

# JAG KAN INTE HA DET SÅ HÄR!

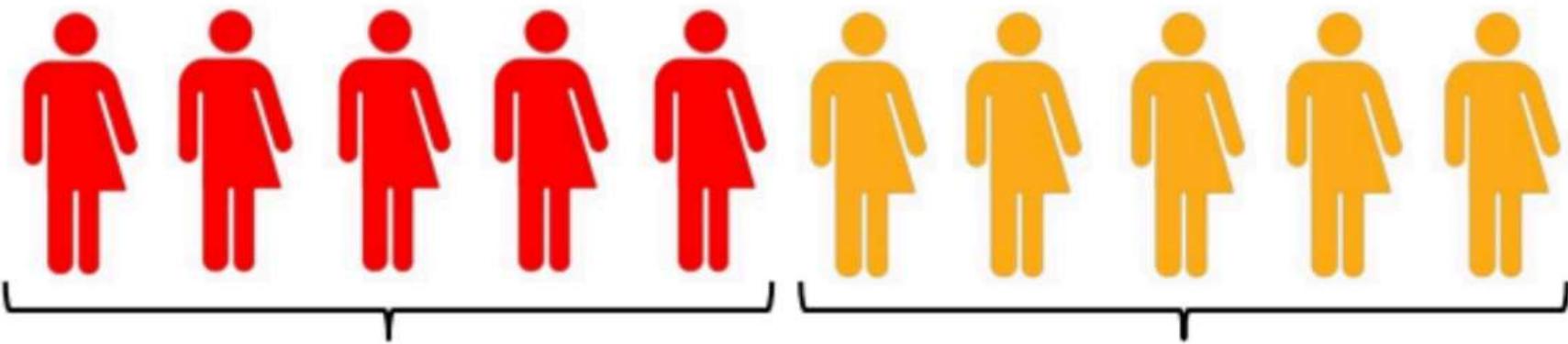
## Utaningen funktionella besvär

Arwa Josefsson

Leg.läkare, specialist i allmänmedicin och psykiatri. Leg.psykoterapeut.



## En dag på en vårdcentral



**Orsak!**

**Ingen orsak!**

*Carson 2000, Fink 2004, Fink 1999, Sjöström 2018*

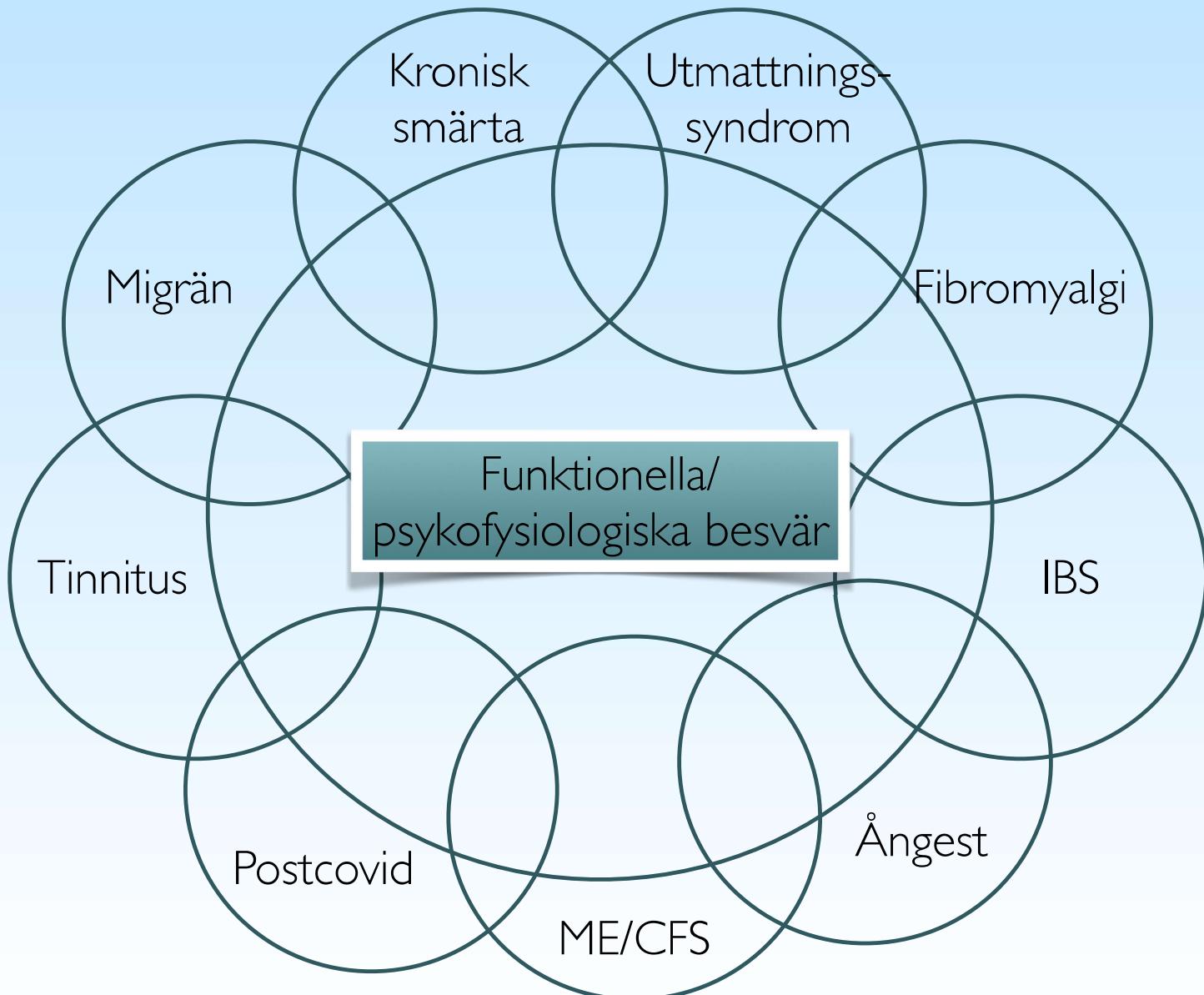
Courtesy of Johan Bengtsson, ST-läkare Uppsala

# Kärt barn...

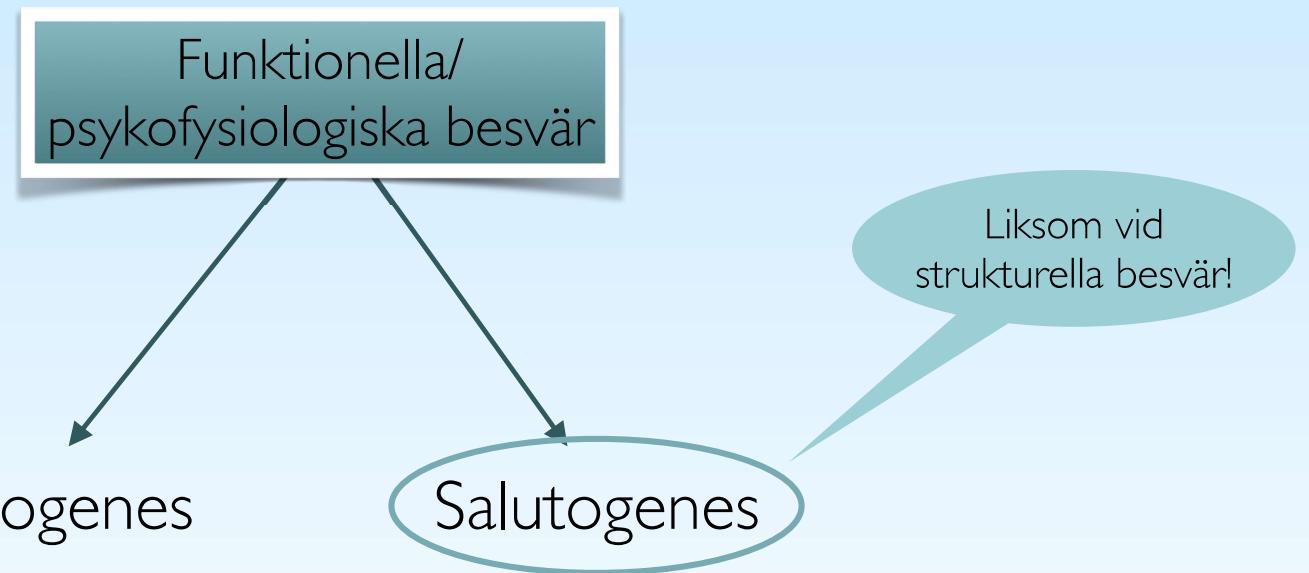
- Funktionella besvär 🤔
- Psykosomatik 😢
- Medicinskt oförklarade symtom 😨
- Psykofisiologiska besvär 🤔
- "Det sitter mellan öronen" 😡
- Hysteri/SVBK 😢

# Kärt barn...

- **Funktionella besvär** 🤔
- ~~Psykosomatik~~ 😢
- ~~Medicinskt oförklarade symtom~~ 😷
- **Psykofisiologiska besvär** 🤔
- ~~"Det sitter mellan öronen"~~ 😡
- ~~Hysteri/SVBK~~ 😢



# Ska man inte vara ödmjuk för att vi kanske inte vet allt än?



Noceboeffekt 😞👎

Placeboeffekt 😊💪

Funktion



Struktur



## **Strukturella tillstånd (Disease)**

Objektivt påvisbart: bilddiagnostik, lab, klinisk fysiologisk undersökning

Ex. Förmaksflimmer, benbrott, infektion

Mestadels bestående förklaringsmodell över tid.

Kan vara farligt.  
Ofta/ibland medicinsk behandling.

Patienter (och läkare) ofta nöjda.

## **Funktionella tillstånd (Illness)**

Subjektiva symtom som skapar obehag (och ofta stort lidande).

Ex. Utmatningssyndrom, långvarig smärta, IBS, migrän.

Ändrar sig över tid och kulturella gränser.

Öka tolerans mot obehaget genom exponering.  
CAVE medikalisering.

Ofullständig vokabulär; pseudoförklaringar  
vidmakthåller handläggningsfel.

# Varför behöver jag bry mig?

- 40-49% av besök på en vårdcentral (Haller et al., 2015).
- 50% av besöken på subspecialiserade mottagningar (Reid et al., 2001)
- Enorma sjukvårdskostnader, långa väntelistor, frustrerade patienter **och läkare!** (Cooper et al., 2017)
- Sjukskrivningskostnader: skyhöga! (Försäkringskassan)
- Onödigt lidande, både för patienten **och läkaren!**

# Varför behöver jag bry mig?

- 40-49% av besök på enhet är onödiga (Cooper et al., 2001)
- 50% av besöken på sjuksköterskor är onödiga (Cooper et al., 2001)
- Enorma sjukvårdskostnader: skyhöga! (Cooper et al., 2017)
- Sjukskrivningskostnader: skyhöga! (Försäkringskassan)
- Onödigt lidande, både för patienten **och läkaren!**

**VI KAN INTE HA  
DET SÅ HÄR!!!**





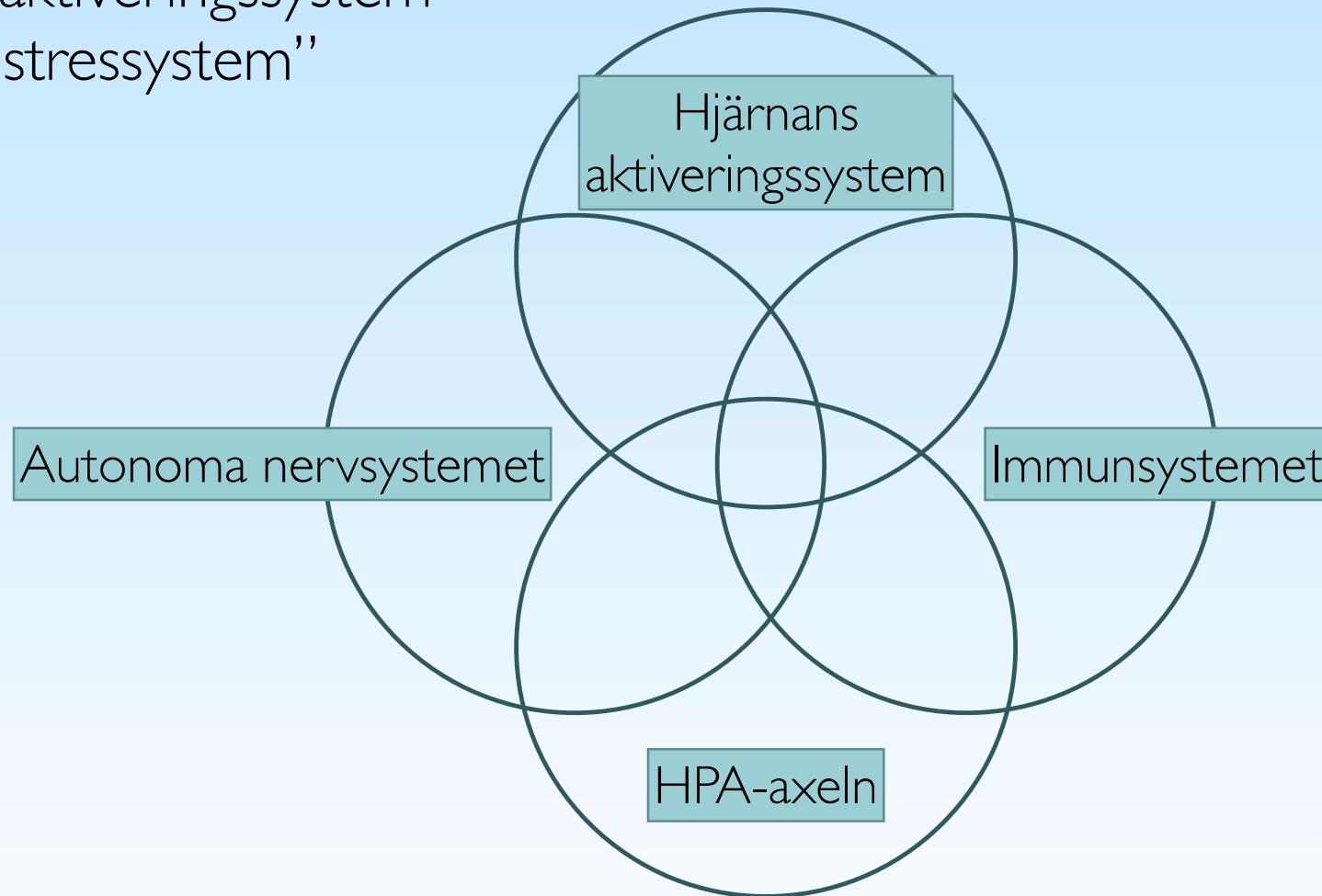
Era reaktioner var exempel på ett psykofysiologiskt samspel



Hos de flesta av er, en övergående dysreglering

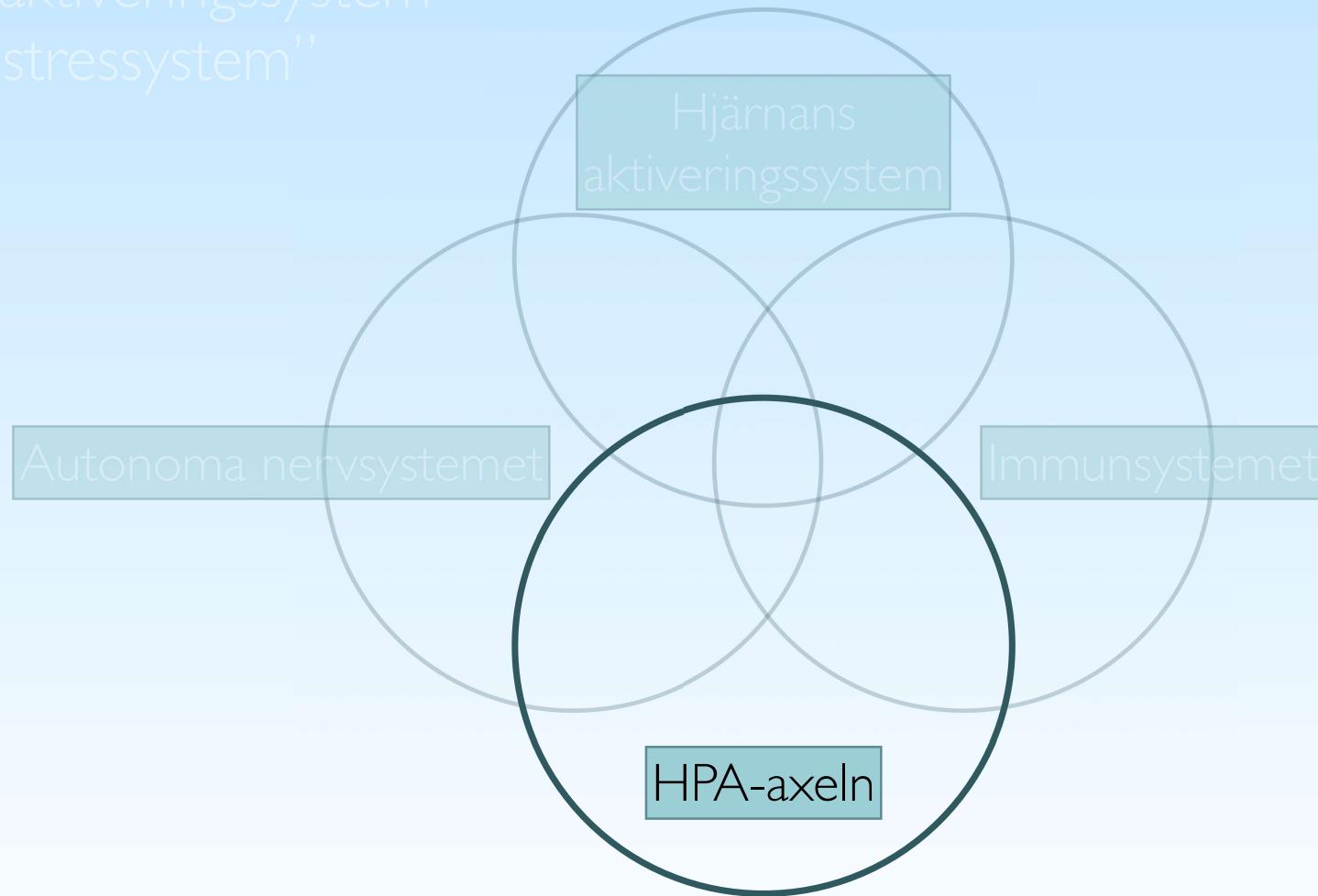
Så, vad är det som blir dysrelgerat?

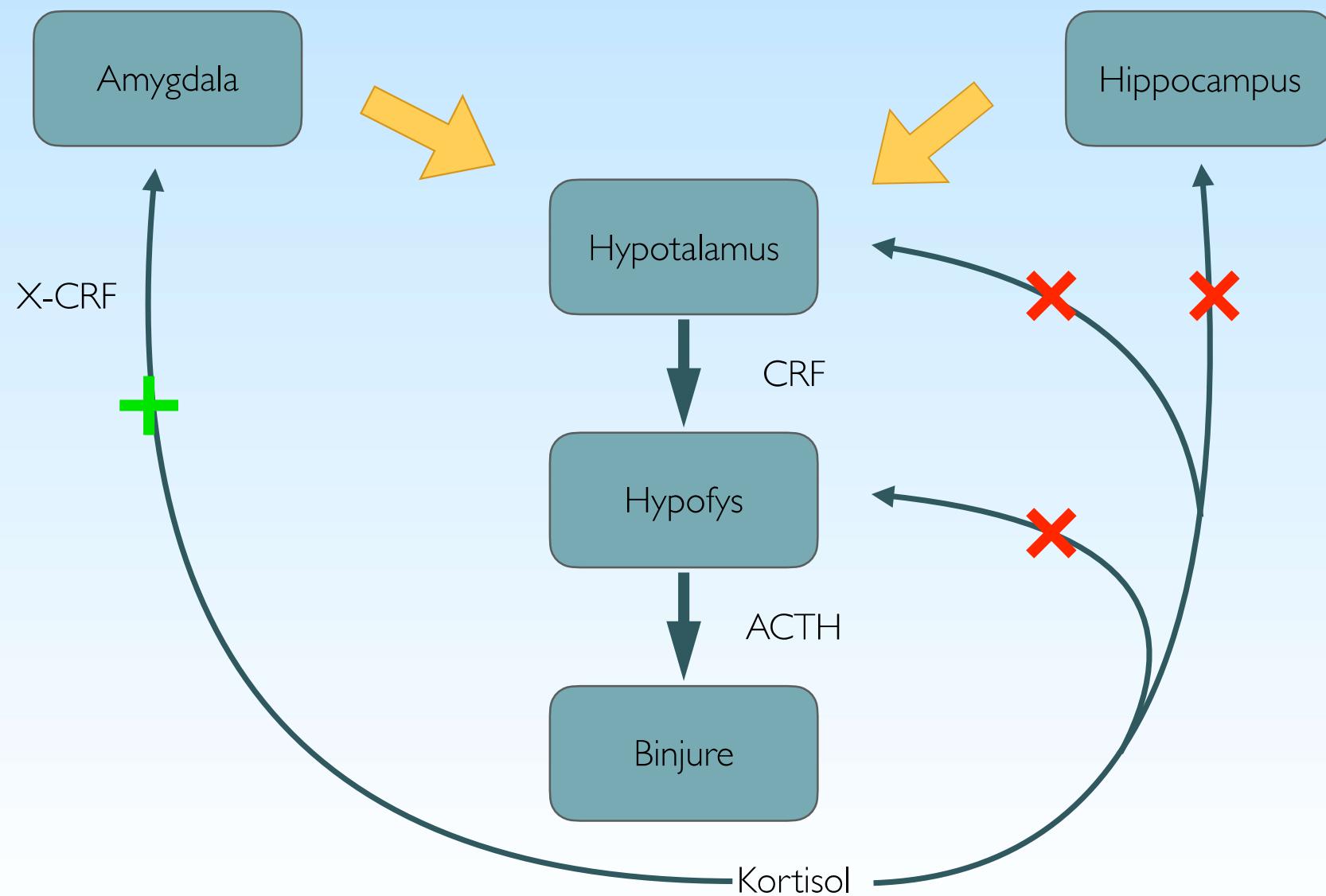
# Våra aktiveringssystem "stresssystem"

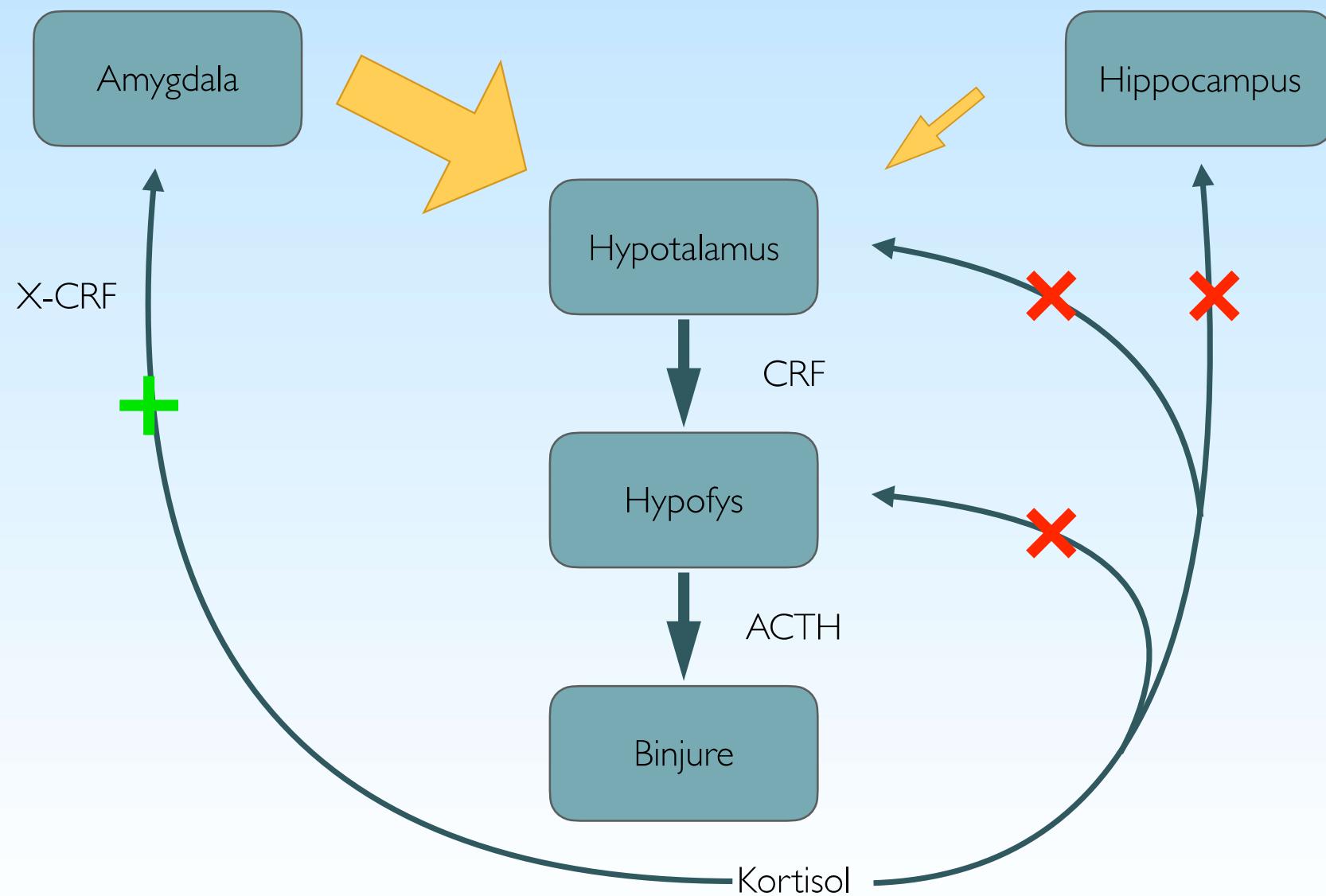


Fritt ritat från Kozlowska et al. (2020)

# Våra aktiveringssystem "stresssystem"







# HPA-AXELN

- Slutprodukt kortisol, förser kroppen med energi för att kunna "hantera stress".
- Kortisol aktiverar sympatiska nervsystemet, "fight/flight".

**Typiska kortisolrelaterade symtom:**

De du märker av vid ett scenframträdande.

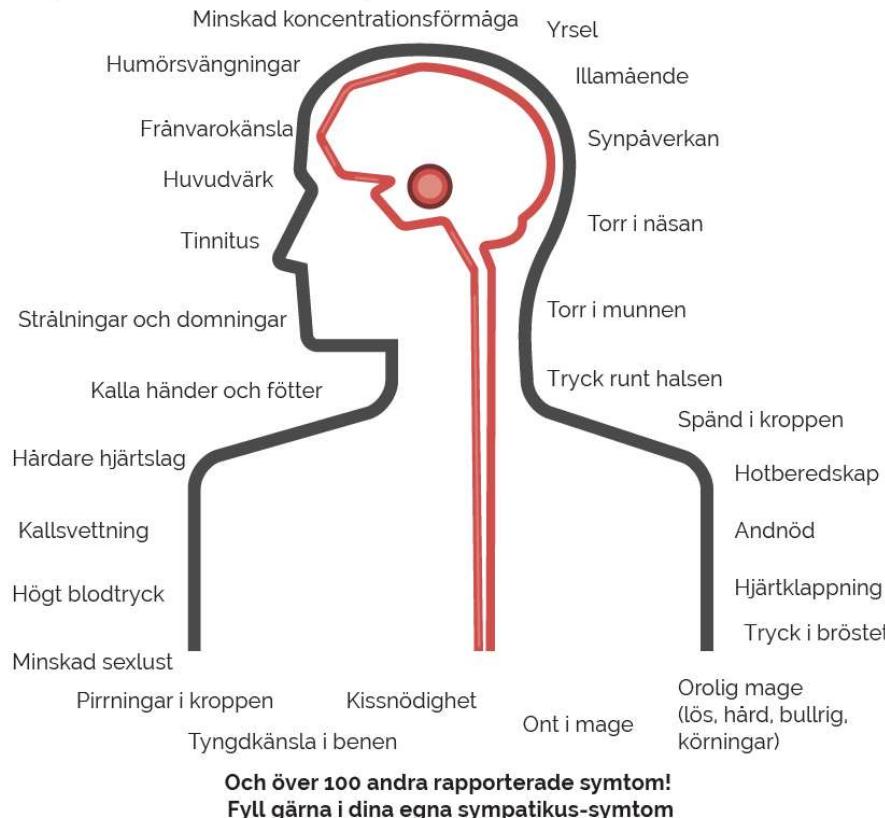
**Typiska tillstånd:** Ångestsyndrom



## Det "osympatiska" sympatiska nervsystemet

Sympatiska nervsystemet utgör tillsammans med det parasympatiska nervsystemet det icke-vilje-styrda, automatiska, autonoma nervsystemet.

Förenklat kan man säga att detta system aktiveras i situationer där människan behöver tillgång till mer energi. Tex. vid problemlösning, arbete eller när vi blir utsatta för psykisk eller fysisk stress. Detta kallas flykt- och kampresponser (fight-or-flight) och förbereder kroppen för prestation. En panikattack är en överaktivitet i detta system.



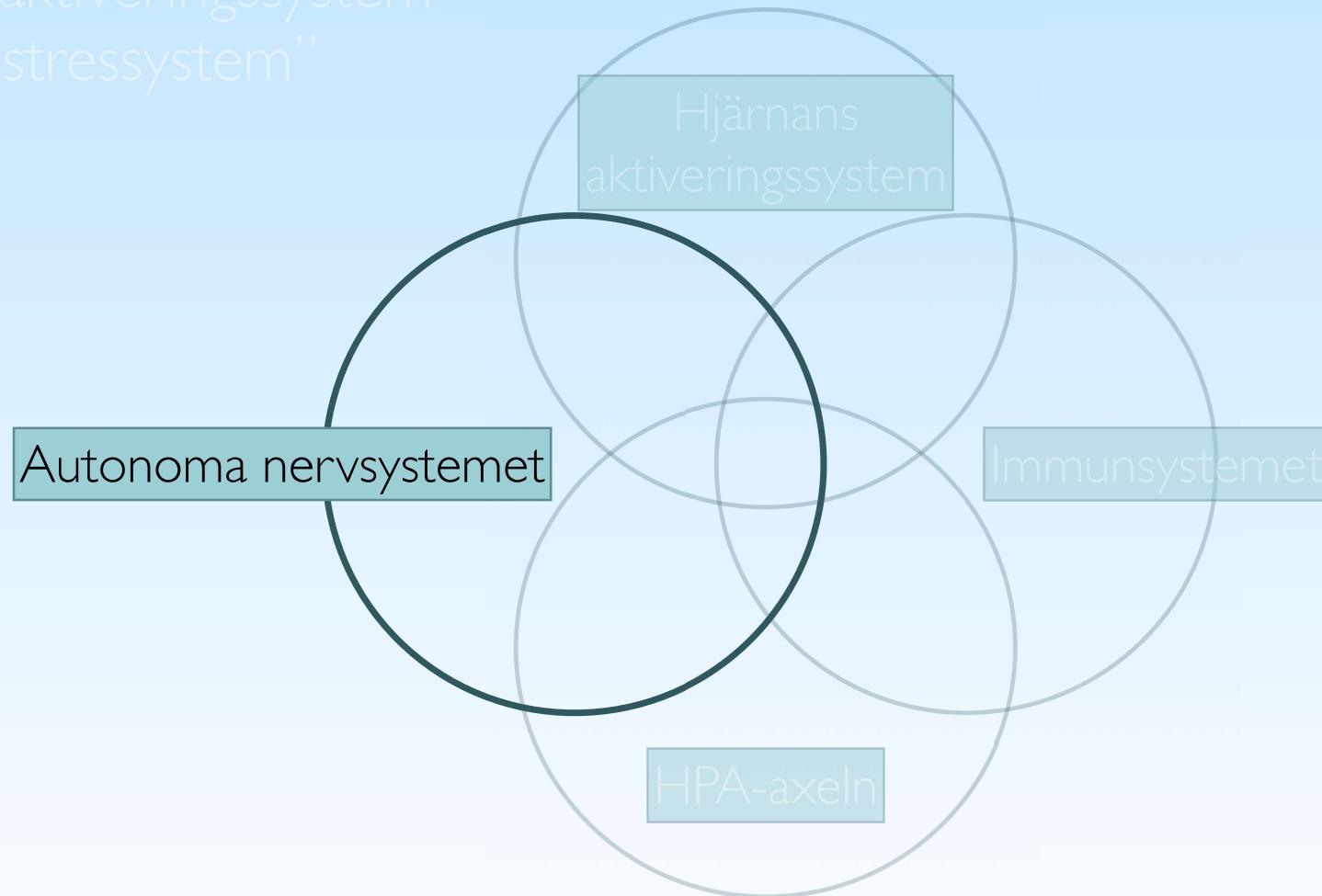
Det sympatiska nervsystemet går inte att behandla bort då det är en del av vårt överlevnadssystem.

Det sympatiska nervsystemet kan balanseras upp genom aktivering av kroppens återhämtningssystem, det parasympatiska nervsystemet (rest and digest), via tex. bukandning med öppna handflator.

Medveten långsam andning talar om för reptilhjärnan att "det här är ingen kampsituation".

Laddas ned från [www.viktigtpariktigt.nu](http://www.viktigtpariktigt.nu)

## Våra aktiveringssystem "stresssystem"



# AUTONOMA NERVSYSTEMET

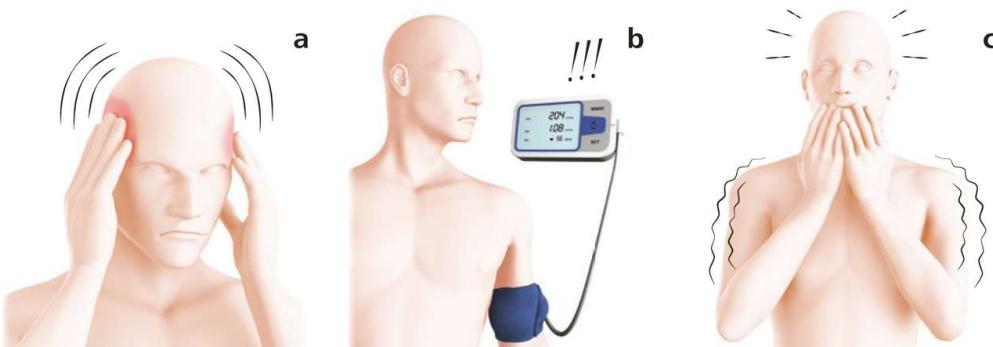
- Reglerar kroppslig aktivering kontinuerligt, ögonblick för ögonblick.
- Innefattar alla organ.
- Delas in i sympatiska och parasympatiska nervsystemet. Parasympatikus har både en uppbyggande och en försvarande funktion (freeze).

**Symtomövervikt från det autonoma nervsystemet:** domningskänslor, överkänslighet ljus/ljud, yrsel, avföring växlande trög/lös, omväxlande frysningar/svettningar, feberkänsla, huvudvärk.

**Typiska tillstånd:** Postcovid, IBS, migrän.

## Signs of autonomic dysregulation

- a pulsating or hammering headache
- b massive and very sudden increase of blood pressure, low pulse rate
- c anxiety and trembling



- d perspiring heavily, especially around the face
- e restricted nasal respiration
- f flushed and overheated skin (face and neck)



- g goose bumps
- h feeling of tightness in the chest
- i blurred or spotted vision



# SCI-93

## Stress and Crisis Inventory

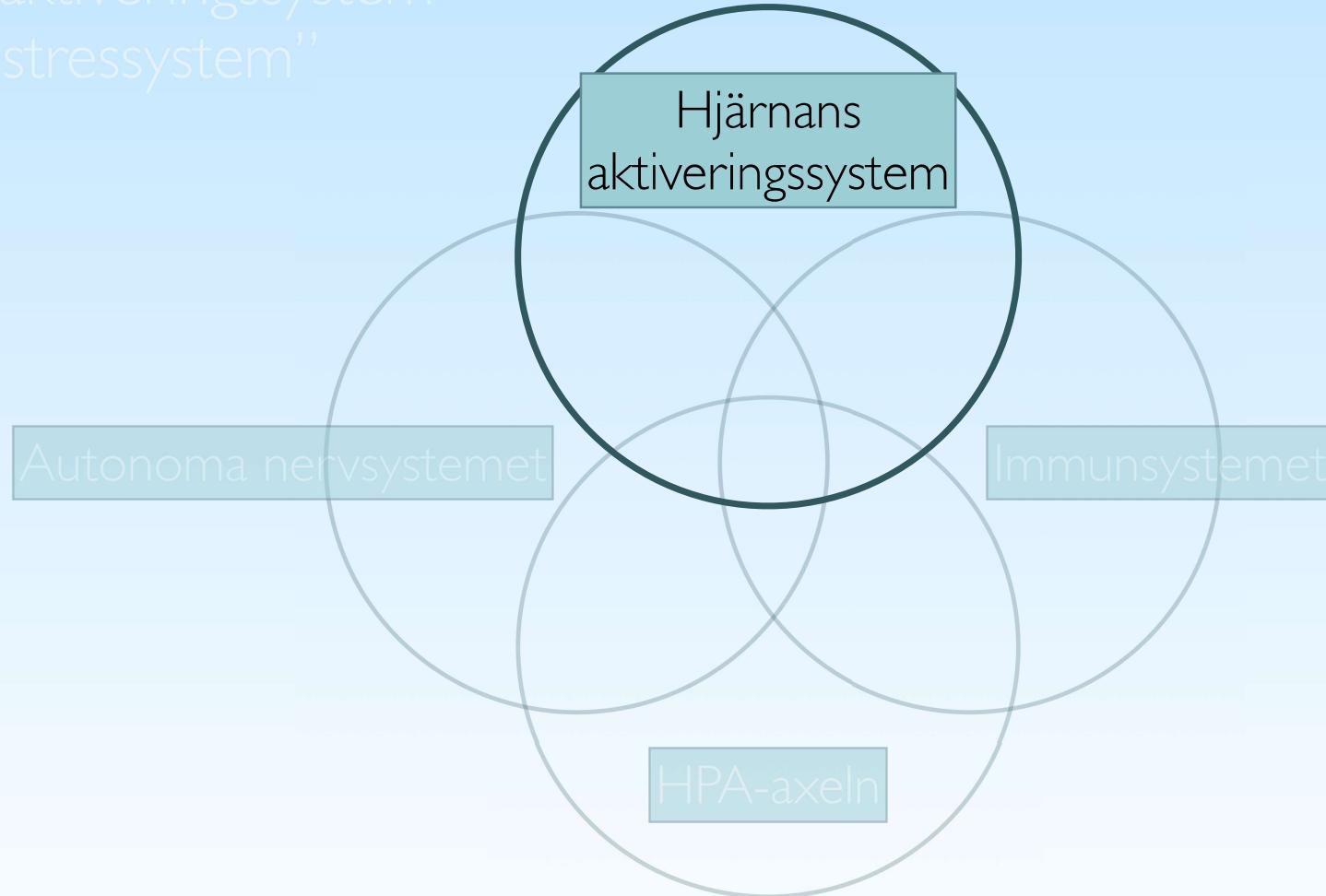
(Ericsson, Nyström & Mannerkorpi, 2015)

"I mitt vardagsliv störs jag av;"	Inte alls	Lite grann	Måttligt	Mycket	Väldigt mycket
1. Spänningar i käkarna					
2. Muskelsmärta					
3. Muskelstelhet					
4. Muskeltrötthet					
5. Allmän trötthetskänsla					
6. Att bli lättirriterad					
7. Stickningar i kroppen					
8. Domningar i armar/händer, ben/fötter					
9. Svidande känsla i huden					
10. Sömnsvårigheter					
11. Ögonirritation					
12. Torrhetskänsla i munnen					
13. Överkänslighet för lukter, ljus, ljud					
14. Väderkänslighet					
15. Svullnadskänsla i händer, fingrar					
16. Fumlighet i händer, fingrar					
17. Darrhänthet					
18. Yrsel					
19. Avföring växlande trög,lös					
20. Oro/rastlöshet					
21. Klåda av och till					
22. Kalla händer / fötter					
23. Omväxlande frysningar /svettningar					
24. Ett behov att urinera ofta					
25. Nedsatt koncentration					
26. Sämre minne					
27. Smärta i huden vid beröring					
28. Kokande känsla i kroppen					
29. Minskad appetit					
30. Feberkänsla utan att ha feber					
31. Hjärtklappling					
32. Tryck över brösten/tungt att andas					
33. Ofta förekommande huvudvärk					
34. Förändrad sexuell lust					
35. Klumpkänsla i halsen					

Summa kryss i kolumn  
Multiplicera

x1      x2      x3      x4

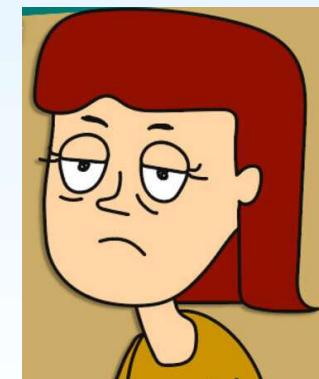
# Våra aktiveringssystem "stresssystem"



# HJÄRNANS AKTIVERINGSSYSTEM

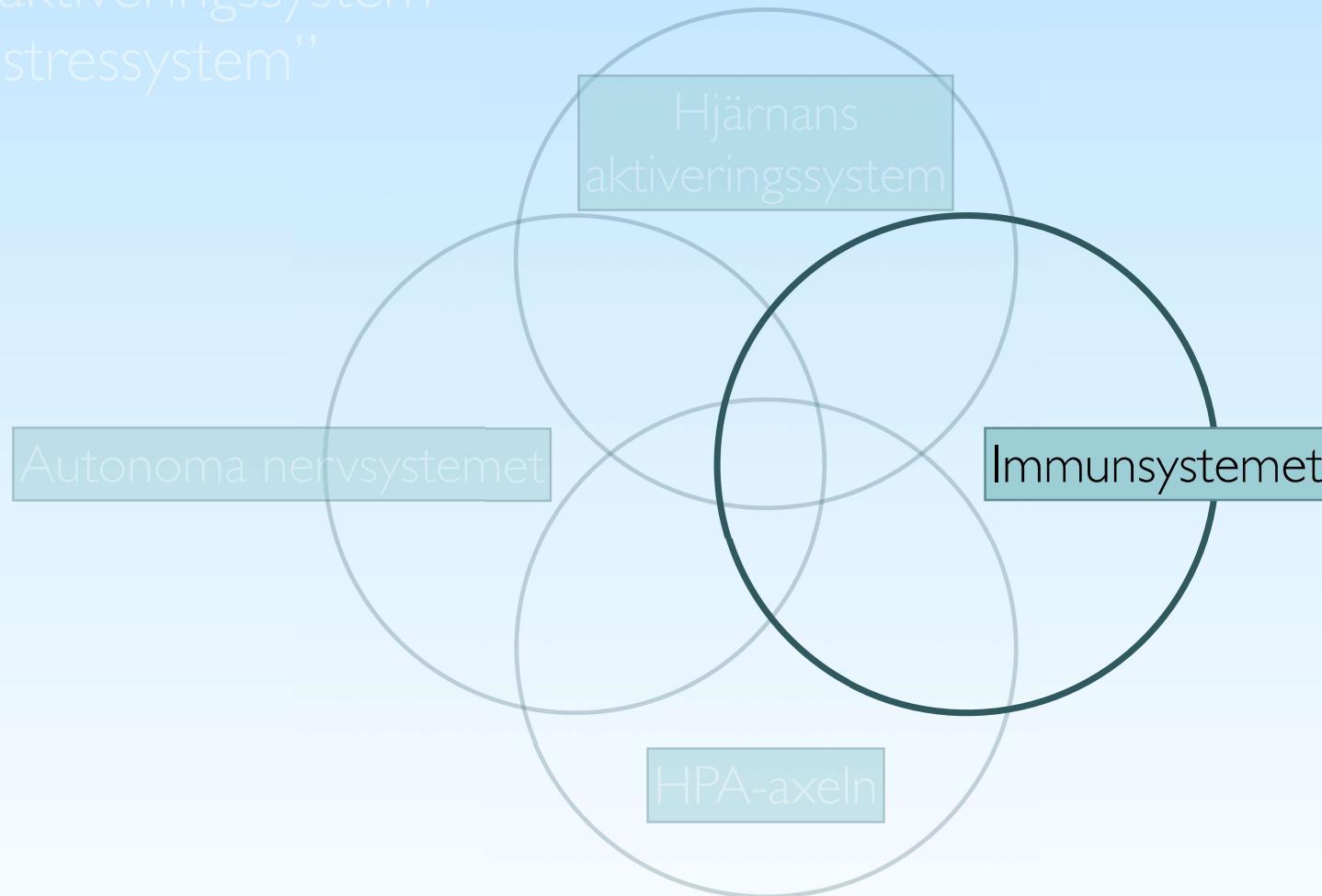
- The central organ of stress and adaptation (McEwan, 2009)
- Multipla hjärncentra aktiveras som följd av stress: fysisk eller psykisk.
- Nyckelroll i att initiera, förstärka och vidmakthålla funktionella besvär.
- Hotfull tolkning av stress/smärta = negativa känsloupplevelser.
- Hotfull upplevelse slår på aktiviteten i dessa hjärncentra, trygg upplevelse stänger av.
- Kronisk hotupplevelse = kontinuerligt påslagen aktivitet = överaktiva/överdominanta = sensitisering!
- Hög energiomsättning ger extrem trötthet. Stör sömnregleringen.

**Typiska tillstånd:** Utmattningsyndrom, depression, kronisk smärta.



Kozlowska et al. (2020)

# Våra aktiveringssystem "stresssystem"



# IMMUNSYSTEMET

- Vakthundsfunktion. Aktiveras när organismen *riskerar* hot: inre och yttre.
- Kumulativ stress ökar vigilansen i immunsystemet: låggradig inflammation.
- Överaktivt system håller smärtnerver aktiverade, ger kontinuerlig smärtstimulering.
- Gynnsamt att öva regleringsfördigheter.

**Typiska tillstånd:** Infektionskänslighet, långsam sjukdomsåterhämtning, långvarig smärta.

Våra aktiveringssystem  
"stresssystem"

Sinnet/tankar/"livsåskådning"

Hjärnans  
aktiveringssystem

Autonoma nervsystemet

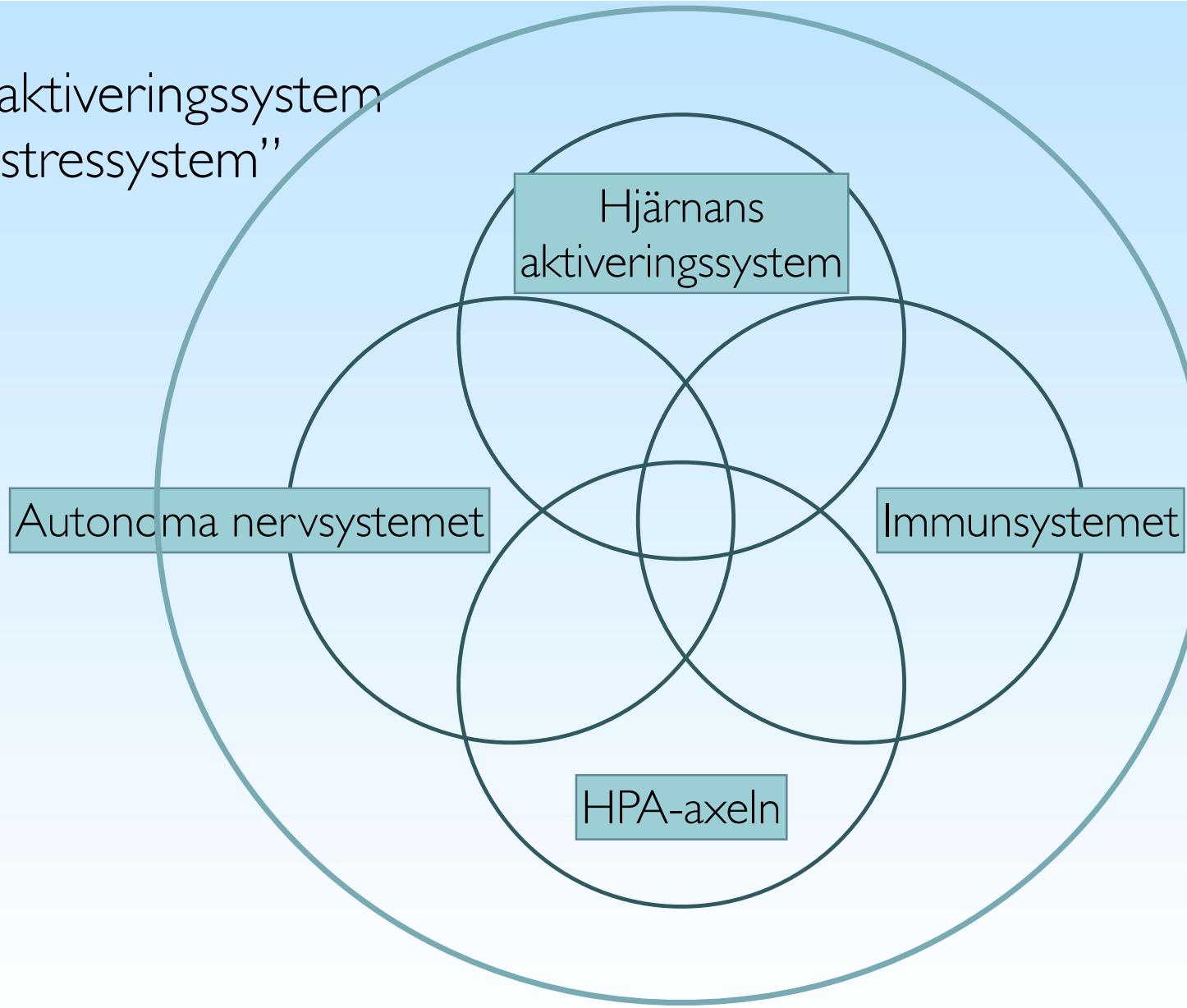
Immunsystemet

HPA-axeln

# "LIVSÅSKÅDNING"

- Vår uppfattning om vårt tillstånd och vad kroppen klarar av bidrar till att vrida upp eller vrida ned de olika aktiveringssystemen. Placebo/nocebo.
- Oro för symtom, föreställningar om permanenta skador; inre bilder på sig själv som sjuk, symtomfokus osv.: vrider upp och förvärrar!
- En kliniker som fortsätter att utreda och medikalisera: vrider upp och förvärrar!
  - Ge patienten information om att alla dessa tillstånd kan bli bättre utan bestående skador!
  - Exponera så att hjärnan kan lära nytt "*jag kan använda kroppen utan att den går sönder*".
  - Regleringsfärdigheter: Medveten andning. Uppmärksamhetsträning/medveten närvaro.

# Våra aktiveringssystem "stresssystem"



# Uppkomst av funktionella besvär

**Research Article**

# **Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults**

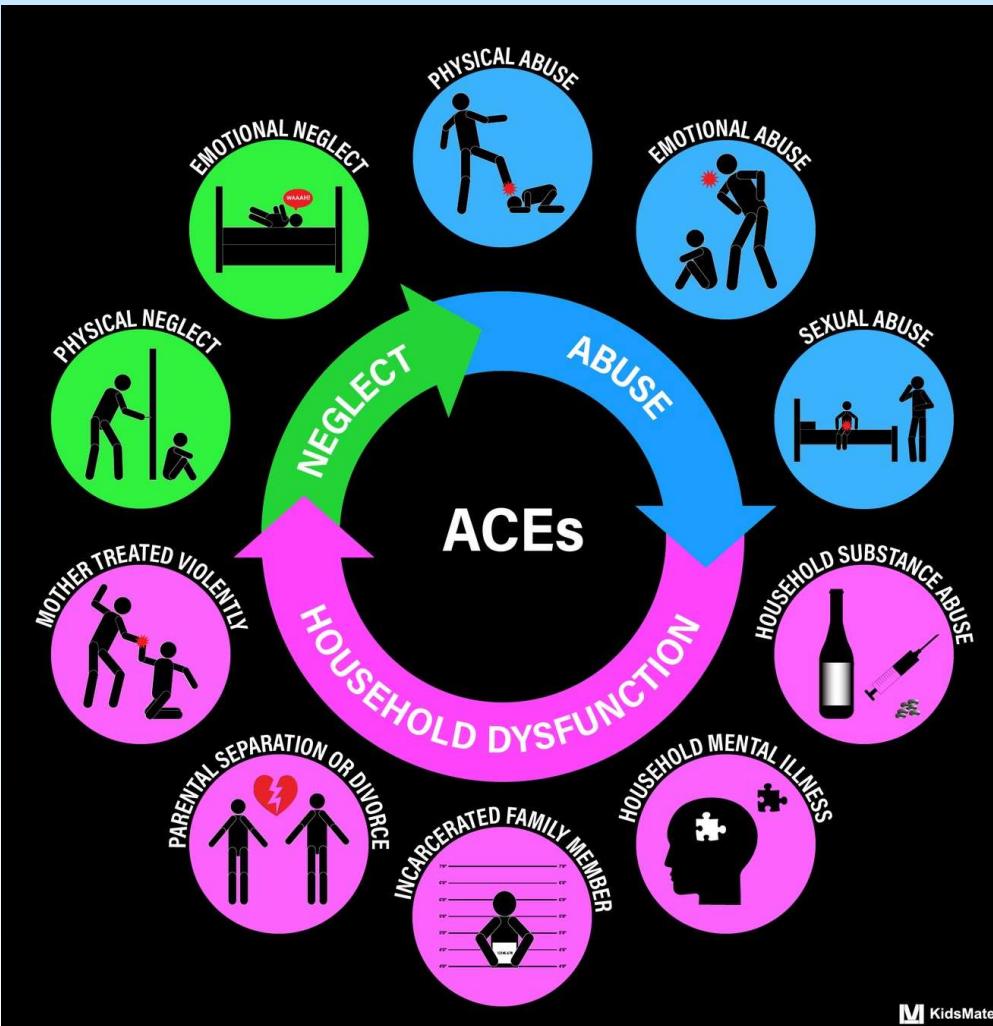
## **The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study**

Vincent J. Felitti, MD, FACP, Robert F. Anda, MD, MS, Dale Nordenberg, MD, David F. Williamson, MS, PhD, Alison M. Spitz, MS, MPH, Valerie Edwards, BA, Mary P. Koss, PhD, James S. Marks, MD, MPH

**Background:** The relationship of health risk behavior and disease in adulthood to the breadth of exposure to childhood emotional, physical, or sexual abuse, and household dysfunction during childhood has not previously been described.

## **Adverse Childhood Experiences (ACE):**

Dos-respons samband mellan ogynnsamma barndomsupplevelser och sjukdom i vuxen ålder (från ischemisk hjärtsjukdom till cancer, KOL, depression, frakturer, hepatit osv)



*"Adverse childhood experiences are the single greatest unaddressed public health threat facing our nation today"*

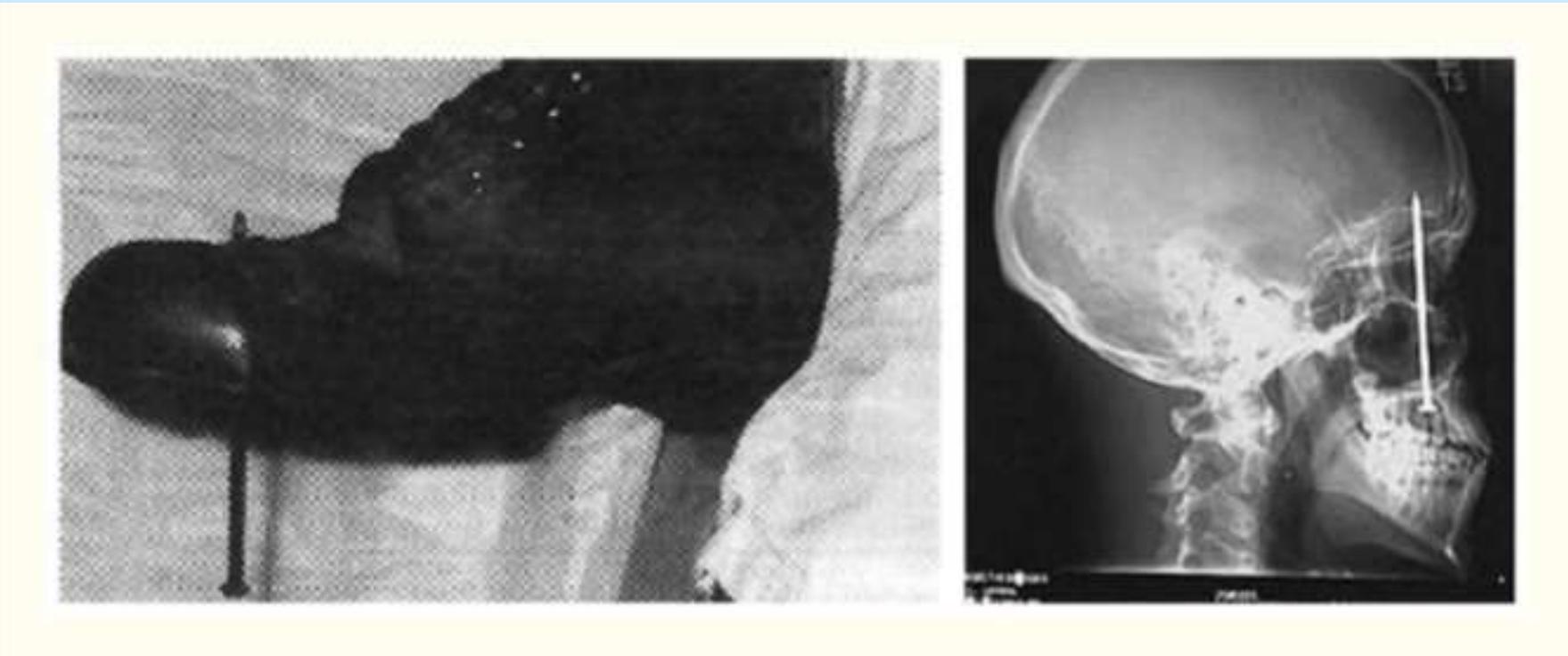
- Dr. Robert Block, Former president of American academy of pediatrics.

Vidmakthållande

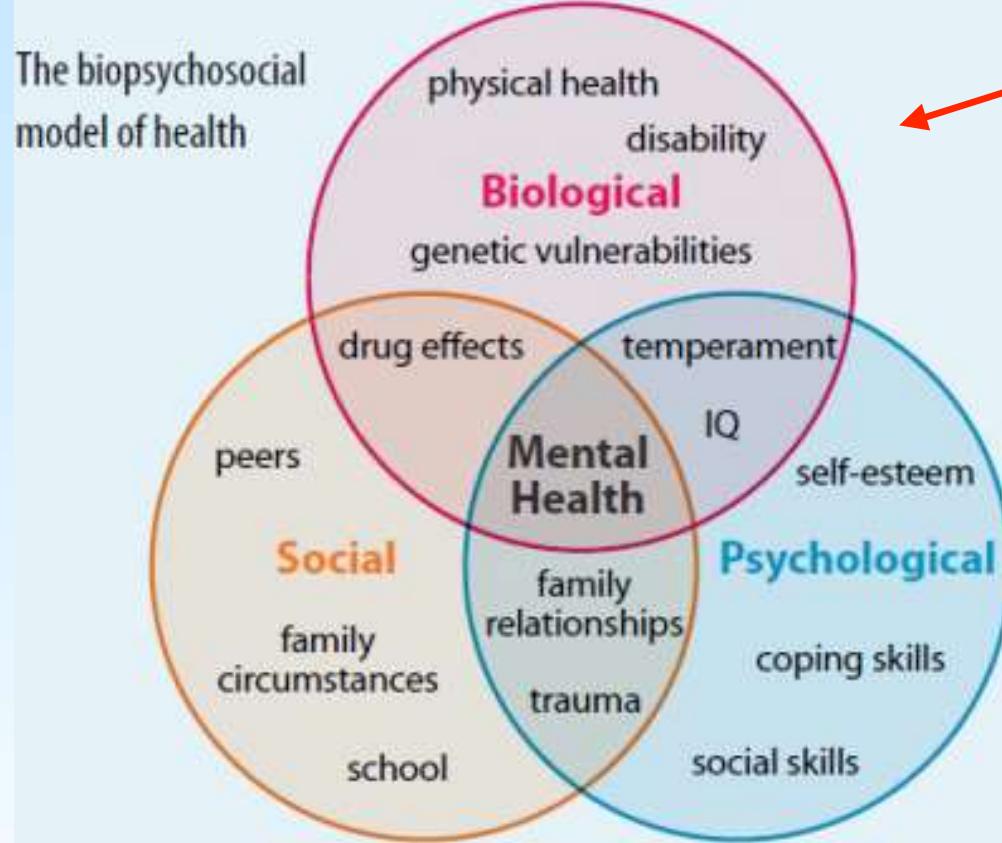
**Table 2: Age-specific prevalence estimates of degenerative spine imaging findings in asymptomatic patients<sup>a</sup>**

Imaging Finding	Age (yr)						
	20	30	40	50	60	70	80
Disk degeneration	37%	52%	68%	80%	88%	93%	96%
Disk signal loss	17%	33%	54%	73%	86%	94%	97%
Disk height loss	24%	34%	45%	56%	67%	76%	84%
Disk bulge	30%	40%	50%	60%	69%	77%	84%
Disk protrusion	29%	31%	33%	36%	38%	40%	43%
Annular fissure	19%	20%	22%	23%	25%	27%	29%
Facet degeneration	4%	9%	18%	32%	50%	69%	83%
Spondylolisthesis	3%	5%	8%	14%	23%	35%	50%

Brinjikji et al. (2015)



Dimsdale, J. E., & Dantzer, R. (2007)



# Indikatorer för funktionella besvär:

- Fler än ett symtom?
- Symtomen flyttar på sig eller uppträder på flera platser i kroppen?
- Om symtomen kommit i samband med skada, persisterar de efter normal läkningstid?
- Udda sensationer "som att det rinner kallt vatten, sprakar, elstötar..."
- Kommer symtomen efter men inte under fysisk aktivitet?
- Symtomlindring av att göra sådant man tycker om: umgänge, resa, fritidsaktiviteter?
- Lindring i miljöer där du känner dig trygg? (Som för ångestpatienter)
- Övergående lindring av tex massage, kiropraktorsbesök, ingefärsshot, vitamintablett...
- Symtom triggas av mat, lukter, ljud, ljus, dataskärmar, väderförändringar...
- Ökade symtom vid förväntningar om stress: arbete, läkarbesök, provsvar, anhörigbesök, sociala tillställningar?
- Ökade symtom bara av att *föreställa sig* en triggande aktivitet?
- Historik av tidigare funktionella besvär?
- Adverse childhood experiences, ACE?

# HANDLÄGGNING

- Uteslut strukturell skada.
- Ringa in funktionella indikatorer redan i den tidiga handläggningen (OBS! Nekande svar är värdefulla!)
- Ge en **positiv diagnos "Det här kallas vi för..." CAVE "Det är inget!"**
- Validering, psykoedukation ("det här är vanligt, det ser vi ofta, hjärnan är formbar, det här kan läka ut, det rör sig om ett falskt alarm...")
- Lär ut regleringsfärdigheter: Uppmärksamhetsträning och interoceptiv medvetenhet (mindfulness), stabilisering med andningsövningar och kroppsmedvetenhet: beteendemedicin
- Var uppmärksam på iatrogen orsakat vidmakthållande: fortsatt utredning, sjukskrivning, läkemedel...
- Förmedla trygghet och lugn **"Du kan bli bättre!", "Jag finns kvar"**



Home Patients Practitioners Organizations About News Contact

Donate



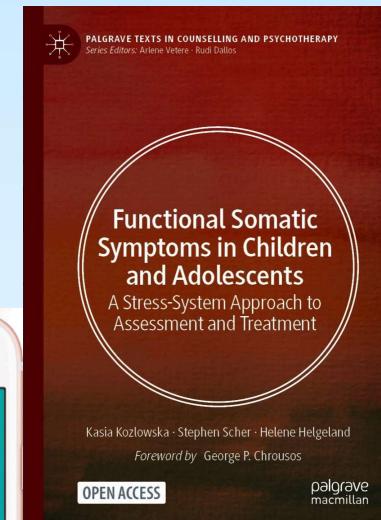
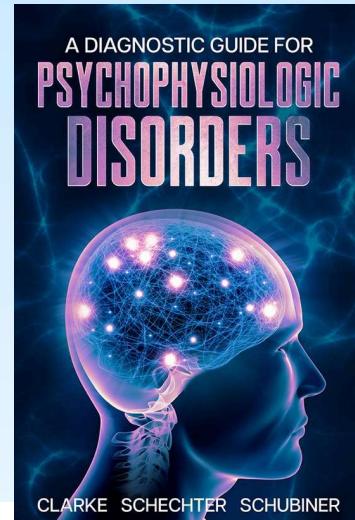
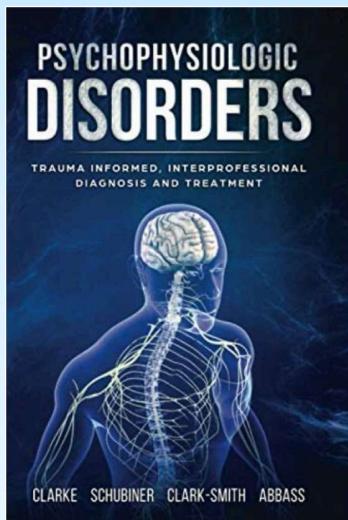
### OUR MISSION:

# End Chronic Pain.

We provide a scientific mindbody approach to *eliminate* chronic pain, migraine, fibromyalgia, irritable bowel syndrome, chronic fatigue, pelvic pain and many other chronic or medically unexplained symptoms. [Learn more](#)



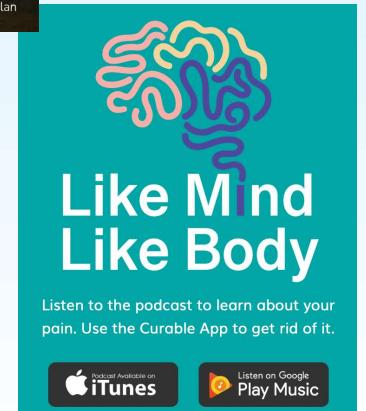
# REKOMMENDERAD FÖRDJUPNING



tell me about  
your pain



curable



# TACK!



Ska vi mobilisera oss?  
Kontakt: [www.arwajosefsson.com](http://www.arwajosefsson.com)