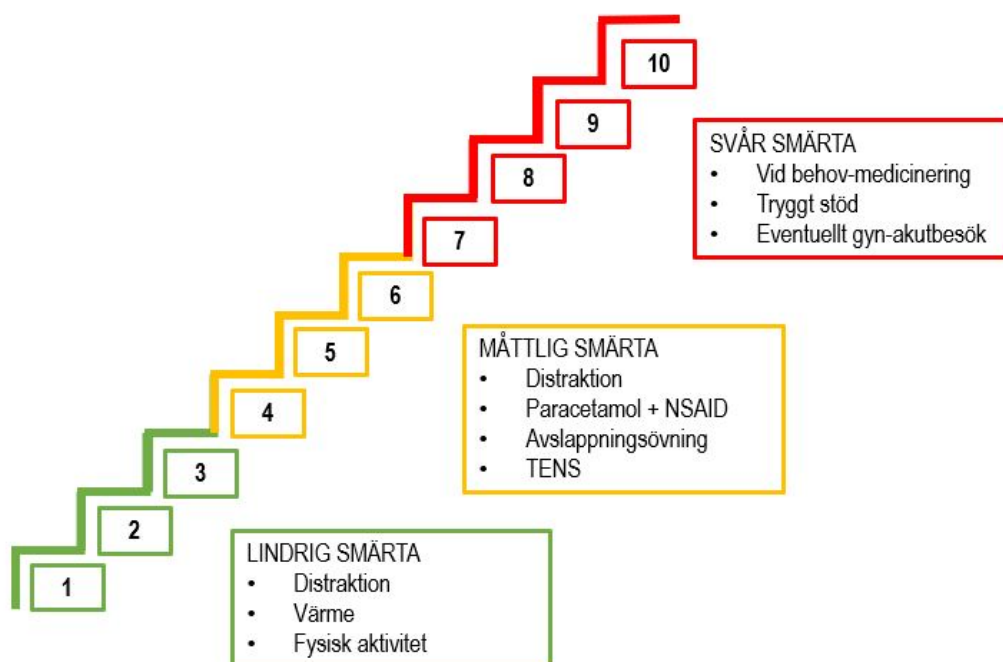


## Smärthanteringstrappa vid endometrios

Smärta är en individuell upplevelse där erfarenheter, socialt skyddsnät, samsjuklighet samt vård och behandling har betydelse. Har du med dig erfarenheter av normalisering och trivialisering ifrån sjukvårdens sida, bristande kontinuitet med behandlande vårdenhet eller att endometriosteam saknas på din hemort så försvårar detta smärthanteringen i form av mer stress, oro och otrygghet.

Det finns vissa saker du kan göra på egen hand såsom att skapa en smärthanteringstrappa i ett lugnt skede, som kan utvärderas och förbättras efter hand. Involvera gärna någon i din närhet som du känner dig trygg med och som kan bli en resurs vid smärtstegring. Nedan kommer ett förslag på hur en smärthanteringstrappa kan se ut. Den behöver individualiseras och uppdateras över tid utifrån dina behov och omständigheter. Störst fokus bör ligga på hantering av lindrig och måttlig smärta eftersom åtgärder på de nivåerna kan motverka ytterligare stegring. Poängen är att hitta rätt åtgärder vid rätt tillfälle för bäst utfall.



- *Distraction* handlar om att göra något som minskar vaksamheten och tankarna kring smärtan och kan vara verksamt vid lindrig till måttlig nivå. För en del fungerar det med promenader, yoga, lyssna på musik, prata med kompis, göra handarbete, kolla på film eller träna.
- *Värme* kan vara behjälpligt hela vägen för många men gäller inte för alla.
- *Fysisk aktivitet* i form av pulshöjande konditionsträning **kan minska** smärtekänsligheten.
- *Avslappningsövning eller medveten närvaro* kan hjälpa till att minska sekundära muskulära spänningar som riskerar öka vid mer smärta. Träna gärna dagligen för att göra övningarna till en rutin. Prova medicinsk yoga, basal kroppskännedomsträning eller mindfulness för tips och råd. Andningsövning i form av långa, djupa andetag kan hjälpa dig att slappna av och stressa ner i alla faser av smärtan.
- *TENS* (transkutan elektrisk nervstimulering) fungerar för en del. Det är viktigt att du använder rätt program. Ta hjälp av fysioterapeut för utprovning av program, med möjlighet att låna en apparat.
- Att ha *stöd* av trygg och lugn anhörig eller vän vid smärtökning kan lindra i alla trappsteg men särskilt vid svår smärta. Är personen informerad kring åtgärder kan det underlätta kommunikation och agerande.
- *Gynekologiskt akutvårdsbesök* kan bli aktuellt i vissa lägen såsom vid eskalerande smärta som inte lindras av analgetika som du har hemma eller vid nytillkomna tecken så som bäckenbotteninfektion, svårighet att tömma tarm och urinblåsa, oförmåga att behålla dryck och mat relaterat till smärta.

Testa **vad** du kan göra **när** i smärtförloppet. Utvärdera, uppdatera och ta stöd av sjukvården vid behov.