



# EGEN UPPLEVELSE AV SMÄRTA

Smärta är en individuell upplevelse, och det finns ett eller flera sätt att hantera den. Ändå kan smärta vara förlamande, bedövande och begränsande. Men även små positiva ögonblick kan räcka långt.

TEXT **RENJA NIKULA**  
BILDER **KATJA** OCH **ARTO KUMPULAINEN**,  
**ADOBE STOCK** SAMT **JOHANNA HAVIMÄKI**

**N**är **Katja Kumpulainen** från Hyvinge ombeds beskriva sin egen smärta, är det å ena sidan lätt att hitta ord, och å andra sidan svårt.

- Smärtan i samband med min tarmsjukdom är konstant och daglig, ibland helt förlamande. Oftast hamnar jag på toalettgolvet, berättar hon.

Katjas historia beträffande tarmsjukdomen är mångfasetterad.

- Ingen vet exakt vad min tarmsjukdom är. Det man vet är att den är inflammatorisk. Mina diagnoser är ospe-

cificerad Crohns sjukdom, ospecificerad upptagningsstörning i tarmen, andra tarmsjukdomar och korttarmsyndrom, listar Katja.

- Innan jag förlorade min tjocktarm 2012 fick jag dessutom diagnosen kolit, divertiklar och flera fall av clostridium difficile”, fortsätter hon.

Enligt Katja är det svårt att hantera både sjukdomen och smärtan, vilket förvärras av osäkerheten om vilken diagnos som orsakar symtomen.

- Mina tarmsymtom stämmer bäst överens med Crohns sjukdom, men medicinerna mot Crohns sjukdom

hjälp inte mot mina symtom”, flämtar Katja.

Hon har också en mängd andra sjukdomar, så den bakomliggande orsaken till smärtan kan ofta variera.

### Lyssna och tro

För att behandla smärta måste man tala om den på ett ärligt och realistiskt sätt. Planering av smärtbehandling börjar med att lyssna.

- Smärta är i korthet en obehaglig känsla som är förknippad med en vävnadsskada eller hot om den. Framför allt är det individuellt”, säger **Tarja Heiskanen**, docent, specialläkare vid HUS Smärtkliniken.

- Människor kan ha en liknande mekanism för skada eller sjukdom, men det betyder inte att alla har samma smärta.

Förutom den skada som orsakar smärtan, påverkas smärtupplevelsen av personens biologi och genetiska faktorer, uppkomsten av smärta, psykologiskt välbefinnande och den sociala situationen. Miljön där smärtan lägger sig är enligt Heiskanens ord, relevant.

- När man planerar smärtbehandlingen är det också viktigt att veta hur personens livssituation ser ut. Bakomliggande faktorer spelar en stor roll.

Vid akut smärta har de bakomliggande faktorerna mindre inflytande, men vid ihållande, långvarig smärta har andra livsomständigheter stor betydelse.

Ibland kan smärtan vara långvarig, även om den ursprungliga orsaken till smärtan redan har upphört. Vissa människors sätt att kontrollera smärtan kan lätt hamna i obalans, vilket i sin tur bidrar till långvarig smärta. Det centrala nervsystemet förblir då i beredskap, eftersom regleringen av smärta har flyttats från det nervsystem som bearbetar förnimmelser till de emotionella neurala nätverken, samma ställe där känslor och humör regleras.

När smärtan blir mer långvarig kan det centrala nervsystemets smärtkontrollsystem försvagas. Då går mer information till det centrala nervsystemet än vad bromssystemet kan reagera på. Det centrala nervsystemet väntar på om det snart kommer göra ont och att det måste reagera. När bromsarna inte fungerar,



Katja har grundat och administrerar stödgruppen ”Kipuelämää Yhdessä” som ger energi till vardagen.

går smärtbudskapet genom dem.

- Långvarig smärta är en egen, verklig sjukdom, påminner Heiskanen

Vilken typ av smärta som är långvarig är inte entydigt klarlagt. Klara och behandlingsbara skador är sällan långvariga.

### Mer än en fysisk känsla

För vissa kan långvarig smärta orsakas av t.ex. psykiska faktorer.

- Har du depression, ångest, oro eller katastroftänkar, att du alltid tänker på saker på det värsta sättet? Det är viktigt att vara medveten om sina egna reaktioner, men konstant oro och rädsla för smärta kan göra en känslig för smärta, säger Heiskanen.

- Sömnstörningar kan också leda till långvarig smärta.

Kunskap ökar inte smärtan, men kan minska den. Före en operation är det till exempel viktigt att i förväg veta vad som kommer att ske, vilken typ av smärta man kan kanske uppleva och hur man ska handskas med den.

- Om smärtan kommer plötsligt kan man naturligtvis inte förbereda sig i förväg. Men när smärtan är långvarig är rätt smärtinformation mycket användbar. Att veta hur man kan lugna sig, spelar också en viktig roll.

Enligt Heiskanen är det viktigt att den som upplever smärta tänker att man kan påverka sitt centrala nervsystem, och därigenom få kontroll över



## Känslan av hotet om smärta kan helt lamslå en människa.

särskilt långvarig smärta.

- Detta innebär också att acceptera smärta, vilket kan vara känslomässigt smärtsamt”, sammanfattar Heiskanen.

### De tre tusen vägarna till de tre vägarna

Smärtbehandling kan delas in i medicinsk, fysioterapeutisk och psykologisk behandling.

- Ju längre smärtan är, desto större vikt bör läggas vid andra metoder än medicinsk behandling, säger Heiskanen.

Enligt Heiskanen bör den som känner smärta vara en aktiv aktör som hanterar smärtan, och vars liv inte styrs av den. Mångas långvariga smärta går i vågrörelser. Därför är det viktigt att ha kunskap och färdigheter för att lugna sig själv när smärtan slår till.

- Känslan av hotet om smärta kan helt lamslå en människa. Om man kan ta smärtan och situationen lugnt, blir upplevelsen kanske inte så överväldigande.

Andningsövningar, mindfulness och att avleda tankarna från smärtan kan hjälpa.

- Lättare sagt än gjort. Att lära sig dessa skulle dock vara fördelaktigt för en själv, så att man lite bättre kan klara smärtsituationen, konstaterar Heiskanen.

Katja har lång erfarenhet av att leva med smärta och av de människor som behandlar den.

- För tillfället går min smärtbehandling bra. Jag har tur som har en allmänläkare på hälsocentralen som är så att säga min egenläkare, och som tar hand om all min smärtbehandling som en helhet.

På grund av många andra sjukdomar har Katja provat många läkemedelsal-



ternativ. Inte ens de opiater som för närvarande finns tillgängliga har varit till tillräcklig hjälp vid tarmsmärter.

- Biverkningen som ofta förknippas med opiater, det vill säga förstoppning, uteblev tyvärr för mig, trots att vi hade hoppats på det, skrattar Katja.

Katjas tarmpassagetid är betydligt snabbare än vanligt, varför läkemedel till exempel i tablettform inte hinner absorberas.

- Det skulle vara oerhört viktigt att läkarna lyssnar på varje person som en individ och fattar sina beslut utifrån individuella fakta, inte utifrån antaganden och allmänna riktlinjer”, betonar Katja.

- Jag är säker på att alla vi som lider av smärta har en önskan att prova alla möjliga och omöjliga metoder för smärtlindring.

### Ingen kan göra det på egen hand

- Det är viktigt att komma ihåg att människans upplevelse av smärta är verklig. Andra bör respektera och lyssna på den, säger Heiskanen.

Vid smärtlindring är stödet från nära och kära är värdefullt. Katja har inte alltid kunnat räkna med respekt från sina närmaste när det gäller smärta.

- Det slutade med att jag skilde mig från min första man under den förvärrande fasen av min tarmsjukdom. Han

visste inte hur han skulle hantera min smärtsjukdom och den konstanta sjukhuscykeln.

- Så här i efterhand var skilsmässan ett bra beslut. Jag fick mitt eget huvud under kontroll. När jag kom bort från den negativa miljön där smärta inte förstods och där jag sågs som lat och ineffektiv, fick jag enorma psykiska resurser. Mina fysiska symtom till och med lindrades tillfälligt”, säger Katja.

Den nuvarande maken förstår kronisk smärta och finns där för Katja i upp- och nedgångstider. Dessutom varvas vardagen också av expertisen inom handikapp- och socialtjänsten för bl.a. kronisk smärta. Katja leder också en kamratstödgrupp för smärtpatienter.

- Frivilligarbetet har gett mig kraft. När jag kom till insikt om min sjukdom och det faktum att man inte blir frisk, utan måste börja leva med den, fann jag att frivilligarbete var en drivande kraft. Jag får kraft att fortsätta när jag känner att jag behövs.

Katja betonar vikten av kamratstöd.

- Det hjälpte mig att hålla huvudet ovanför vattenytan i svåra tider. Det är också ett sätt att försöka hitta något positivt i varje dag. ●

Hälsobyns Smärtkontrollhus erbjuder information och övningar för smärtlindring. [www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo](http://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo)