



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Smärta i samband med cancersjukdom och be- handling

Verksamhetsområde onkologi



Inledning

Smärta är ett vanligt förekommande symtom vid cancersjukdom. Den har inte alltid sitt ursprung i cancersjukdomen utan kan även uppkomma vid onkologisk behandling t.ex. strål - och cytostatika-behandling

Det är en individuell upplevelse och den ter sig olika hos olika personer samt kan upplevas olika vid olika situationer. Tankar, känslor och tidigare erfarenheter påverkar upplevelsen.

Smärta påverkar funktioner som sömn, aptit, aktivitet, ekonomi och familjeliv negativt. Det leder även till ökat lidande, ökad fysisk stress, oro och ångest, minskad livskvalitet samt försämrade möjligheter att hantera sjukdomssituationen.

Smärta är ett behandlingsbart symtom men total smärtlindring kan inte utlovas. Målet är i första hand att lindra smärtan med avsikt att nå bästa tänkbara funktion och livskvalitet.

Olika typer av smärta

Nociceptiv smärta uppkommer vid vävnadsskada eller hotande vävnadsskada som aktiverar smärtreceptorer. Smärtreceptorer finns i huden och i de inre organens ytstrukturer.

Nervsmärta eller neurogen smärta beror på skador eller sjukdomar i nervsystemet. Man skiljer på perifer nervsmärta, då orsaken finns i nervsystemet ute i kroppen, och central nervsmärta, då hjärnan eller ryggmärgen är drabbad. Kliniska smärttillstånd är ofta en blandform av nociceptiv- och neurogen smärta, och benämns som nociplastisk smärta.

Isolerad psykogen smärta är en ovanlig typ av smärta då psykologiska moment utgör grundorsak, men psykiska faktorer inverkar på all smärtupplevelse.

Smärtanalys

För att effektivt kunna behandla smärta är det av stor betydelse att göra en smärtanalys. Smärtanalysen är en del av smärtbehandlingen. Vårdpersonalen kommer att eller har gjort en smärtanalys, men det är också bra för dig att reflektera över din smärta. Här är några frågor du kan ställa dig:

- Var gör det ont?
- Hur känns smärtan? Exempelvis molande, huggande, domningar, tryckande?
- När gör det ont? Exempelvis i vila eller i rörelse? Kontinuerligt eller plötsligt?
- Vad lindrar? Vila eller rörelse? Värme, kyla eller avslappning?
- Vad tror du själv orsakar smärtan?

Att mäta smärta

För att bättre förstå och behandla smärta behöver man mäta smärtans intensitet. Det handlar om en subjektiv värdering från dig som har ont till vårdpersonalen. För att kunna mäta smärtan använder vi oss oftast av bedömningsinstrument. Då kommer du att få ange smärtans intensitet på en skala från 0 - 10 där 0 = ingen smärta och 10 = värsta tänkbara smärta. Att skatta smärta regelbundet ger god kontroll av förändring i smärtintensitet och effekt av smärtbehandling.

Vad kan du själv göra för att förebygga och lindra smärta?

- Värme/kyla
- Transkutan elektrisk nervstimulering (TENS) via fysioterapeut. Hör med din kontaktsjuksköterska/sjuksköterska
- Försiktig massage
- Avslappning
- Rätt position liggande eller sittande

- Bra madrass förebygger
- Rörelsemönster som lindrar och/eller förebygger. Många rör sig mindre, eftersom det minskar smärtan. Men på sikt kan det leda till bland annat muskelsvaghet. Med hjälp av fysioterapeut eller arbetsterapeut kan aktiviteter i det dagliga livet underlättas och förbättras. Vänd dig till din kontaktsjuksköterska/sjuksköterska för mer information

Råd

- Om din läkare har ordinerat smärtlindrande läkemedel är det viktigt att följa den givna ordinationen för att uppnå bästa effekt.
- Viktigt att ta den ordinerande dosen laxermedel i samband med viss smärtbehandling ex morfin, då denna ofta leder till förstoppning
- Vid nyttillkommen eller förändrad smärta är det viktigt att du påtalar det för din kontaktsjuksköterska/sjuksköterska så att du får hjälp med att lindra och förebygga smärtan.
- Din kontaktsjuksköterska/sjuksköterska/läkare kommer tillsammans med dig att lägga upp en plan för din smärtbehandling