

Smertelige forklaringer

Lorimer Moseley, som skrev Explain Pain sammen med David Butler, har tilnærmet stjernestatus blant mange som er opptatt av smertebehandling. I høst har han vært på Norges-turne.

TEKST og FOTO Dagrun Lindvåg
dl@fysio.no

Smertedefinisjoner

Lorimer Moseley: Smerte er en ubehagelig, bevisst opplevelse som oppstår i hjernen, når summen av all tilgjengelig informasjon tyder på at du trenger å beskytte en spesiell del av kroppen. (Pain is an emergent conscious experience that serves to evoke a behavioral protective response.)

The International Association for the Study of Pain (IASP): Smerte er en ubehagelig sensorisk og emosjonell opplevelse assosiert med aktuell eller potensiell vevsskade, eller beskrevet som slik skade. (Merskey & Bogduk 1994)

Vanlige misforståelser om Explain Pain (EP):

- EP er IKKE råd om å være aktiv, men å forklare fordelene med aktivitet.
- EP er IKKE råd om at smerter ikke er lik skade, men å forklare hvorfor smerte ikke er lik skade.
- EP er IKKE å si at smerten nå er en del av ditt nervesystem, og at du må leve med det.
- Det er å forklare at nervesystemet overbeskytter, og at smertemestring er nyttig mens du trener systemet til å bli mindre beskyttende.

Kilde: Lorimer Moseley.

Les mer: www.bodyinmind.org

MOSELEY er professor i klinisk nevrovitenskap og er tilknyttet fysioterapiutdanningen ved University of South Australia i Adelaide. Han har en omfattende katalog av forskning og publiseringer bak seg og legger stor vekt på formidling. Mosleys forskningsgruppe undersøker hjernen og psykens rolle i kronisk smerte. Gruppen holder til på to steder: UniSA og Neuroscience Research Australia, begge i Sydney.

Hvor farlig er det - egentlig?

I september hadde Lorimer Moseley kurs i Oslo, Trondheim og Tromsø. Etter å ha vært til stede på kurset Understand & Explain Pain i Oslo i 19.-20. september, arrangert av NFF og Rikshospitalets fysioterapiavdeling, kunne vi levende forestille oss hvordan nociceptorene roper advarsler opp til hjernen om farer som truer.

«Hey, thalamus! There's danger on the back of the leg on the right side in the skin!!!»

«The nociceptors must have been screaming up the spinal cord!»

«But how dangerous is it – really?»

Smertelige historier

Moseley krydrer hele tiden sine kurs og forelesninger med historier som illustrerer fenomenet smerte. Det har resultert i en ny bok, «Painful Yarns» – der mange av historiene han bruker i behandlingen av pasienter er samlet.

– En historie som gjorde dypt inntrykk på meg utspant seg i mottakelsen på et sykehus. Jeg var fysioterapeutstudent på tredje året og så plutselig en mann som gikk rundt med en hammer som satt fast bak i nakken hans. Han var nesten helt uaffisert av hammeren, og kjente ingen smerte. Hvordan

kunne det ha seg? Han så jo ikke hammeren, og dermed gikk det heller ingen umiddelbare faresignaler opp til hjernen, fortalte Moseley til kursdeltakerne – med et stort skuespillertalent.

Misjon

I et intervju med Lorimer Moseley spør vi om han har formidling av kunnskap om smerte som en nesten lidenskapelig ambisjon?

– Det spørsmålet har jeg aldri fått før! Jeg vil ikke betegne det som min private misjon/ambisjon. I det private er jeg mye mer opptatt av familie, venner og de nære ting. Men i et jobbperspektiv, kan det nok stemme. Jeg har alltid vært fasinert av mennesker – deres erfaringer og utfordringer. Og smerte er en svært tøff menneskelig erfaring. Samtidig mener jeg det er viktig for et sivilisert samfunn å ivareta mindre ressurssterke grupper i befolkningen. Og mennesker med kroniske smerter hører dessverre ofte til i den gruppen.

– *Er din satsing på kommunikasjon og formidling en del av forklaringen på din suksess som forsker?*

– Det er godt mulig. Jeg er svært opptatt av formidling og jobber kontinuerlig sammen med mine kolleger for å finne nye måter å kommunisere forskningsresultatene våre på. Etter min mening er vitenskap bare så nyttig som den kan kommuniseres ut. Det er dessverre mange forskere, også på dette feltet, som gjør fantastisk arbeid, uten at det blir kjent. De har ikke lært hvordan de skal formidle det de gjør. Jeg tar dette veldig alvorlig, og jeg elsker å fortelle historier som kan knytte vitenskapen og det virkelige livet sammen.



ETTERTRAKTET Lorimer Moseley har i høst holdt kurs om å forklare og forstå smerte i Oslo, Trondheim og Tromsø. På kurset i Oslo, arrangert av NFF og Rikshospitalets fysioterapiavdeling, var det 180 deltakere. NFF har aldri hatt flere deltakere på et kurs.

Bratt læringskurve

– *Hvor langt har smerteforskningen kommet siden Explain Pain kom ut for ti år siden?*

– Jeg vil heller gå 20-30 år tilbake i tid. I løpet av disse årene har vi kommet veldig langt i å forstå at smerte ikke er så enkelt som vi kanskje trodde det var. Store mengder forskning har identifisert forholdet mellom smerte, tankesett, miljø, psykologiske tilstander og andre forhold. (immune mediatore?) Vi har fått mer kunnskap om MRI- og CT- funn, og vi er inne i en bratt læringskurve når det gjelder hjernens nevralt- og immunmekanismer, som ser ut til å være en

viktig underliggende faktor for smerte. Jo mer jeg lærer, desto mer overbevist blir jeg om at smerte er et fenomen som det vil være vanskelig å forstå fullt ut. Men vi vil kunne forstå hva som modulerer smerte hos mennesker.

– *Australia er kjent for forskning på smerte. Betyr det at dette forskningsfeltet prioriteres når det gjelder forskningsmidler?*

– Det er like vanskelig å få støtte til forskning i Australia som i mange andre land, men jeg tror at trenden er i ferd med å snu. Årsaken er at smerte er et så stort helseproblem på verdensbasis. I fjor ble det publisert

en studie i The Lancet om de mest kostbare helseproblemene i verden, målt i blant annet produktivitet og sykefravær. Kroniske rygg smerter toppet listen. Kostnadene ved diabetes og kreft blir lave i forhold til rygg smerter. Samtidig er kronisk smerte sterkt underfinansiert, både når det gjelder forskning og behandling.

– *Har dere lykket med å få metodikken og forskningen bak Understand & Explain Pain ut i klinikken?*

– Det er et langsiktig og hardt arbeid! Det er dokumentert at mange klinikere, fysioterapeuter inkludert, ikke driver evidensbasert



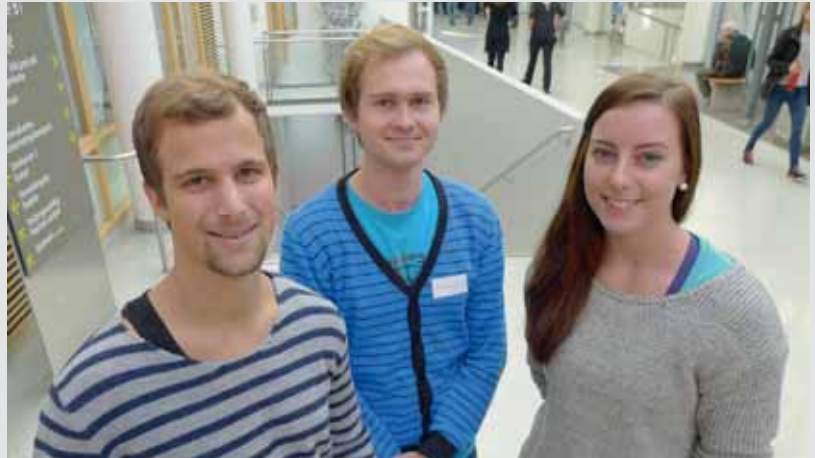
Fra Nederland for å høre Moseley

ÅTTE norske fysioterapistudenter i Nederland kom ens ærend til Oslo for å delta på kurs med Lorimer Moseley. De var alle kjent med Moseley's teorier fra studiet. Fysioterapeuten møtte tre av dem.

NFF lot studenter delta på dette kurset for nesten halv pris, en mulighet de ikke ville gå glipp av.

– NFF bør fortsette å gi redusert kurspris til studenter, og ikke stoppe med kurset *Understand & Explain Pain!*

Det er budskapet fra Øystein Jørgensen fra Lørenskog (tv), Magnus Aanonsen fra Seljord og Maja Sigeret fra Molde som nå går tredje året på fysioterapi ved Saxion i Enschede.



praksis. *Explain Pain* ligger nå på nivå 1A når det gjelder effektdokumentasjon og er mye mer anerkjent nå enn for ti år siden. Det er mange grupper forskere som publiserer gode studier, ikke bare vår egen. Og alle studier viser at dette er veien å gå når det gjelder smertebehandling.

Tverrfaglig tilnærming

Moseley understreker at «*Understand & Explain Pain*» er en tverrfaglig tilnærming, når det gjelder behandling og forskning. Det er

ikke fysioterapispesifikt.

– Dette er ikke noe én profesjon har eierskap til, og det bør det heller ikke være. Det er en måte å tenke på – klinisk refleksjon på tvers av profesjonsgrenser. Samtidig tror jeg at fysioterapeuter står godt til å innta en ledende rolle på dette området. De er ofte gode på relasjoner og kommunikasjon, noe som er helt avgjørende for å lykkes. Fysioterapeuter har lov til å ta på folk, og de har kompetanse og autoritet innen fysisk skade. De er også billigere enn legene! Mange av

kursene fysioterapeuter tar inneholder mye nevrofysiologi, nevrovitenskap og psykologi. De har ennå ikke nok smertevitenskap på grunnutdanningen i fysioterapi, men universiteter over hele verden er i ferd med å endre på det, sier Moseley.

Han legger til at ved australske universiteter er det annerledes. Ved University of South Australia går fysioterapistudentene ut med minst 100 timer smertevitenskap. Andre universiteter i Australia ligger omtrent på samme nivå. ■



Psykomotorikeren: - Mye til felles med psykomotorisk fysioterapi

- Lorimer Moseley's innsikt i smer-teproblematikk har mye til felles med psykomotorisk fysioterapi, når det gjelder teorier og til dels også behandlingsmetoder, skriver leder i Faggruppen for psykomotorisk fysioterapi, Gro Marit Hellesø i en e-post til Fysioterapeuten:

” Det gjelder blant annet at «kroppen husker», og det å se på smerte som en opplevelse ut fra levd liv og relasjoner – i tillegg til de signaler som smertereseptorer gir.

Sammenheng er viktig i psykomotorisk fysioterapi, og at det er mye annet enn det fysiske som påvirker smerte. Dersom pasienten har et ufunksjonelt spennings- og pustemønster, må terapeuten sammen med pasienten lete etter årsaker og hjelpe fram bedre funksjon.

Fysioterapeuter må jobbe for å forklare pasientene hvordan hjernen prosesserer smerte. Nocioptorer som fyrer raskt, versus sakte, dominerer selv om vevsskade ikke



PÅ KURSET Gro Marit Hellesø.

lengre er aktuelt. Hjernen tolker likevel signalene som en trussel om vevsskade, og vi opplever smerte.

God kommunikasjon, trygghet i situasjonen, nærvær og kroppslig opplevelse av dette, er viktig for mange pasienter. Psykomotorisk fysioterapi har flere innfallsvinkler til dette. Moseley's teorier blir slik en av mange måter å hjelpe pasienten til endring og bedring. Moseley's forklaringsmodell er god, og godt egnet innen psykomotorisk fysioterapi, hvor langvarig smerte er sentralt.

Dette har vært et flott kurs! Lorimer Moseley legger vekt på god kommunikasjon og trygget i forhold til pasientene. Det åpner for å bygge ned forsvarsverk og skape mulighet for endring. Det har vært inspirerende å høre hvordan han møter sine pasienter, han tar dem på alvor.

Jeg anbefaler alle å lese boka! Jeg vet at flere av mine kolleger har god erfaring med Explain Pain, og de få psykomotorikerne som deltok på kurset, var også svært fornøye. ■



Manuellterapeuten: - Smerter er resultat av en hjernefunksjon

Lorimer Moseley's viktigste budskap er at smerter alltid er et resultat av hva hjernen tolker, skriver Sigurd Mikkelsen i en e-post, som svar på spørsmål fra Fysioterapeuten.

- SMERTER er med andre ord ikke en ting, men resultatet av en hjernefunksjon. Smerter er noe hjernen gjør. Mange sidestiller imidlertid nocisepsjon og smerter, men nocisepsjon i seg selv er hverken tilstrekkelig eller nødvendig for å oppleve smerte. Dette budskapet er også helt i tråd med definisjonen til IASP, som understreker at aktivitet i nociseptorer eller nociseptive baner ikke er smerter.

Denne tilsynelatende lille, men viktige distinksjonen mellom nocisepsjon og smerter betyr at målet om å redusere nocisepsjon i perifere strukturer i mange tilfeller ikke er nok. Hjernens evaluering av smerten bør også adresseres. Alle tiltak som endrer hjernens evaluering av fare kan derfor potensielt redusere smerter. Dette åpner for mange flere strategier og tiltak i det terapeutiske rom enn manuelle behandlingsteknikker alene.

- Hvor langt har norske manuellterapeuter kommet når det gjelder å bruke denne metodikken i klinikken?

- Det er det nok ingen som har oversikt over, men jeg har inntrykk av at mange norske manuellterapeuter har hørt om Explain Pain og vært på kurs med Moseley eller Butler. Når det er sagt, så er det heller ingen enkel oppgave for hverken terapeuter eller pasienter å overføre moderne kunnskap om smerter til praktisk handling. For både terapeut og pasient handler det ofte om å endre på både vaner og tidligere forestillinger om årsaksforhold for smertene. Det kan være utfordrende for begge parter.

- Er det enighet om disse metodene og forklaringsmodellene, eller finnes det gode «konkurrenter»?



PÅ KURSET Sigurd Mikkelsen.

- Fra et vitenskapelig perspektiv og på tvers av fagfelt, er det bred enighet om at nervesystemet fra perifert til kortikalt nivå endres funksjonelt ved langvarige smerter. Det er også bred enighet om at disse endringene er relativt ulike fra individ til individ, på samme måte som at håndsignaturer er ulike mellom individer.

- Jeg vil våge å si at vitenskapen anerkjenner kompleksiteten av smerter og andre fenomener som utfordrer helsen og dermed også begrensningene ved endimensjonale løsninger. Den ene reelle «konkurrenten» til dette er at mennesket i seg selv har et iboende ønske og håp om enkle og spesifikke løsninger. Tar man med i betraktningen at dette også er preget av historiske og kulturelle aspekter, så varierer også metodene og forklaringsmodellene deretter, både innad i samme behandlergruppe og mellom de ulike behandlergruppene.

- Hvordan vil du oppsummere det viktigste fra kurset til kolleger som ikke var der?

- Det er at smerte alltid er et utgangs-

produkt fra hjernen. Alle tiltak som kan redusere hjernens oppfatning av fare eller feil fra kognitive, affektive og sensoriske hjerne-nettverk, kan potensielt redusere smerteopplevelsen. Å rekonseptualisere en feilaktig forståelse av smerteårsak hos pasienten kan i mange tilfeller være starten til mindre smerter. Vis at du alltid er på lag med pasienten, snik helsefremmende informasjon inn under «radaren» og sørg for at alle ord og manuelle tiltak har som mål å stimulere pasientens interne «kontroll-lokus».

Kontroll-lokus vil si menneskets oppfatning av hvilken mulighet det har for å påvirke og kontrollere sitt eget liv. Mennesker med intern kontroll-lokus har tro på at de kan påvirke sitt eget liv med egne tiltak, mens mennesker med eksternt kontroll-lokus tillegger i større grad ansvaret for eget liv til ytre omstendigheter.

Følg også Sigurd på hans fagblogg (www.sigurdmikkelsen.no) og på Twitter (<http://twitter.com/SigMik>).



Følg Fysioterapeuten på Facebook og Twitter - Lik oss gjerne!