

Neuropatiske smerter

Når det gør ondt - altid

800.000 danskere lever med kroniske smerter, og ud af dem har hver fjerde nervesmerter. Her har nervesystemet fået en beskadigelse, og sender falske signaler til hjernen om skader i vævet.

AF BEBIT VILUS

Kroniske smerter er tunge at leve med. Og det bliver endnu sværere, når smerterne tilsyneladende er uforklarlige. Det er netop sagen med såkaldte neuropatiske smerter, også kaldet nervesmerter.

Hvad er smerte

"Smerte er en helt personlig og subjektiv oplevelse. Det er en ubehagelig fysisk oplevelse af, at der er noget galt i kroppen. Noget man skal tage action på," siger læge Rikke Esbjerg, som netop har igangsat et stort projekt for at få fokus på kroniske smerter.

De smerteoplevelser, de fleste

af os kender til, er de akutte smerter. Hvis vi holder en finger ind i ild, vil nerveimpulser give besked til hjernen om, at der er noget galt, og vi skal flytte fingeren, inden vævet bliver ødelagt. Når det gør ondt at støtte på det brækkede ben, er det for at minde os om, at stedet skal have fred og ro til at hele. Evnen til at føle smerte er derfor livsnødvendig for at undgå eller begrænse skader på kroppen.

Med kroniske smerter forholder det sig lidt anderledes. Kroniske smerter bliver defineret som smerter, der har været over seks måneder, og nogle gange er der en forklaring, der minder om de akutte smerter. Det kan være slidigt, hvor brusk og knogler nedbrydes, altså en tilstand hvor kroppen advarer mod skader, men hvor processen ikke kan stoppes. Derfor fortsætter smerterne også.

Smertesystemet i selvsving

Men for mange af patienterne med kroniske smerter er der ikke nogen logisk forklaring. Det gælder især for alle de, der lider af nervesmerter. Smerterne kommer ikke på grund af en skade, der skal gøres noget ved, men fordi der er kommet uorden i de nerveimpulser, som sendes af sted, eller i den måde, impulserne tolkes på

i hjernen. Nerveskader ses hyppigt ved diabetes eller stort alkoholforbrug, og de kan også være en bivirkning af visse former for medicinsk behandling, som for eksempel kemoterapi. Endelig kan nerveskader opstå ved en operation eller en ulykke, hvor nerverne rives over eller beskadiges.

"Et godt eksempel er fantomsmerter. Hvis du har fået amputeret en arm, kan du føle smerter i armen, selv om den ikke længere er der. Hjernen og nervesystemet bliver narret til at sende signaler om, at det gør ondt," fortæller Rikke Esbjerg.

Kroniske smerter kan give depression

Halvdelen af de personer, som har kroniske smerter, får også en depression med i købet. Det kan være en reaktion på at skulle vænne sig til en anden måde at leve på, og måske opgave at gøre ting, som ellers har betydet meget for patienterne.

"Når vi møder folk med akutte smerter, kan vi som regel se det på dem. Men de personer, som er ramt af nervesmerter, lider i stilhed. Ofte opleves de som trætte, triste og afdæmpede. Og det er klart, for de ER trætte. Det giver angst og stress at leve med smer-

ter døgnet rundt. Ofte ser vi også, at de trækker sig fra de sociale sammenhænge, de plejer at indgå i," forklarer Rikke Esbjerg.

Den psykologiske tilstand har også indflydelse på folks opfattelse af smerterne. Smerter opleves værre, hvis man er ked af det, og bange for, hvordan det skal gå. Derfor kan samtalerapi være et vigtigt supplement til fysioterapi og medicinsk behandling af smerterne.

Kun få tværfaglige smerteklinikker i Danmark findes der kun få ste-

der, hvor der er specialiseret viden om kroniske smerter, og hvor man har det tværfaglige behandlingsteam med læger, fysioterapeuter, psykologer og socialrådgivere, som en kronisk smertepatient har brug for. Til trods for det store antal danskere, der lider af kroniske smerter, findes der kun få tværfaglige smerteklinikker i Danmark, og de har typisk op til to års ventetid.

FAKTA

SÅDAN OPLEVES NEUROPATISKE SMERTER (NERVESMERTER)

- Voldsomme smerter der svier, brænder, stikker og jager.
- Intensiteten kan variere i løbet af døgn.
- Øget sensitivitet i huden.
- Varme/kulde, blæst, bevægelse og stress kan forværre smerterne.
- Smerterne kan opstå flere måneder eller år efter selv nerveskaden.

Den psykiske smerte gør også ondt

At leve med neuropatiske smerter gør både ondt på krop og sjæl. Merete Fagerland har været gennem mere end de fleste, men har besluttet sig for, at hendes sygdom ikke skal få lov til at ødelægge hendes liv.

AF BEBIT VILUS

"Man skulle have filmet mig, dengang det var værst. Så ville man kunne forstå hvilket smertelevelde, det var. Jeg kunne ikke holde ud at have tøj på, gå i brusebad, at dynen lå over mig eller at min mand rørte ved mig. Nogle gange stod jeg op om natten og gik rundt flere timer. Jeg havde lyst til at banke hovedet ind i væggen for at få det til at holde op."

Sådan beskriver Merete Fagerland de tre år, der gik, inden hun fik konstateret, at det var neuropatiske smerter, hun led af. For at holde næsterne ud og få lidt søvn, fik hun kraftig sovemedicin, for at kunne klare den næste dag. Dage hvor hun stadig passede sit job som socialpædagog med speciale i børn med specielle behov.

I dag har hun fået bevilling til medicinbehandling med lægemidlet Lyrica, og det virker heldigvis på hende. Hun har stadig sit job, men har fået det indpasset i en fleksordning, så det kun er 15 timer om ugen.

"Jeg deltog i et forsøg med Lyrica, og allerede efter en måned aftog smerterne mere og mere. Jeg

kunne igen vaske mig uden smerter, og min mand kunne masse med mig. Det var helt fantastisk. Jeg har stadig en lille snert, specielt hvis jeg bliver stresset, men det er som regel på et niveau, hvor jeg kan klare det."

Vigtigt at få psykologien med i behandlingen

Ud over medicinsk behandling har Merete også haft samtaler med en psykiater, som har kunnet hjælpe hende med at få luft for frustrationerne. For nervesmerter er også forbundet med den psykiske tilstand. Bliver man stresset eller bange, kan det være med til at udløse smerterne.

"Tankerne skal nogle gange væk. Man kan se det som, at smerterne er små gløder, der ligger og ulmer i kroppen. Når man tænker for meget over dem, går der nemmere ild i dem. Man skal ud at møde nogle andre mennesker, og tænke på noget andet en gang imellem."

Sociale omkostninger

For Merete kom så langt som hun er i dag, har hun været igennem

mange hårde oplevelser.

Ikke bare fordi det gør ondt. Men også fordi omgivelserne ikke altid forstår hendes tilstand.

"Når vi har været på besøg hos andre, har jeg jo siddet som på nåle og kæmpet for at holde det ud. Men mange gange har folk jo troet, jeg var sur, når jeg har siddet der og kæmpet."

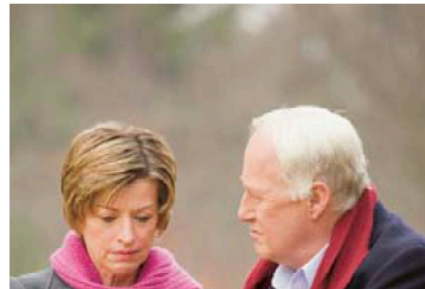
Familien påvirkes

"Jeg har et stærkt ægteskab," slår Merete fast. Hun kan snart fejre solvbrilupp med gemalen, som har været en stor støtte undervejs.

"Min mand har aldrig brokket sig, selv om det også har været hårdt for ham. Det er jo svært at være pårørende på rigtig mange måder. I lange perioder har vi f.eks. ikke kunnet have sex, fordi jeg slet ikke har kunnet tåle berøring. Det påvirker jo hele forholdet."

"Vi har heldigvis været gode til at tale sammen. Han har været med i nogle af mine terapi-samtaler, og det har været en smadder godt ting. For selv om man som udeforstående godt kan forstå, at det gør ondt, kan man jo ikke begribe omfanget, hvor gerne man end ville."

Også i forholdet til sønnen, som i dag er 24 år, har der skullet tages hensyn. Merete var bevidst



MODELFOTO

om, at han ikke skulle pådømmes noget ansvar eller gå rundt og være bange for, at mor var syg. Det betød, at hun i mange tilfælde lagde bånd på sig selv, for at det ikke skulle påvirke sønnen alt for meget.

En stærk vilje hjælper

Et liv med kroniske smerter er ingen skovtur. Det forstår man

til fulde efter en snak med Merete Fagerland. Men det er ikke umuligt. Og Merete nægter at lade det styre sit liv.

"Jeg er stædig og har krudt i rumpetten. Ja, jeg har fået nogle kedelige lod i livet - og det er godt nok sejt. Men jeg skal nok klare den. Jeg er kun 46 år, og mit liv er ikke færdigt endnu."