

Smarter ved CFS/ME

Smertemekanismer

- ▶ Muskelspenninger
- ▶ Nervesmerter
- ▶ Leddsmerter
- ▶ Smerter pga inaktivitet
- ▶ +++

Smertekarakteristika

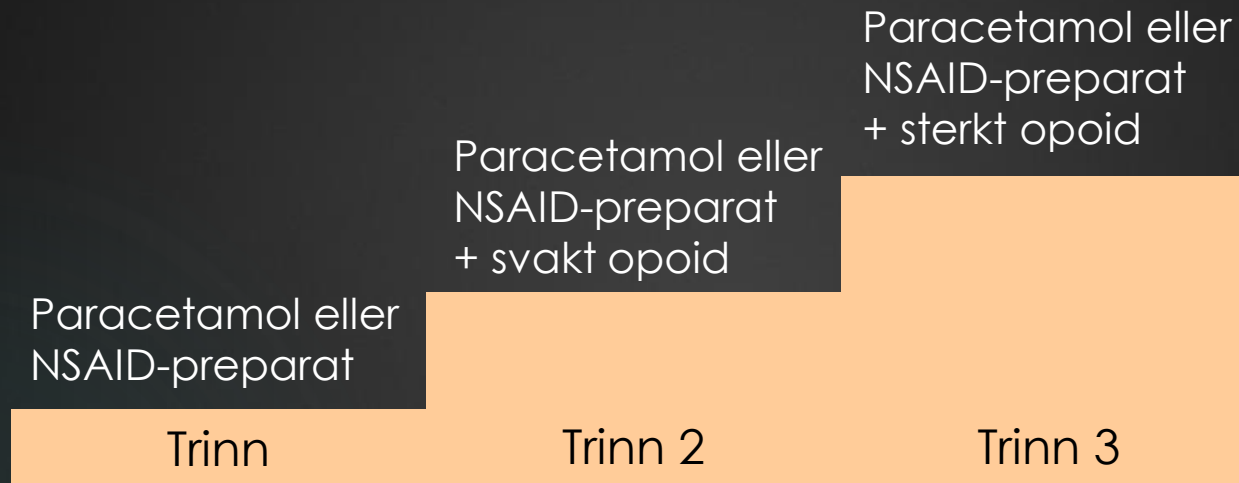
- ▶ Kontinuerlig – episodisk – anfallvis
- ▶ Utbredelse
- ▶ Ullen, dump, diffus – vanskelig å plassere
- ▶ Skarp, knivlignende
- ▶ Brennende
- ▶ Bankende

Medikamenter

- ▶ Akutt smertelindring
- ▶ Forebyggende smertelindring

- ▶ Smertestillende har ofte dårlig effekt på smerter ved ME

Who's smertetrapp



Trinn 1

- ▶ Paracetamol
- ▶ NSAIDS (ibux, naproxen, voltaren etc)
- ▶ Reseptfrie legemidler

Trinn 2

- ▶ Paracetamol
- ▶ NSAIDS
- ▶ Svake opiater
 - ▶ Tramadol, nobligan etc
 - ▶ Paralgin forte etc
 - ▶ Norspan plaster

Trinn 3

- ▶ Sterkere opiater (morfinpreparater) enn trinn 2

Kroniske smerter

- ▶ Neurontin
 - ▶ Lyrica
 - ▶ Sarotex
 - ▶ Cymbalta
 - ▶ Baklofen
 - ▶ Tegretol
 - ▶ Orfiril
 - ▶ Lamictal
- ▶ Må brukes fast, minimum 2-3 uker før effekt

Bivirkinger

- ▶ Opiater
 - ▶ Vanedannende
 - ▶ Tap av effekt pga tilvenning
 - ▶ Forstoppelse
- ▶ Kognitive bivirkninger
 - ▶ Kan forsterke ME symptomer
 - ▶ Trøtthet, konsentrasjonsvansker, hukommelsesvansker, ustøhet
- ▶ Obs kombinasjon av flere medikamenter kan gi uforutsigbare bivirkninger

Andre tiltak

- ▶ Fysioterapi med bevegelsestrening og tøying
- ▶ Avspenning
- ▶ Hypnose?
 - ▶ Lite utbygd tilbud
 - ▶ Egner seg ikke for alle
- ▶ Samarbeid med smerteklinikken ved komplekse tilstander