



# Kroniske muskelskeletale smerter: Hvad ved vi og hvad kan vi gøre?

**Når  
bevægelse  
gør ondt**



**Stop op!  
Forstå!  
Gør noget!**

**GLOBALT SMERTE-ÅR MED FOKUS  
PÅ SMERTER I MUSKLER OG LED**

**OKTOBER 2009 – OKTOBER 2010**

INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN®

Lars Arendt-Nielsen  
Prof, dr med sci, ph d  
Aalborg University  
Aalborg  
Denmark  
LAN@HST.AAU.DK



6500 IASP medlemmer (forskere og behandlere) i 123 lande.

Kampagnen udmøntes gennem IASP afdelingerne i 80 lande.

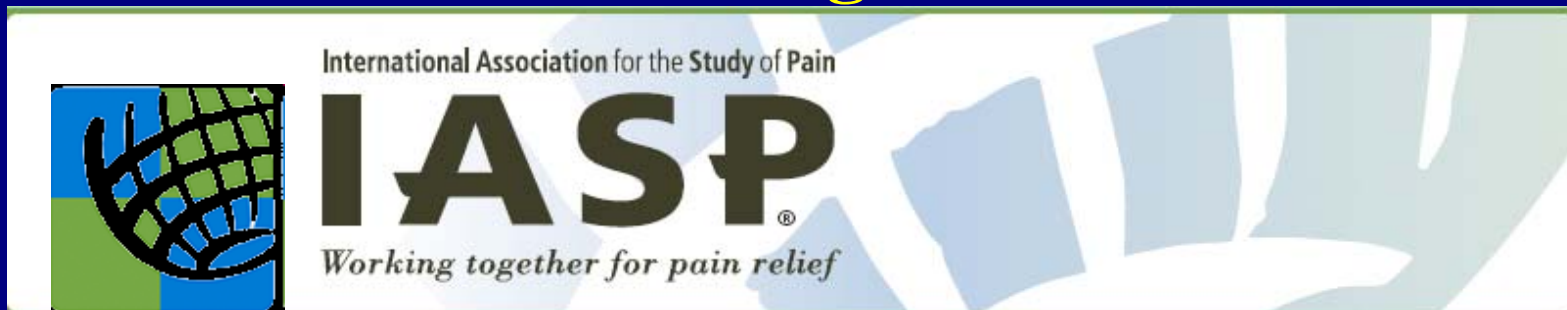
Hver 5. dansker lider af kroniske smerter – over 70 % af disse stammer fra smerter fra led og muskler (gigtsmerter, ondt i nakke/skulder/ryg, overbelastning, knoglesammenfald, generelle smerter).

**Kampagnens formål er:**

- 1) Stimulere til ny forskning
- 2) Vidensspredning fra forsker til behandler
- 3) Uddannelse og oplysning af patient og behandler
- 4) Bedre behandling og behandlingsforløb
- 5) Opfordre de politiske systemer til at intensivere indsatsen



# Global Year Against Pain



[www.iasp-pain.org](http://www.iasp-pain.org)

[www.smi.hst.aau.dk](http://www.smi.hst.aau.dk)

23 fact sheets are available in:

English

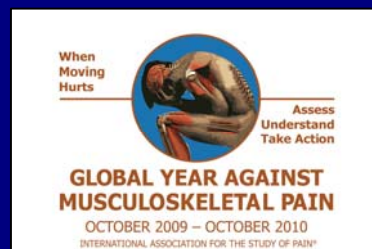
Spanish

French

Arabic

Chinese

Danish





Akutte muskuloskeletale smerter

Vurdering af muskuloskeletale smerter: Eksperimentel og klinisk

Grundlæggende aspekter ved muskelsmerter

Evidensbaseret biopsykosocial behandling af kroniske muskuloskeletale smerter

Epicondylalgi (tennis albue)

Muskuloskeletale smerters epidemiologi

Motion som led i behandling af muskuloskeletale smerter

Muskuloskeletale smerter og forebyggelse af frygt

Fibromyalgi

Funktionelle Lidelser

Tværfaglige tilgange til håndtering af smerte i bevægeapparatet

Evidensbaseret invasiv behandling af vedvarende muskuloskeletal smerte

Led smerter

Muskuloskeletale smerter

Myofascial smerte

Nakkesmerter

Slidgigt smerter

Osteoporose

Reumatoid arthrit

Skulder smerter

Skader og smerte ved sport og motion

Temporomandibulær dysfunktionssmerter

Piskesmæld

Når  
bevægelse  
gør ondt



Stop op!  
Forstå  
Gør noget!

**GLOBALT SMERTE-ÅR MED FOKUS  
PÅ SMERTER I MUSKLER OG LED**

OKTOBER 2009 – OKTOBER 2010

INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN®



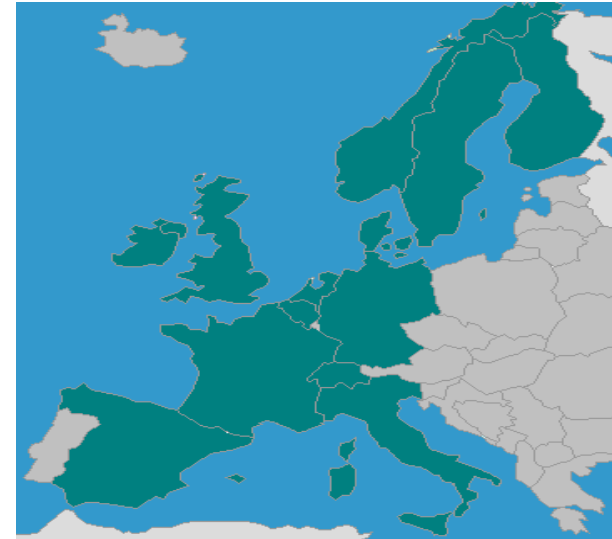
## Muskelskeletale smerter

- Muskelskeletale smerter kan starte lokalt men spredes over tid
- Smerterne forværres over tid – fra akut til kronisk
- Hyperalgesi/allodyni (overfølsomhed) opstår
- En lille skade kan resultere i stærk smerte hvorimod en stor skade kan resultere i en lille smerte
- Årsagen ikke nødvendigvis kendt
- Smerterne kan oftes ikke fjernes men kun dæmpes
- Intensiteten af muskelskeletale smerter er undervurderet af behandleren i 95% af tilfældene
- Muskelskeletale smerter er ca. 3 gange så hyppige hos kvinder som mænd
- Gode præparater mangler (NSAID: 7500 dødsfald i US/år, 1200 dødsfald i UK/år, estimeret 150 dødsfald i DK/år)
- Mange patienter tror, at muskelskeletale smerter bør føre til fysisk inaktivitet

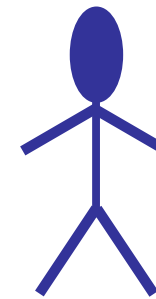
<http://www.painstory.org/eu>



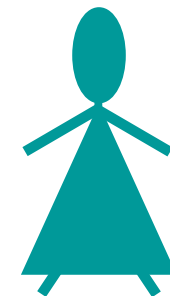
Country	Patients
UK	25
France	26
Germany	24
Switzerland	21
Italy	22
Spain	23
Ireland	22
Belgium	24
Sweden	20
Denmark	21
Finland	21
Netherlands	25
Norway	20
<b>TOTAL</b>	<b>294</b>



Pain patients followed for 1 year  
(3, 6, 12 months)



28%



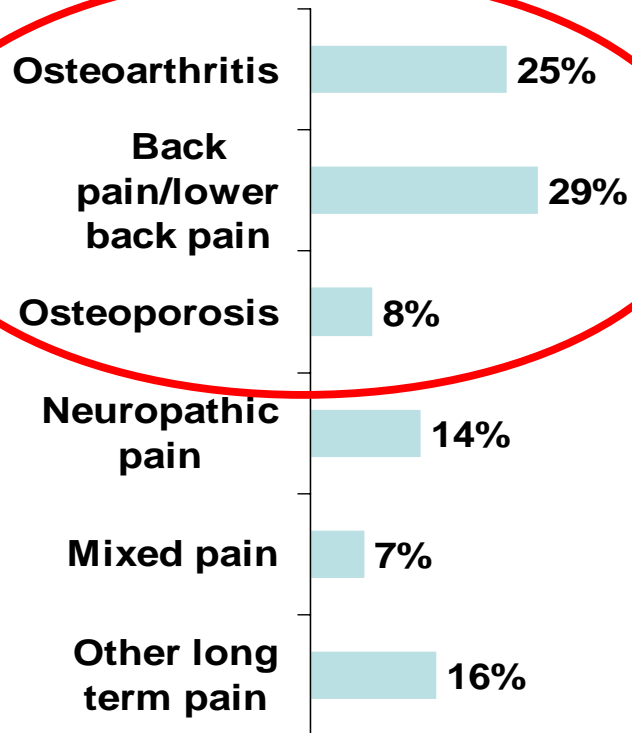
72%

**75% had chronic musculoskeletal pain**

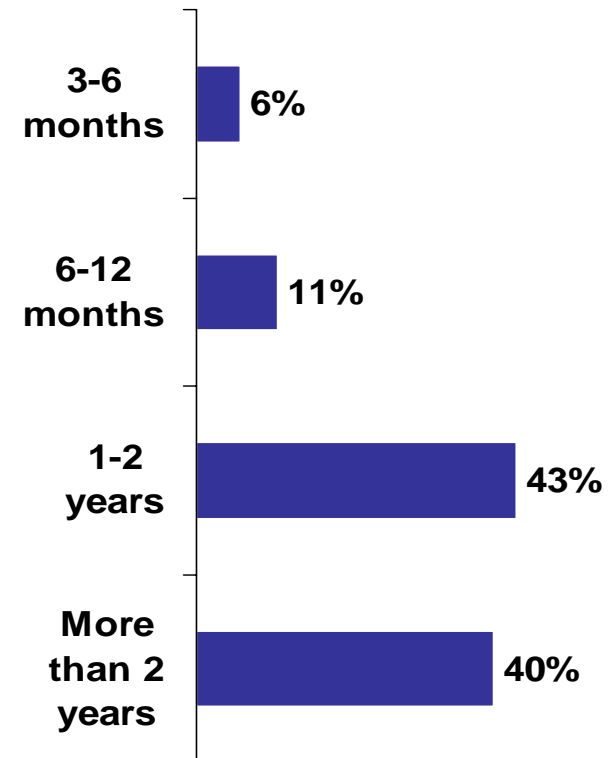
# What type of pain do they suffer from and how long have they suffered?

Loose quotas were set to ensure a good mix of pain types and all patients had to have suffered for more than 3 months

Type of pain suffered

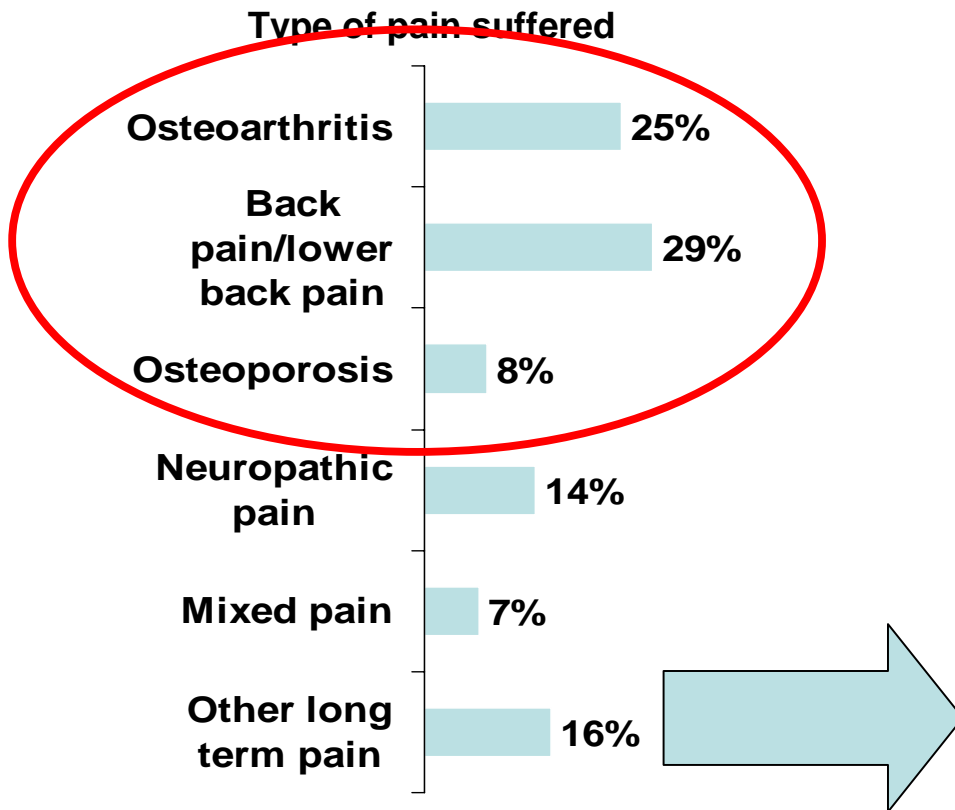


Length of time suffered



# What type of pain do they suffer from and how long have they suffered?

Loose quotas were set to ensure a good mix of pain types and all patients had to have suffered for more than 3 months



## Most frequently mentioned 'other long term' pain types

Pelvic/ leg/ hip/ knee pain

Head/ neck/ shoulder/ arm

Muscle pain

Sciatica/ trapped nerve

Stomach pain

Headaches

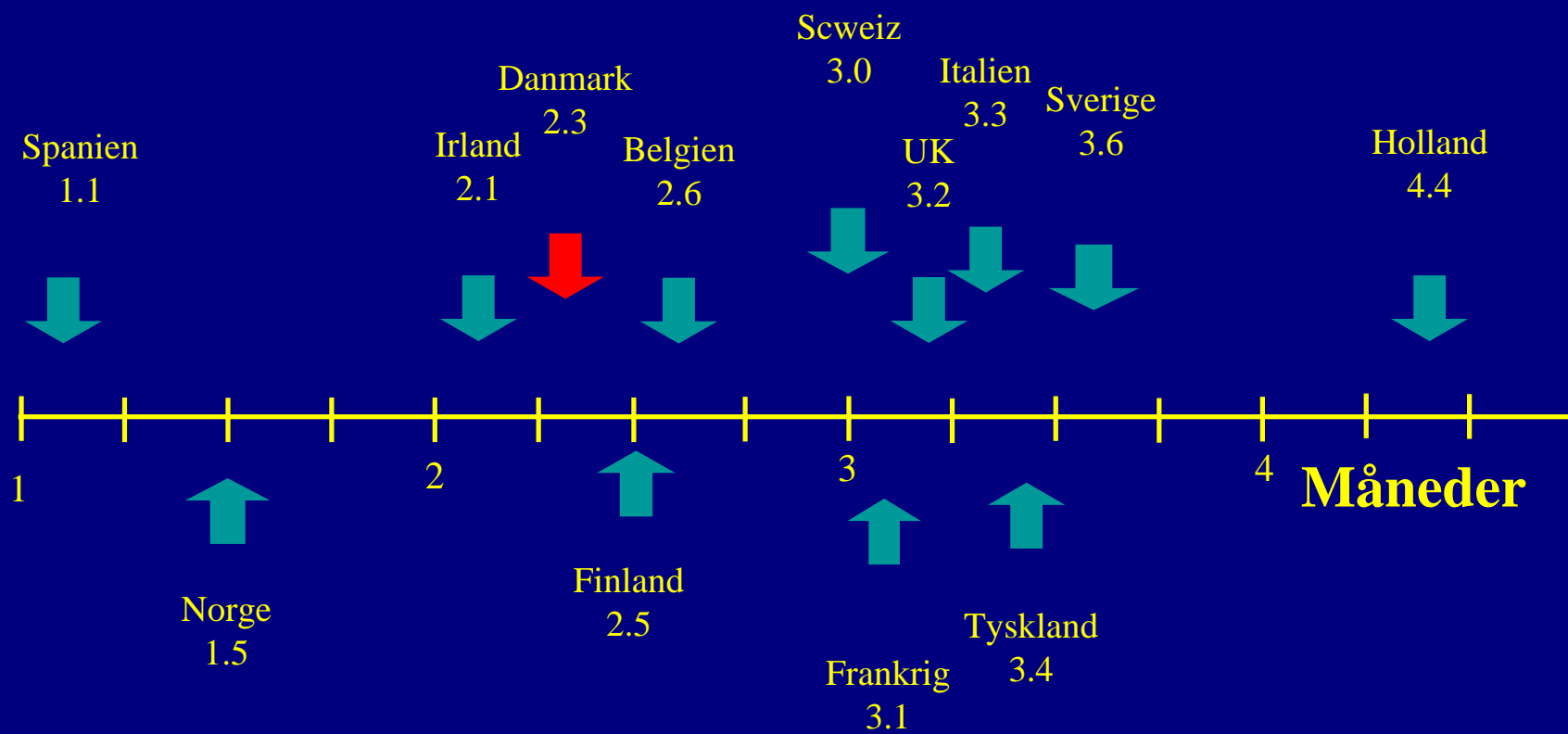
Fibromyalgia

Other arthritis

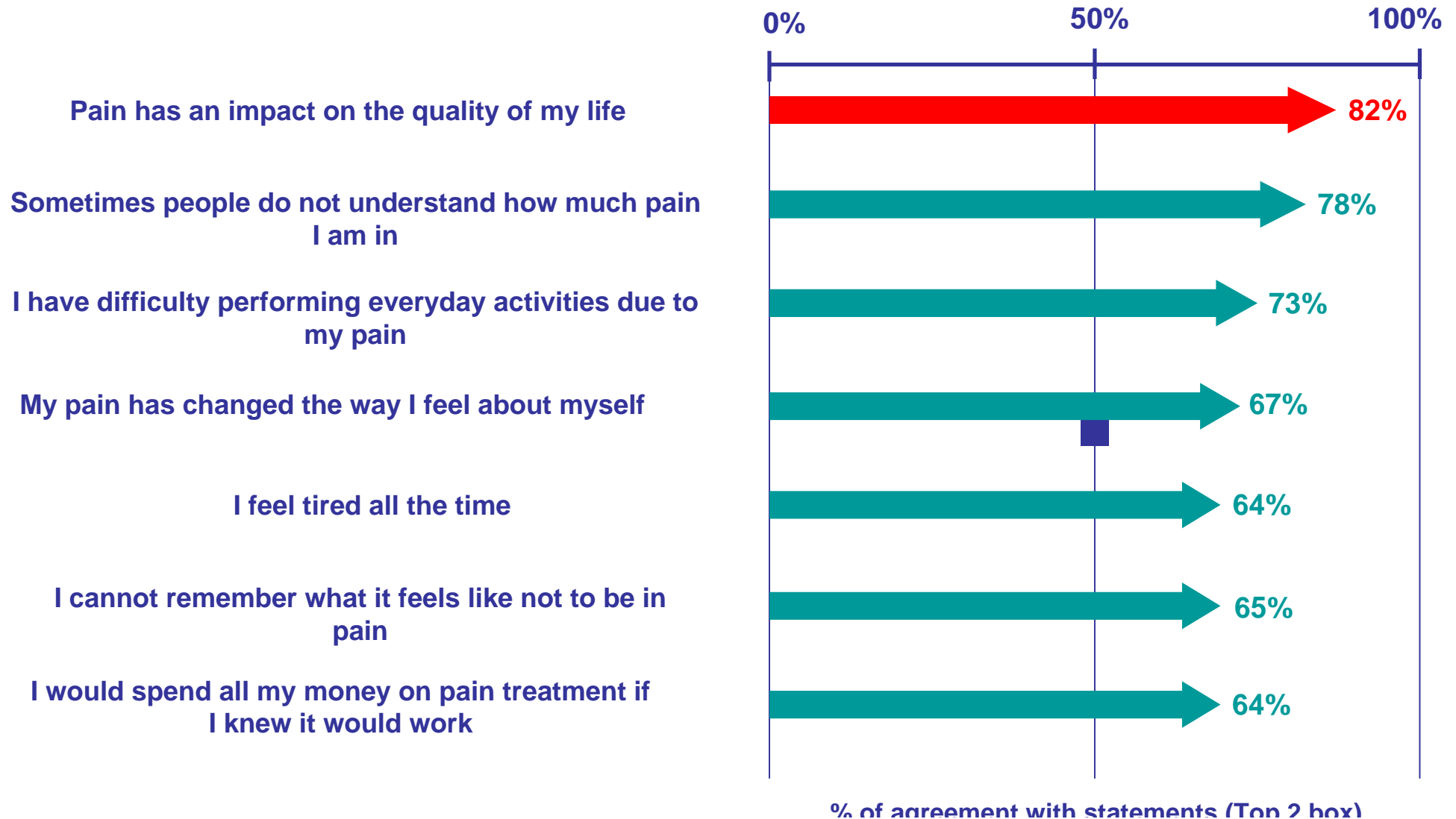


# Gennemsnitstid inden første lægebesøg siden du først fik smerter?

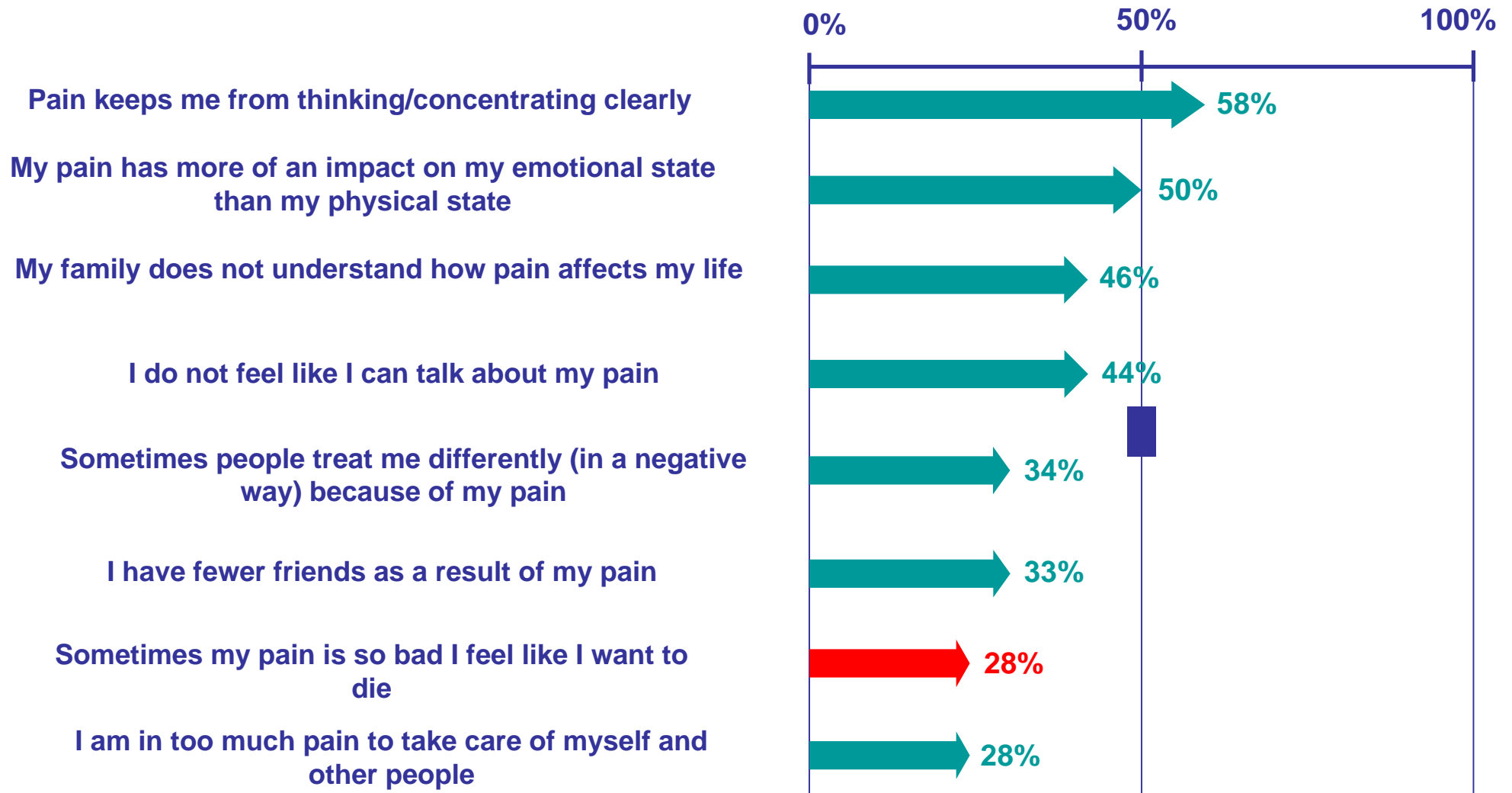
<http://www.painstory.org/>



# 8 in 10 patients report that pain has an impact on their quality of life



# Over a quarter of patients sometimes feel that they want to die because of their pain

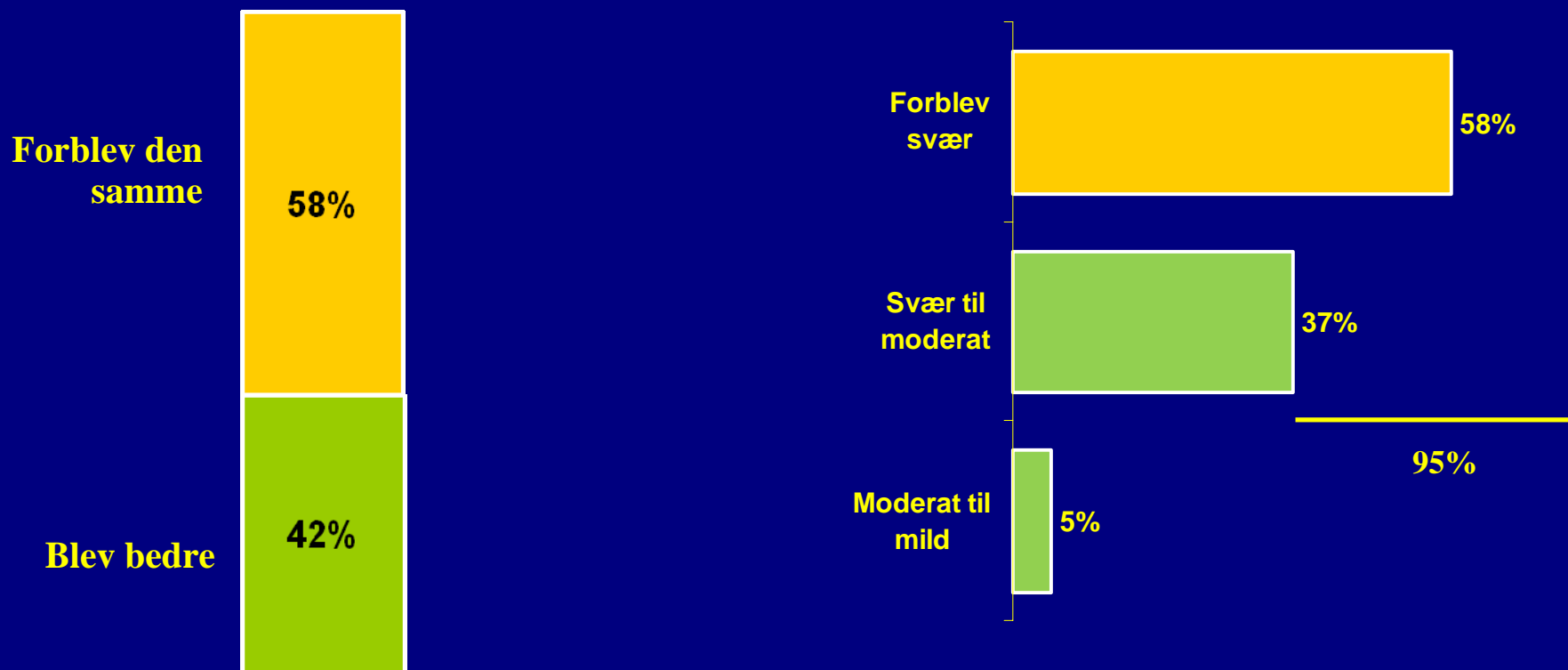


% of agreement with statements (Top 2 box)



## Ændringen i værste smerteniveau fra dag 0 til 1 år for de behandlede patienter

Efter 1 år er smerten den samme for mere en halvdelen af de behandlede patienter



# Konklusion

- **På trods af 12 måneders behandling, lider 95% stadig af moderat til svær smerte**
- **81% mener, at smerten kontrollerer deres liv**
- **91% siger, at smerten påvirker deres mulighed for at arbejde**
- **Såvel behandler som familie forstår ikke, hvor ondt patienten har**
- **Hver 4. smertepatient vurderer, at smerten er så slem, at de hellere vil dø**

<http://www.painstory.org/eu>



# Smerter i bevægeapparatet

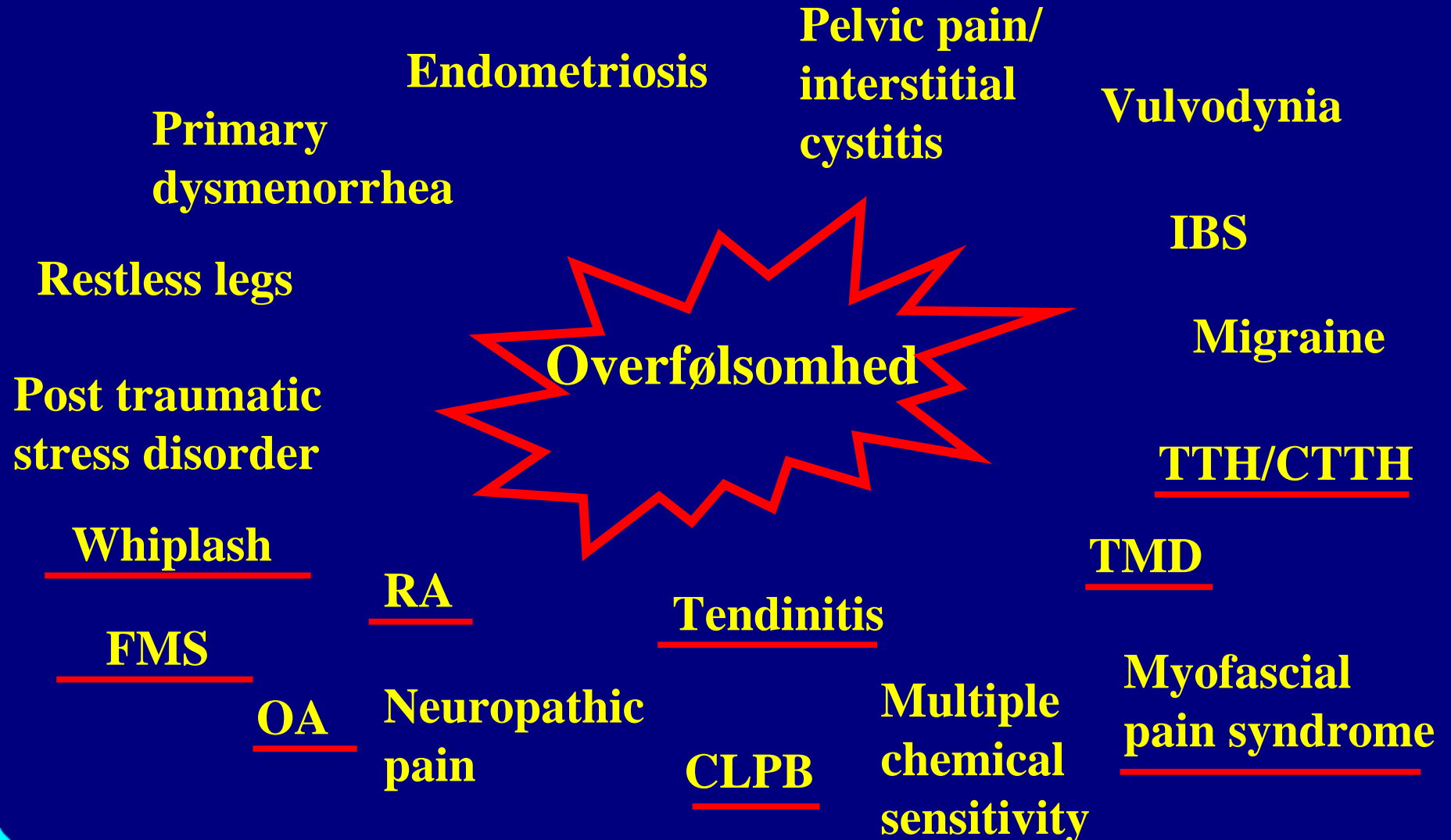
Nervesystemets omkodning er vigtig:

- Overfølsomhed til smerte
- Spredning af smerten





# Smerteoverfølsomhed



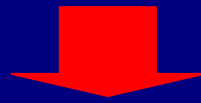


# Smertemåling

Pressure stimulation

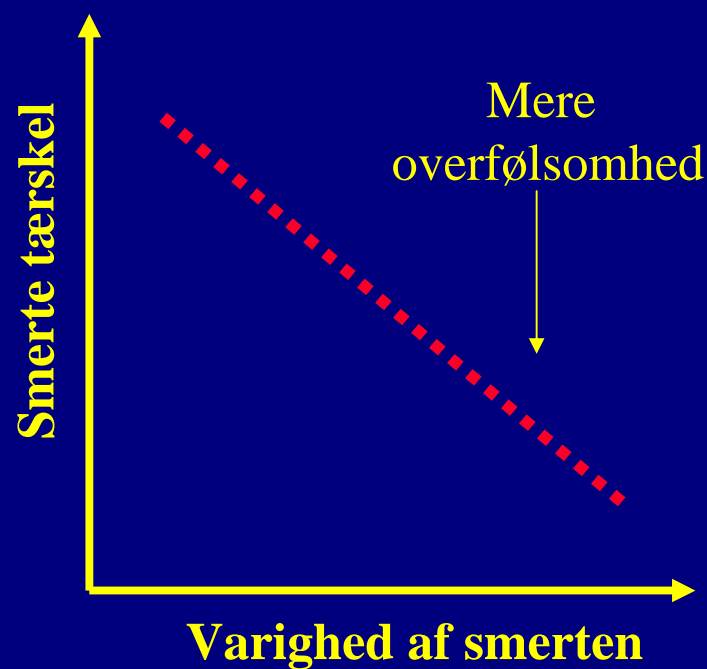
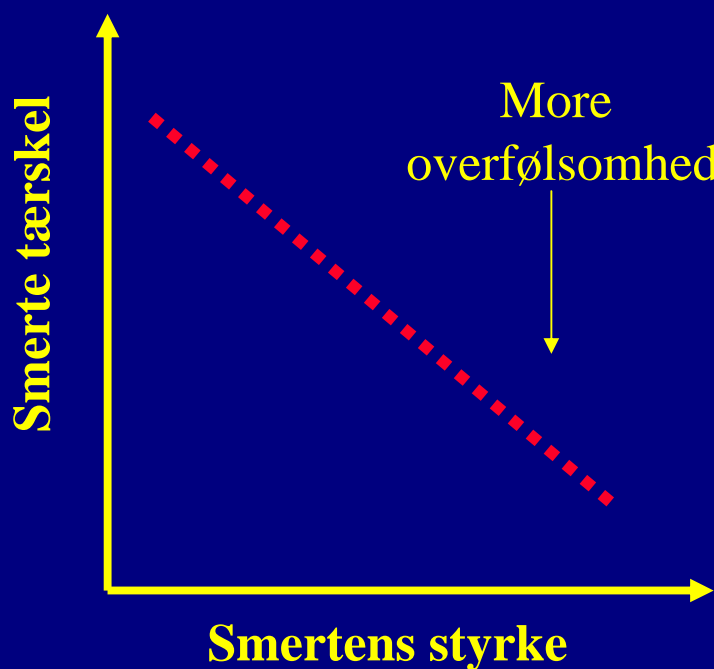


Smerte patient





# Smerteoverfølsomhed



**Når  
bevægelse  
gør ondt**



**Stop op!  
Forstå!  
Gør noget!**

**GLOBALT SMERTE-ÅR MED FOKUS  
PÅ SMERTER I MUSKLER OG LED**

**OKTOBER 2009 – OKTOBER 2010**

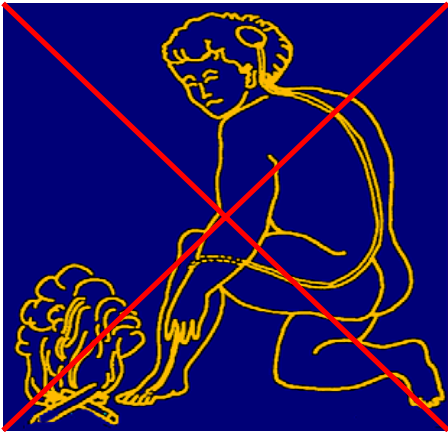
INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN®

- 1. Ny viden**
- 2. Erkend problemet**
- 3. Hvad kan der gøres?**

# 1. Ny viden

**Smertesystemets tilstand ændres hos patienter med kroniske bevægeapparat smerter**

- **Smerte overfølsomhed i muskler/ligamenter/led**
- **Smerte overfølsomhed i det centrale nervesystem**
- **Omkodning i hjernen**

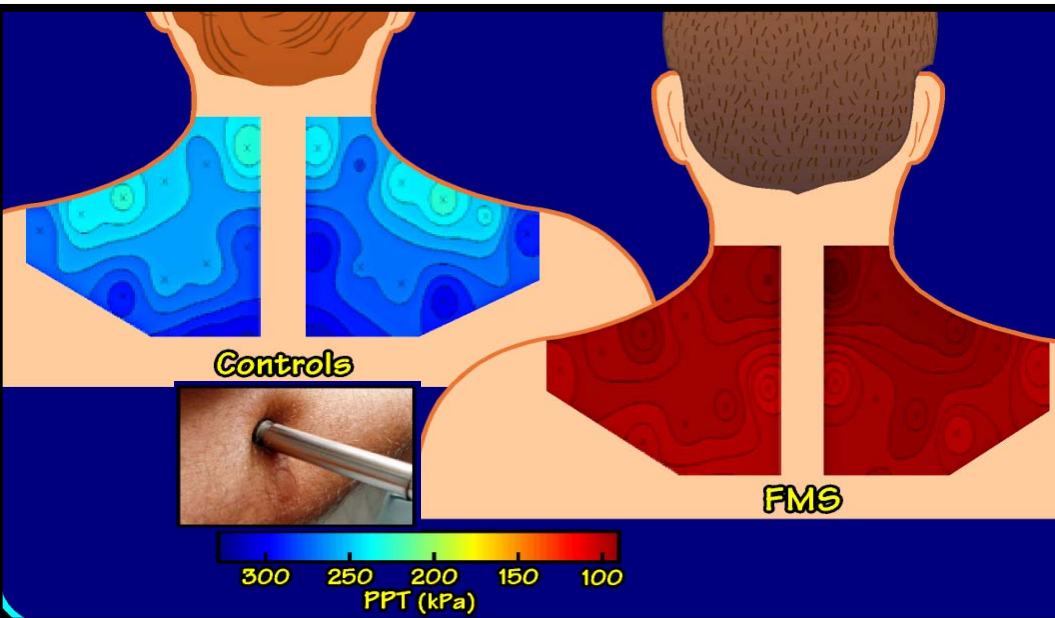


# 1. Ny viden

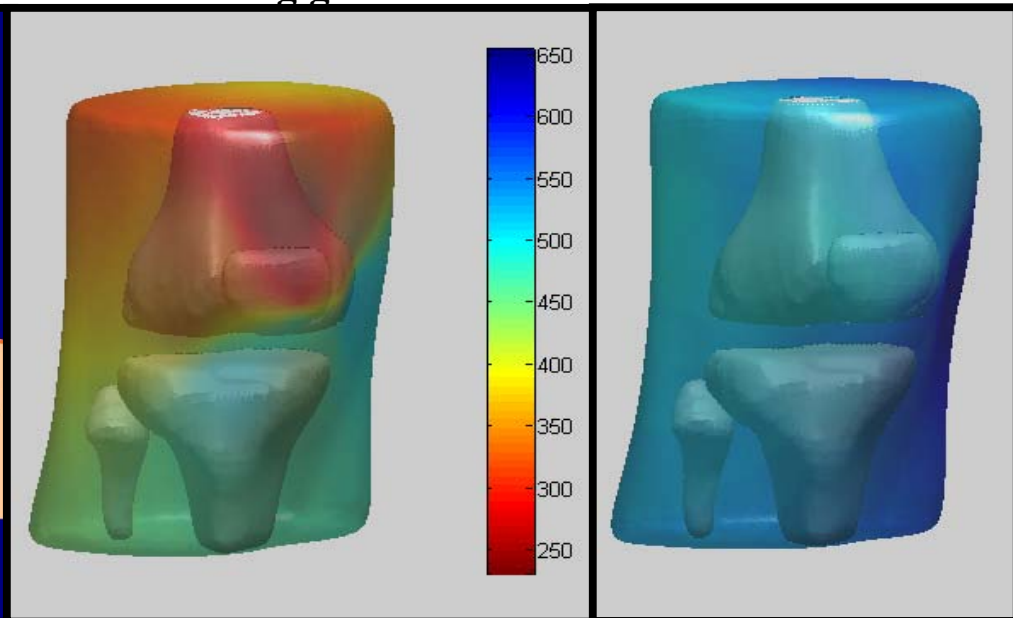
Smertesystemets tilstand ændres hos patienter med kroniske bevægeapparat smerter

- Smerte overfølsomhed i muskler/ligamenter/led
- Smerte overfølsomhed i det centrale nervesystem
- Omkodning i hjernen

Fibromyalgi



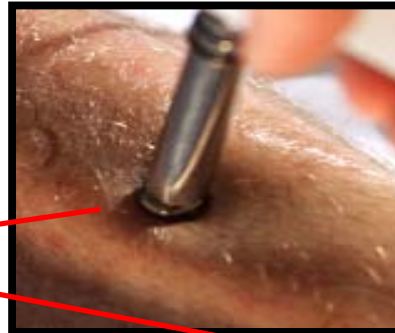
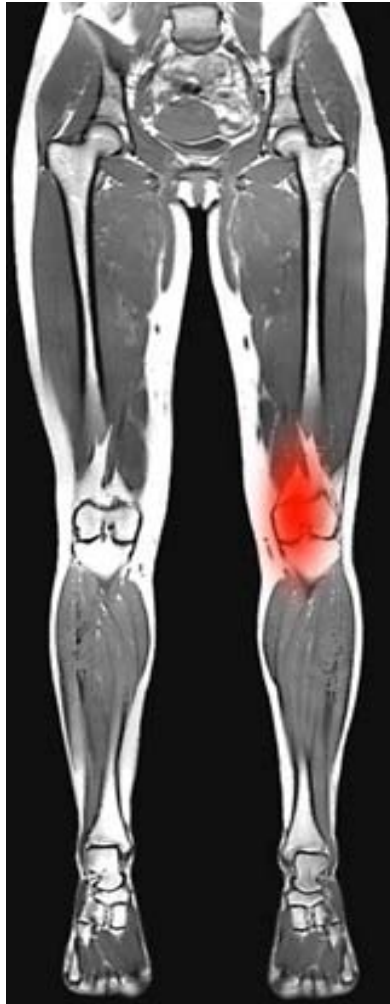
Slidgigt



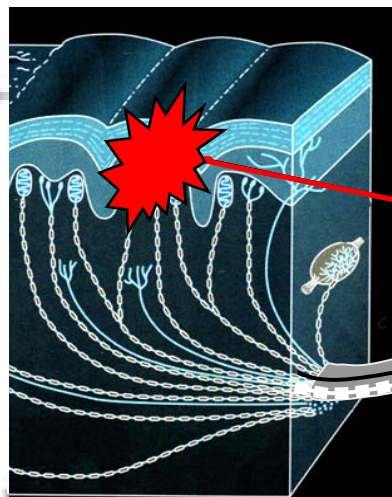
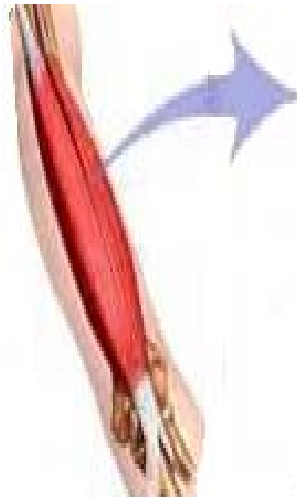
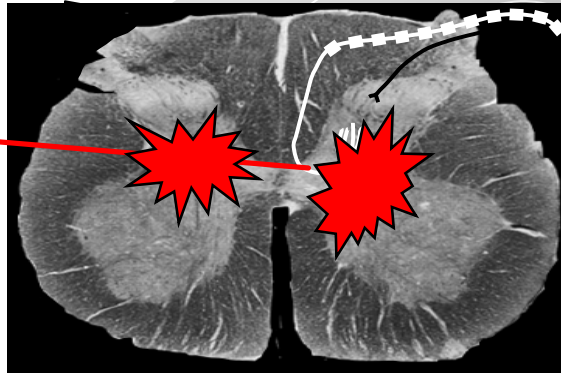
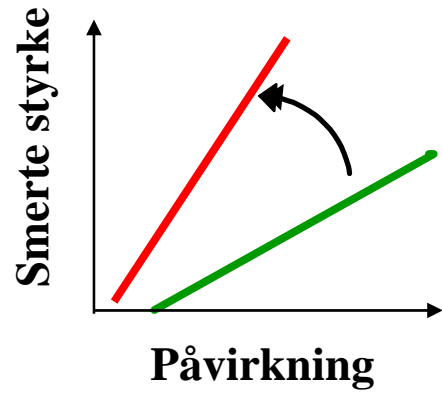
# 1. Ny viden

**Smertesystemets tilstand ændres hos patienter med kroniske bevægeapparat smerter**

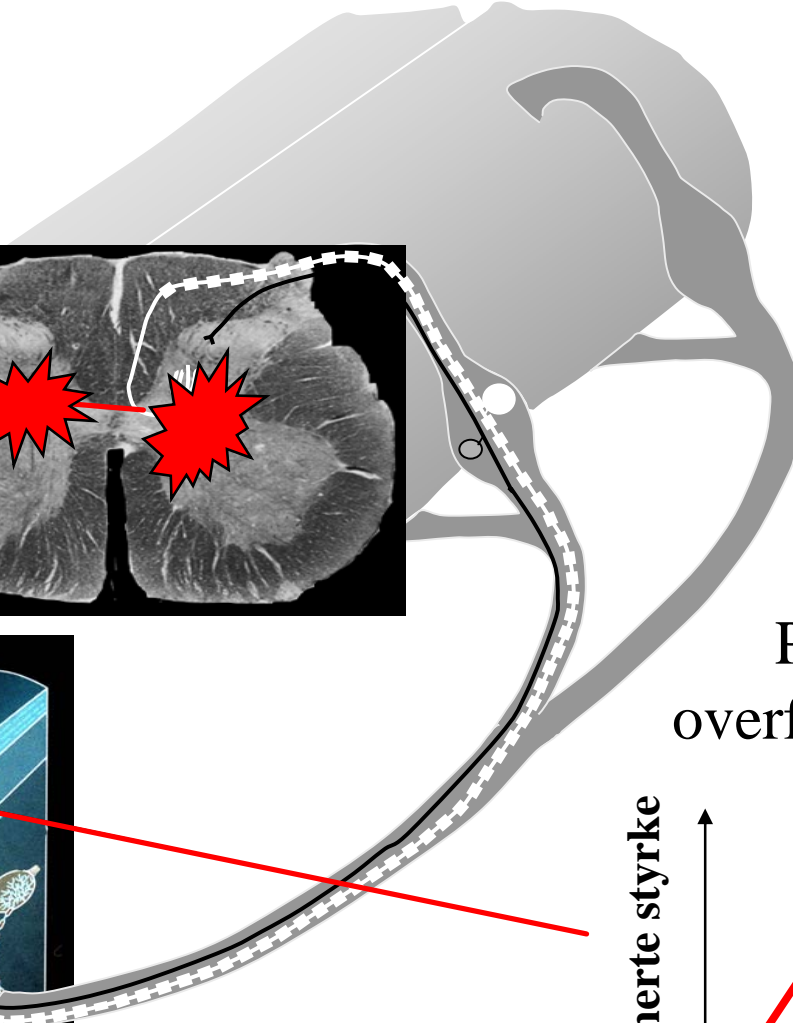
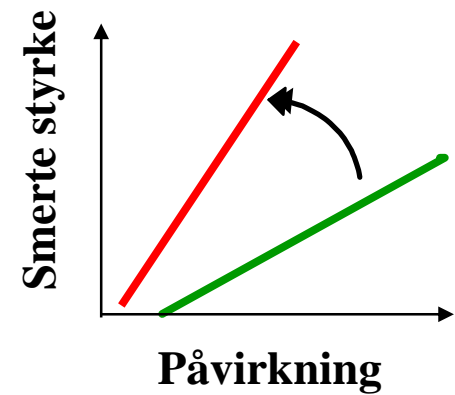
- Smerte overfølsomhed i muskler/ligamenter/led
- Smerte overfølsomhed i det centrale nervesystem
- Omkodning i hjernen



# Central overfølsomhed



# Perifer overfølsomhed



# 1. Ny viden

**Smertesystemets tilstand ændres hos patienter med kroniske muskelskeletale smerter**

- Smerte overfølsomhed i muskler/ligamenter/led
- Smerte overfølsomhed i det centrale nervesystem
- **Omkodning i hjernen**

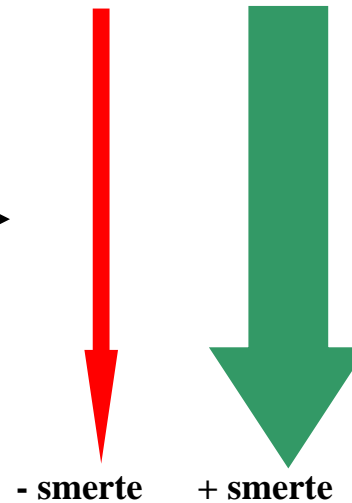
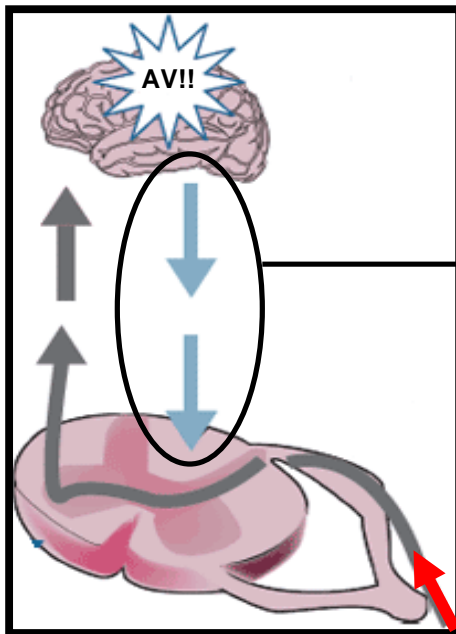


# 1. Ny viden

Smertesystemet tilstand ændres hos patienter med kroniske muskelskeletale smerter

- Smerte overfølsomhed i muskler/ligamenter/led
- Smerte overfølsomhed i det centrale nervesystem
- Omkodning i hjernen

Patient med kroniske muskelskeletale smerter



Når  
bevægelse  
gør ondt



Stop op!  
Forstå!  
Gør noget!

## Hvad kan der gøres

**GLOBALT SMERTE-ÅR MED FOKUS  
PÅ SMERTER I MUSKLER OG LED**  
OKTOBER 2009 – OKTOBER 2010  
INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN®

### Patienten

**Stop op – erkend:**

**Kroniske smerter vedbliver**

**Smerter ændrer livsvilkårene**

**Forstå – vurder**

**Sæt realistiske mål**

**Specificer/realiser hvilke funktioner og aktiviteter, der er hæmmet**

**Gør noget – ager**

**Tag ansvar**

**Fysisk aktivitet (intelligent motion)**

**Socialiser i størst muligt omfang**

**Lær at leve med smerter**

Når  
bevægelse  
gør ondt



Stop op!  
Forstå!  
Gør noget!

## Hvad kan der gøres

### Behandleren

#### Stop op – erkend:

**Tro på patienten og dennes smerte**

**Erkend smerten er subjektiv og kompleks**

**Kun toppen af smertens intensitet kan lindres**

**Forløbet er langvarigt**

#### Forstå – vurder

**Se patienten som helhed (fysisk, mentalt, socialt)**

**Smertens fysiske og kognitive dimensioner**

**De underliggende smertemekanismer**

#### Gør noget – ager

**Brug tid**

**Forebyg**

**Følg op**

**GLOBALT SMERTE-ÅR MED FOKUS  
PÅ SMERTER I MUSKLER OG LED**

OKTOBER 2009 – OKTOBER 2010

INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN®

Når  
bevægelse  
gør ondt



Stop op!  
Forstå!  
Gør noget!

## Hvad kan der gøres

**GLOBALT SMERTE-ÅR MED FOKUS  
PÅ SMERTER I MUSKLER OG LED**  
OKTOBER 2009 – OKTOBER 2010  
INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN®

### Politikerene

**Stop op – erkend:**

**Problemet's samfundsøkonomiske størrelse**

**Mange danskere lider unødigt**

**Forstå – vurder**

**Vurder hvilke indsatsområder der kunne have størst betydning  
(muskelskeletale smerter!)**

**Gør noget – ager**

**Invester i forskning og uddannelse**

**Ressourcer til forebyggelse og forløb**

**National handlingsplan på smerteområdet**

**Retningslinier for smerteudrednings- og behandlingsforløb  
(smertepakke)**

**Prioriter smerteindsatsområderne**



# **En National Handlingsplan**



# En National Handlingsplan

02-02-2010

Folketinget -



Folketinget, Christiansborg  
1240 København K.  
Tlf.: +45 3337 5500  
Mail: folketinget@ft.dk

## § 20-spørgsmål S 791 Om smertepatienter.

Af **Liselott Blixt (DF)**

Til ministeren for sundhed og forebyggelse  
[Jakob Axel Nielsen \(KF\)](#)  
14-01-2010

**Samling: 2009-10**

Status: Besvaret, endeligt

### Spørgsmålets ordlyd:

Hvad er ministerens holdning til, at den internationalt anerkendte danske smerteforsker professor Lars Arendt-Nielsen, Aalborg Universitet, der er præsident for det internationale smerteår, mener, at resultaterne af undersøgelsen om smertepatienter er chokerende, og at »Vi må erkende, at de kroniske smertepatienter svigtes. En manglende erkendelse af problemets størrelse og de social-økonomiske følgevirkninger har bevirket, at behandlingen af kroniske smertepatienter ikke er prioriteret fra politisk side.«?

### Skriftlig begrundelse:

Ingen.



**Tværfagligt smertecenter**



**Praksislæge**



**Tværfagligt smertecenter**

**Decentralt smerteteam**

**Praksislæge**

