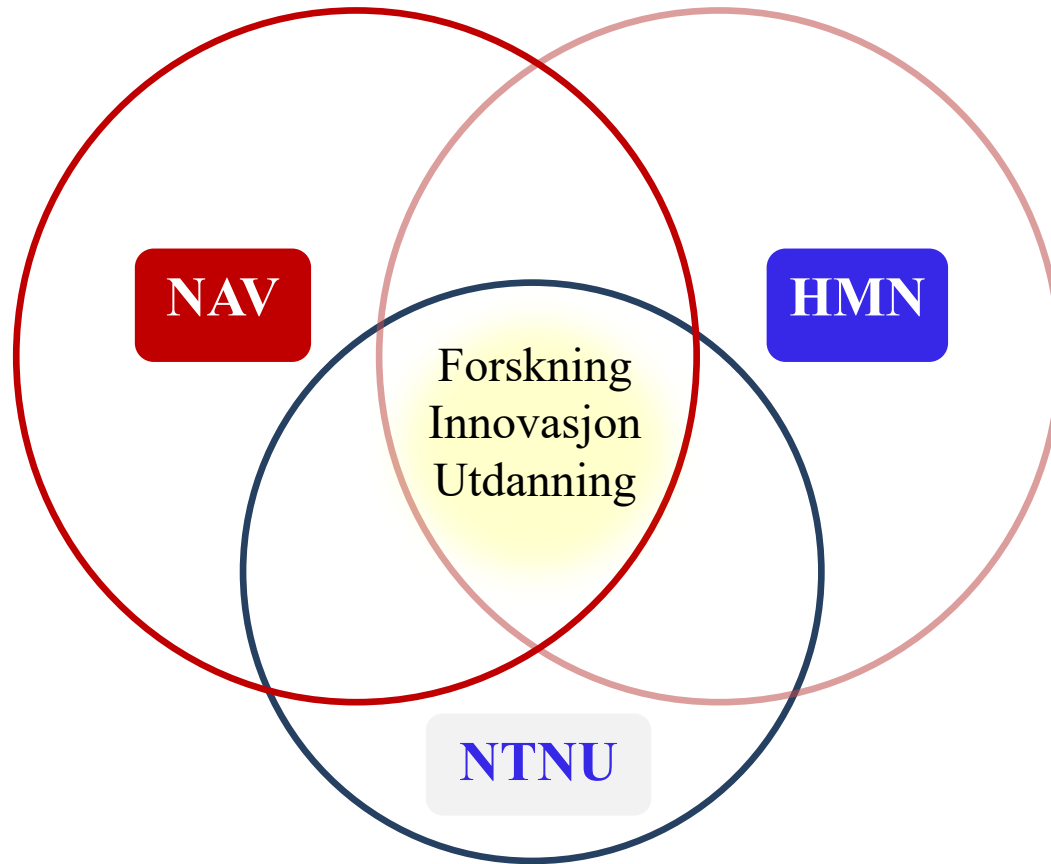


# Muskelskjelettsmerte

- Bakom tallene v/ Sigmund Gismervik



[Sigmund.Gismervik@....no](mailto:Sigmund.Gismervik@....no)

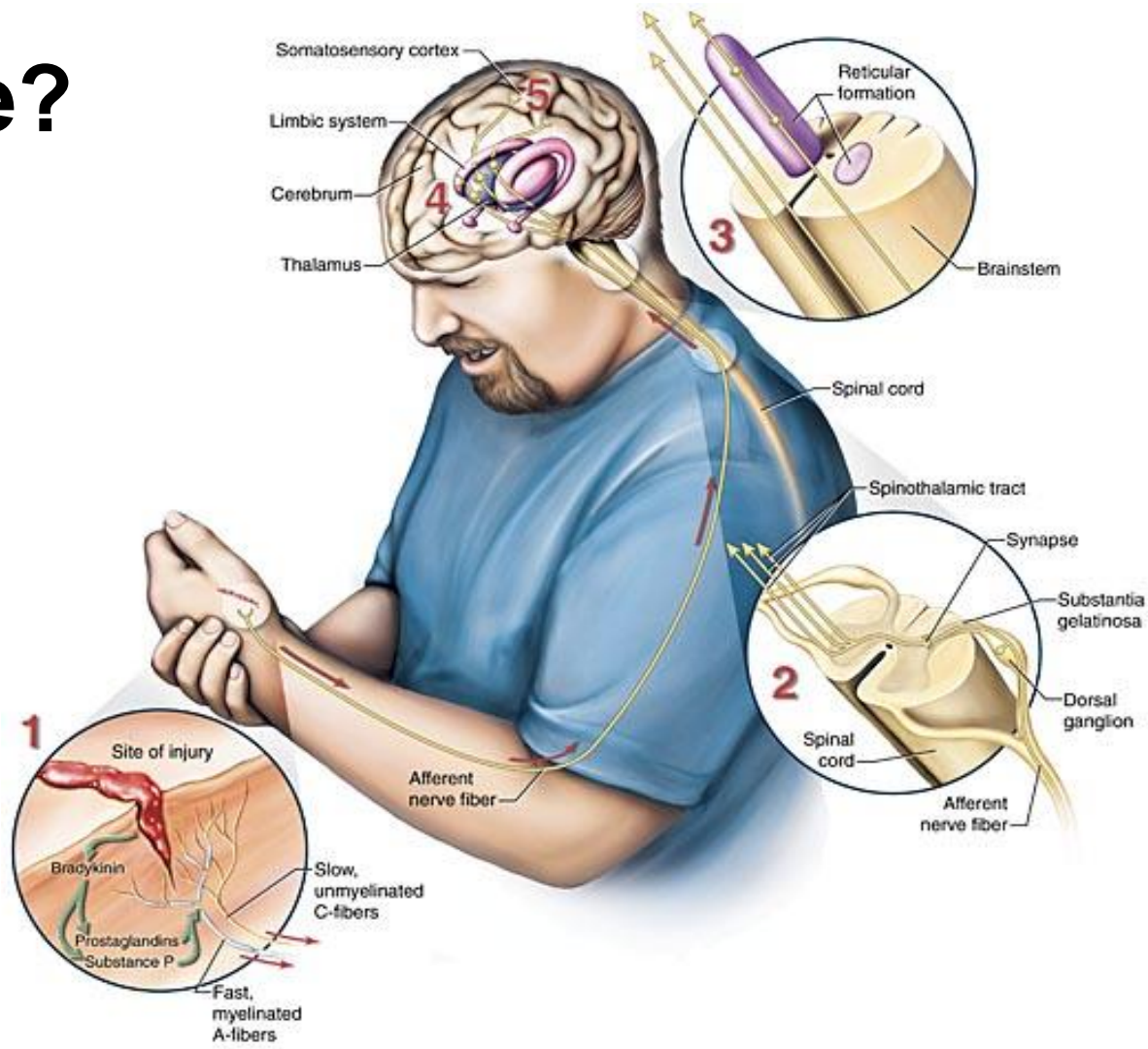
# Muskel- og skjelettplager

- Omfang / årsaker
- Smertetyper
- Forventninger til undersøkelser og diagnose
- Reparere eller akseptere

# Muskel- og skjelettplager

- Vanligste årsak til sykefravær
  - (1. RYGG - 2. NAKKE - 3. SKULDER)
- Nest vanligste årsak til uføretrygd
  - (Fra 2012 tok psykiske plager over den tvilsomme ledertrøya som nr. 1)
- Er nok fremdeles MSK som «koster mest og rammer flest»
  - (1 av 5 får depresjon i løpet av livet)
  - (Nesten 8 av 10 får vondt i ryggen)

# Hva er smerte?

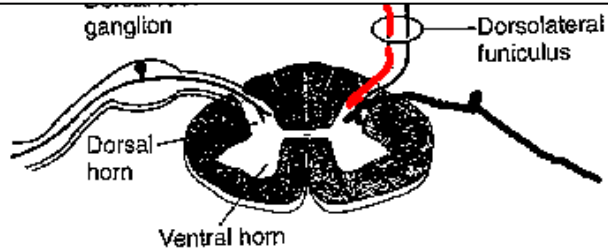
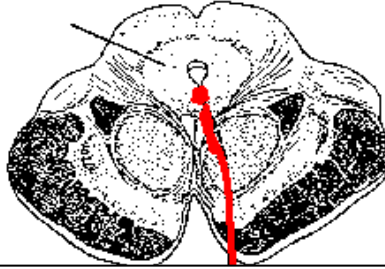


# Hva er smerte?

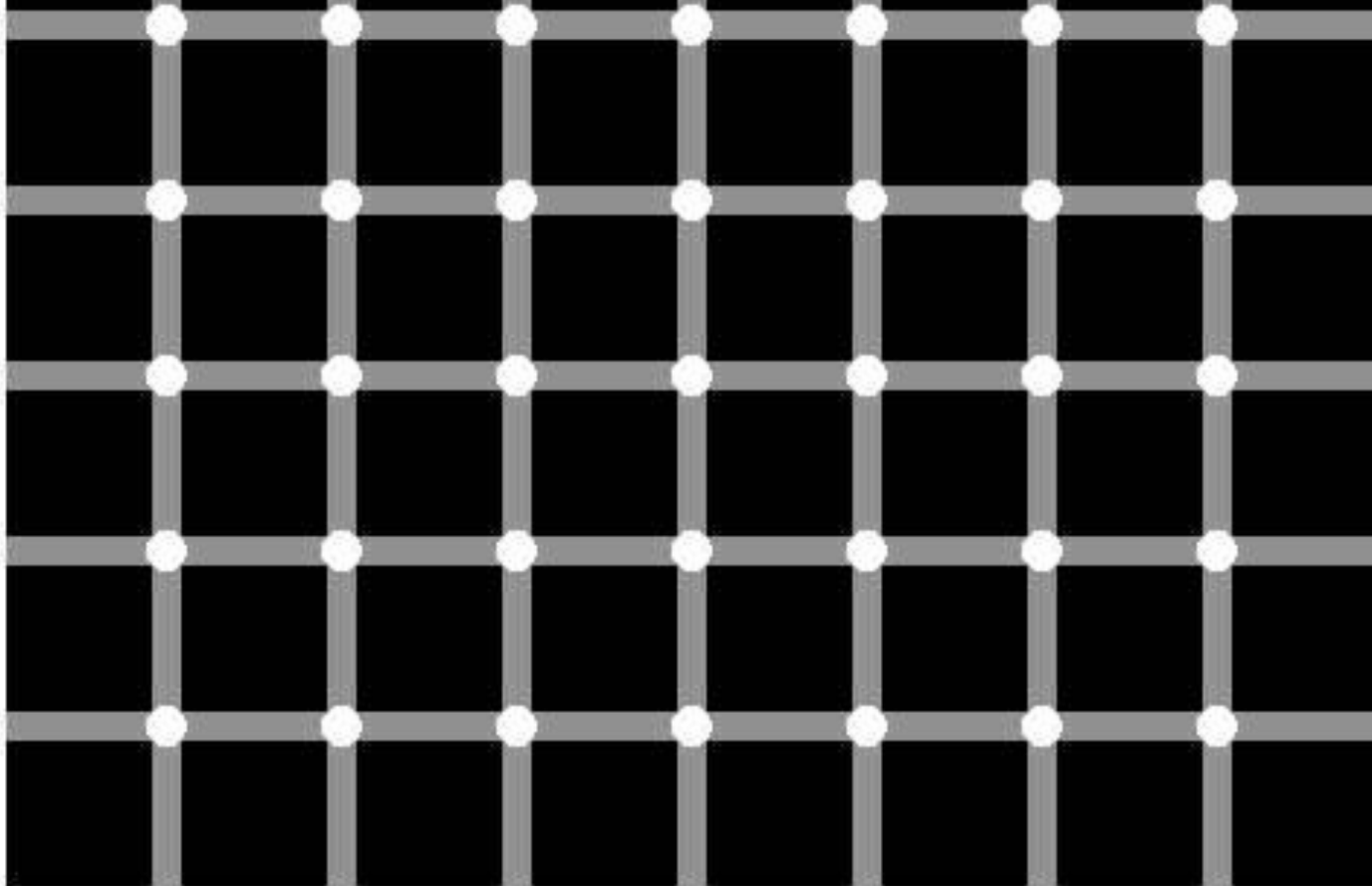
- *Smerte er en ubehagelig sensorisk og/eller emosjonell subjektiv opplevelse som*
  - *opptrer i sammenheng med vevsskade*
  - *eller truende vevsskade,*
  - *eller blir beskrevet som den skyldes vevsskade*

*(IASP, Pain 1979)*

# SMERTEREGULERING



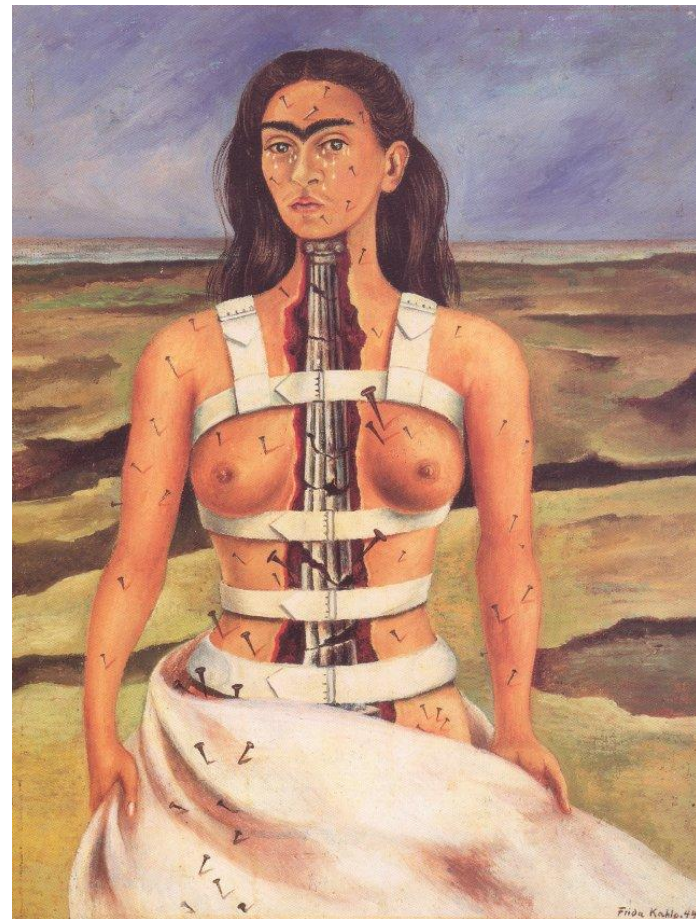
**Hvor mange svarte prikker?**



# Evolusjonsrefleksjon?

- Menneskehjernen er ikke utviklet for objektiv registrering, men for å overleve og spre genene → **LÆRINGSSIGNAL!**
- De få som blir født uten evne til å kjenne smerte lærer ikke å unngå det som er farlig og de dør før de når reproduktiv alder
- Genene bryr seg ikke om den som sprer genene videre har vondt eller ikke, så lenge genene blir spredt videre
  - Mer en 1/3 del av alle Nord Trøndere har langvarig smerte
  - Over 70 % av arbeidstakere på sykehus i Midt-Norge rapporterer å ha hatt smerte siste uke og 50 % smerter med varighet > 3 mnd

# Akutt vs. langvarig





Tumor



Infeksjon

**Hensikten med bildediagnostikk av rygg og nakke er ofte å utelukke alvorlig sykdom**

**OBS!**

- Overdiagnostikk**
- Overbehandling**

# Hva er smertens mening?

- Læringssignal → SKADE? → IKKE GJØR DETTE!
  - UNNGÅ / REPARERE?
  - Dess lengre varighet – dess viktigere blir vedlikeholdende faktorer
- Innbruddsalarm som uler bare noen går forbi på andre sida av gate? → «STØY»?
  - VÆRE VILLIG / AKSEPTERE?
  - TILPASSNING?
  - ABC (Aktivt – Sammen – Mening)?



# Som arbeidsgiver (og som medmenneske)?

## 1. Anerkjenne situasjonen

- Møte den andre der den er (Kierkegaard)

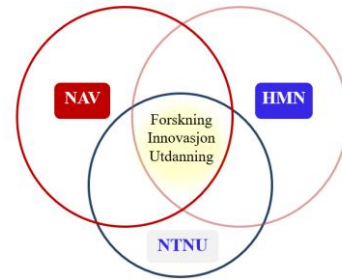
## 2. Hva kan / vil / liker du gjøre?

- Er du halt kan du ride, er du døv kan du duga i strid (Håvamål)

## 3. Koordiner helse og arbeid

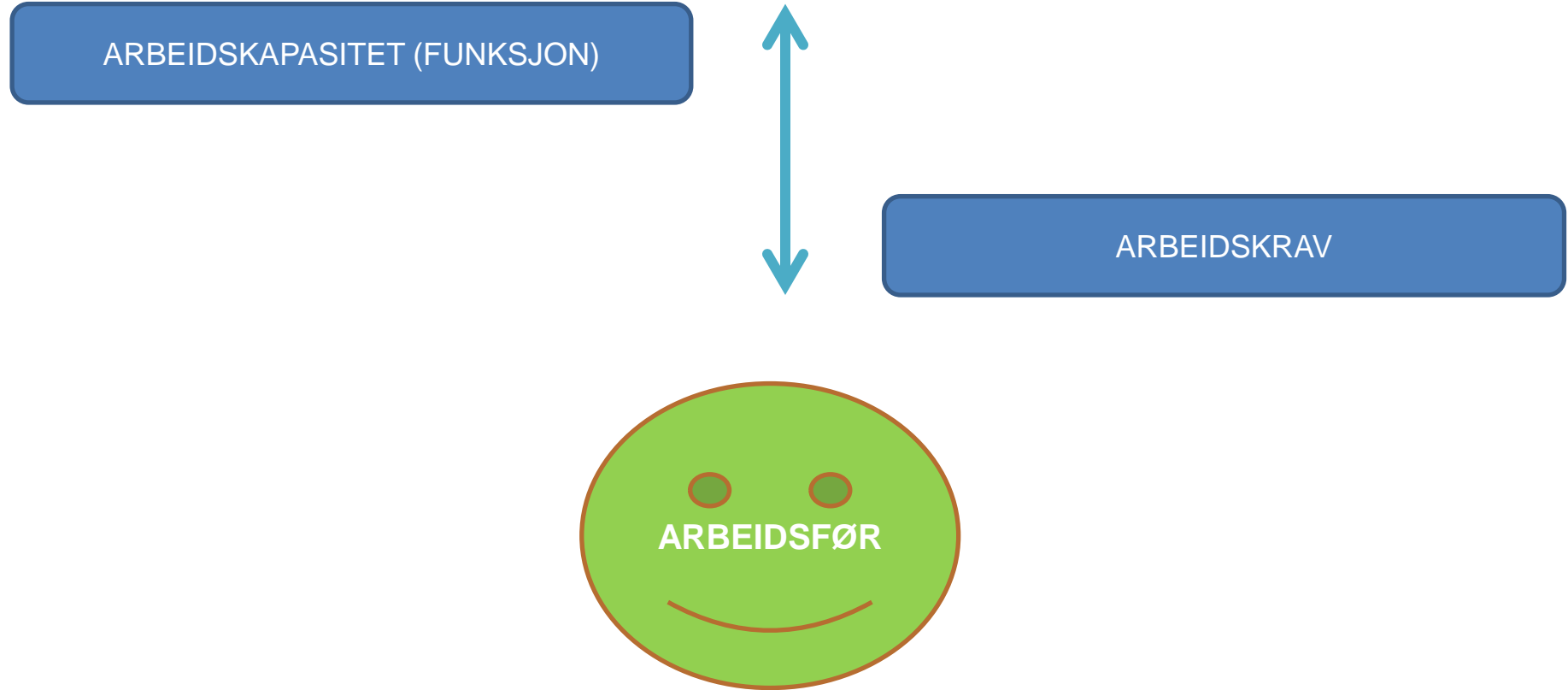
- All players on the same side

## 4. Kulturbygging og forebygging..?



HUSK at

Arbeids(u)førhet er en relativ størrelse i relasjon mellom kapasitet og arbeidets krav



# TAKK!

- God, grant me
  - the serenity to accept the things I cannot change,
  - the courage to change the things I can, and
  - the wisdom to know the difference...

[Reinhold Niebuhr](#)

+ Husk Håvamål