med opioider. Exempel på sådan smärta är strammingskänsla i operationssåret, smärta i axlarna och smärta från tarmrörelser i samband med att dessa börjar jobba igen. Den typen av smärta går över fort och opioider har dålig effekt. Du ska däremot inte ha molande långvarig smärta från magen som hindrar rörelse eller sömn.

Hur sänks dosen bäst?

Vid kortvarig behandling med opioider kan dosen sänkas snabbt utan att riskera utsättningssymtom. Ju kortare behandling, desto lättare är det att sluta. Om behandlingen bli långvarig (flera veckor) är det bra att sänka dosen stegvis för att undvika utsättningssymtom och låta kroppens smärtreceptorer vänja sig vid att vara utan läkemedlet.

Du får mer information av din läkare om din smärtlindring och nedtrappning vid utskrivningen. All smärtlindring är individuell och anpassas efter din smärta.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Smärta.