



neurocampus

Sara Östhols

Leg. fysioterapeut specialist inom smärta och smärtrehabilitering

Sandra Magnusson

Leg. fysioterapeut specialist inom neurologi

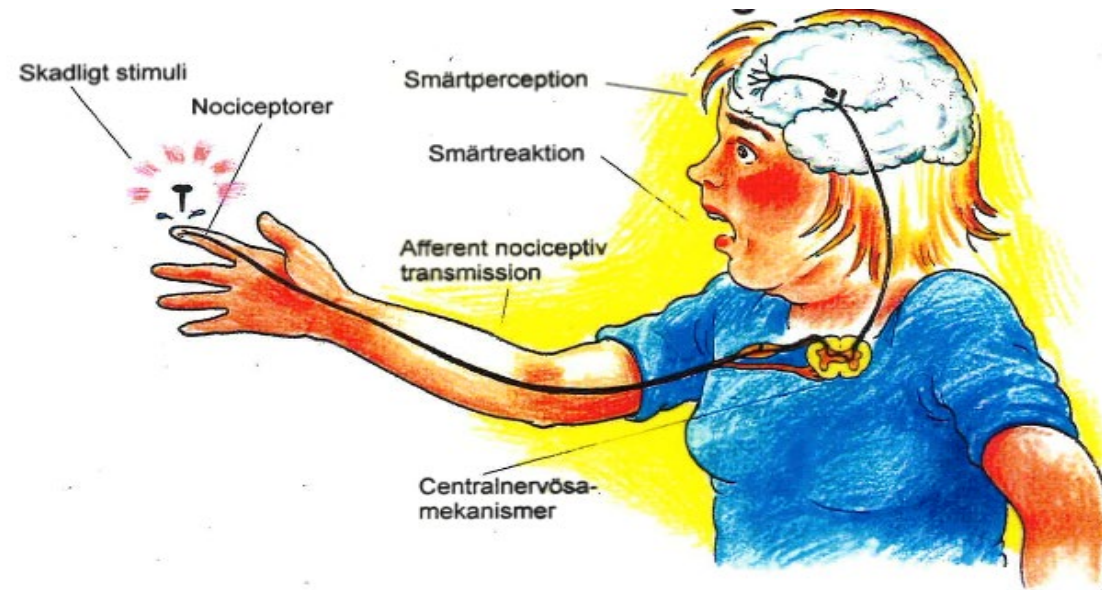
Smärta vid polyneuropati

- Smärtsystemet
- Smärtupplevelsen
- Neuropatisk smärta
- Wind-up
- Smärtlindring på olika nivåer

Smärtans väg

Smärta ingår i nervsystemet

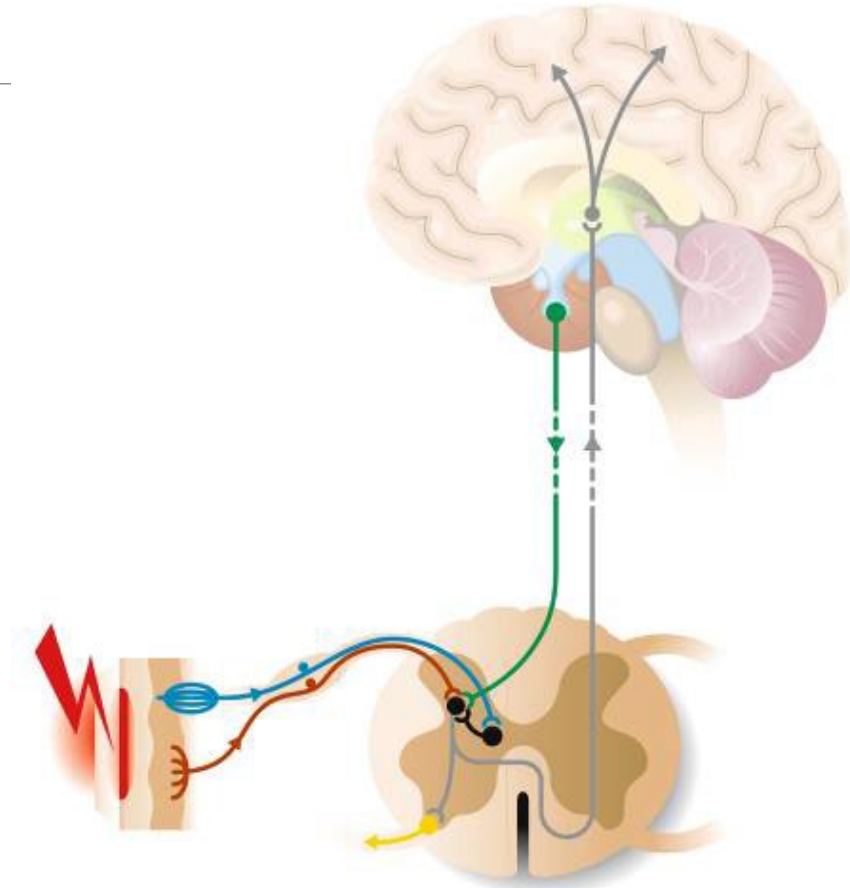
Kroppens varningssystem



Smärta är ett nätverk

Följande strukturer ingår:

- Nociceptorer
- Ryggmärgen
- Uppåtgående nervbanor
- Hjärna
- Nedåtgående nervbanor

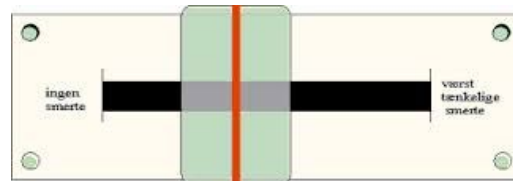
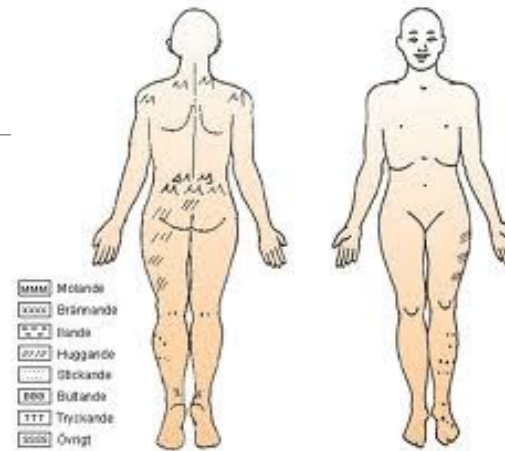


Smärtan tolkas

Känslupplevelsen

Tankeupplevelsen

Obehagsupplevelsen



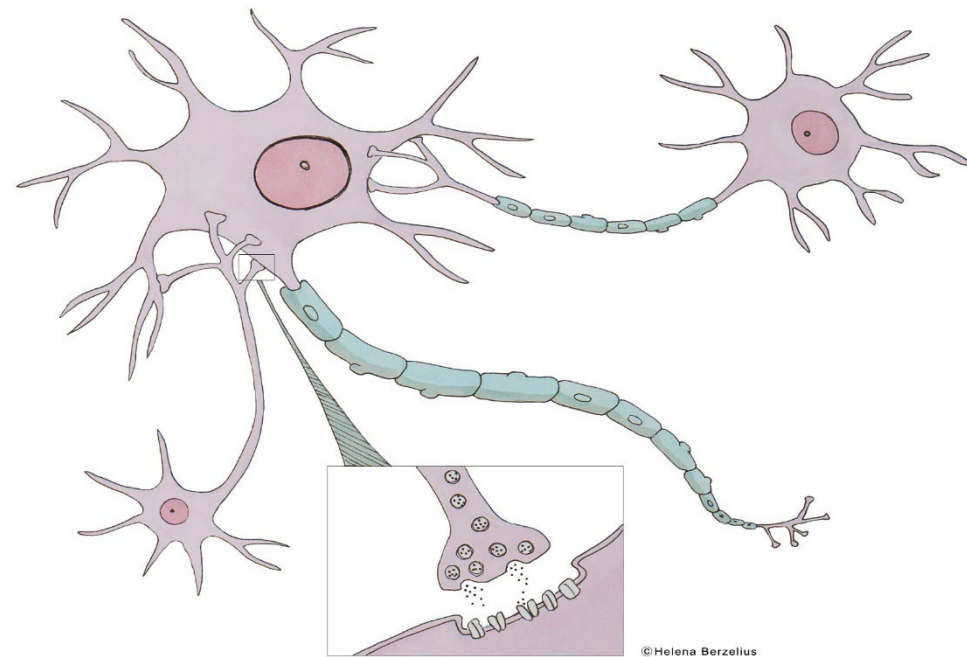
Nervsmärta

= Neuropatisk smärta

Perifer/ Central

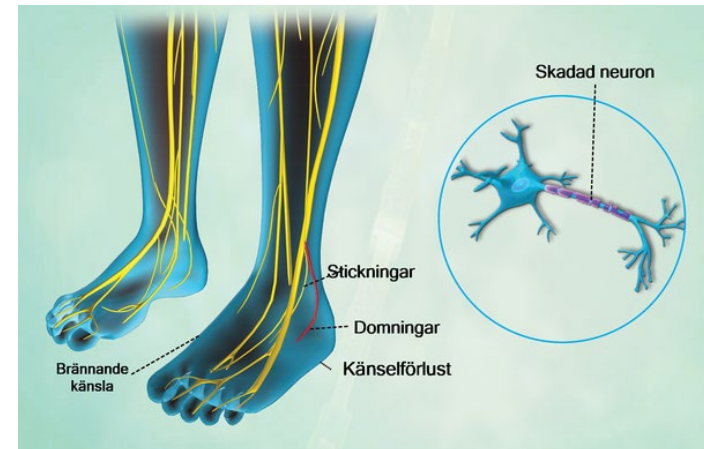
Akut/Subakut/Långvarig

Karaktär



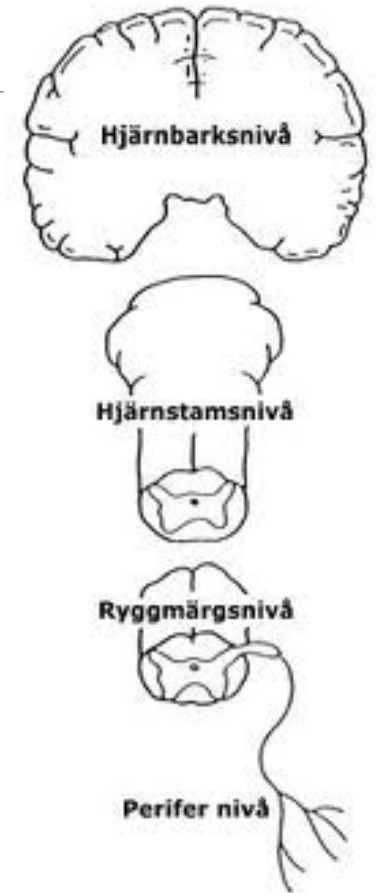
Polyneuropati

- ❑ Nervtrådarna fungerar sämre
- ❑ Beroende på vilka typer av nervbanor som är involverade **kan** smärta kan ingå i symptom
- ❑ Neuropatisk smärta, perifer
- ❑ Alla får inte smärta!

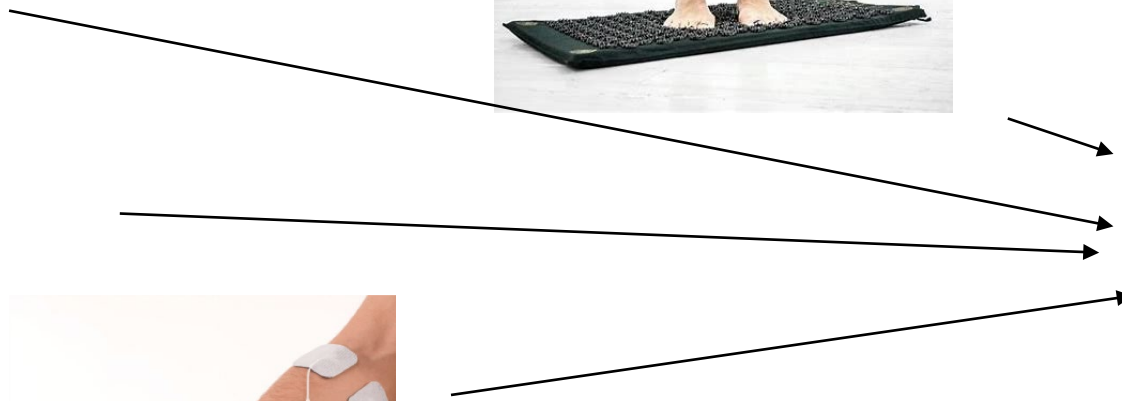
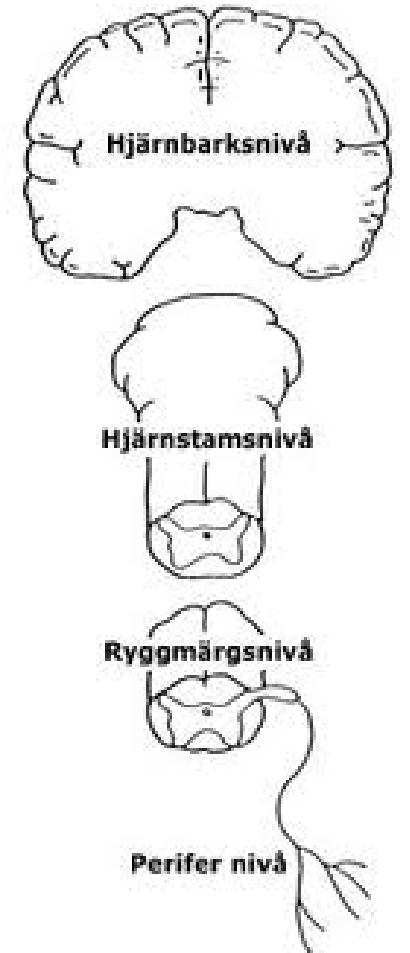


Wind-up

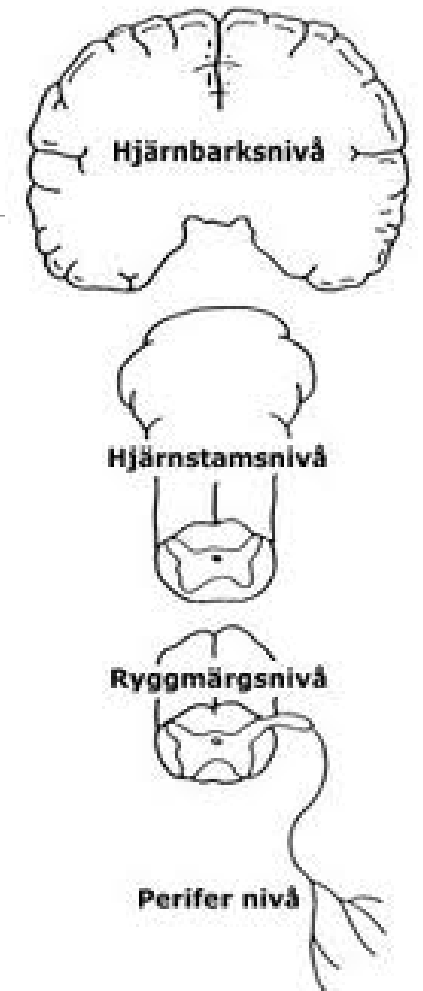
- Upptriggat smärtsystem
- Smärta av vanliga stimuli
- Smärtbromsen försvagas



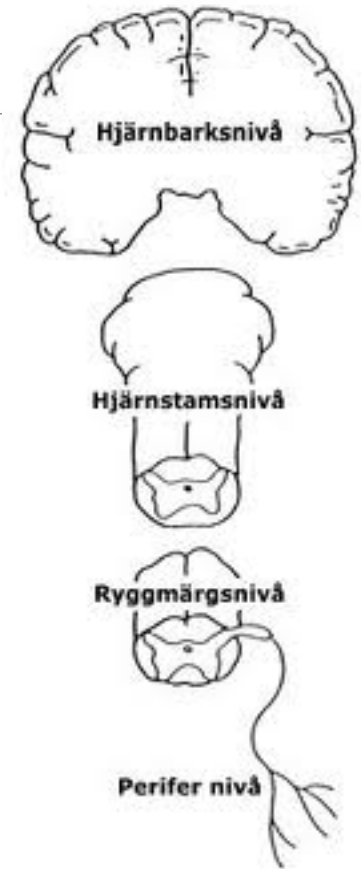
Smärtlindring på perifer och ryggmärgsnivå



Smärtlindring hjärnstam och hjärna



Fysisk aktivitet





neurocampus

Träning vid polyneuropati



neurocampus

Vad är träning och vad är fysisk aktivitet?





neurocampus

Folkhälsomyndighetens rekommendationer:

- 150-300 min alt 75-150 högintensiva min/vecka
- 2 ggr/v styrketräning/stora muskelgrupper
- Minska stillasittande
- >65 år balansträning 3ggr/v



På vilket sätt begränsar polyneuropati från träning och fysisk aktivitet?

- Okunskap om hur träna utifrån min polyneuropatidiagnos?
- Svag?
- Smärta?
- Rädsla för att falla och slå mig?



neurocampus

- Okunskap om hur träna utifrån min polyneuropatidiagnos?
- Svag?
- Smärta?
- Rädsla för att falla och slå mig?

Tumregel för träning

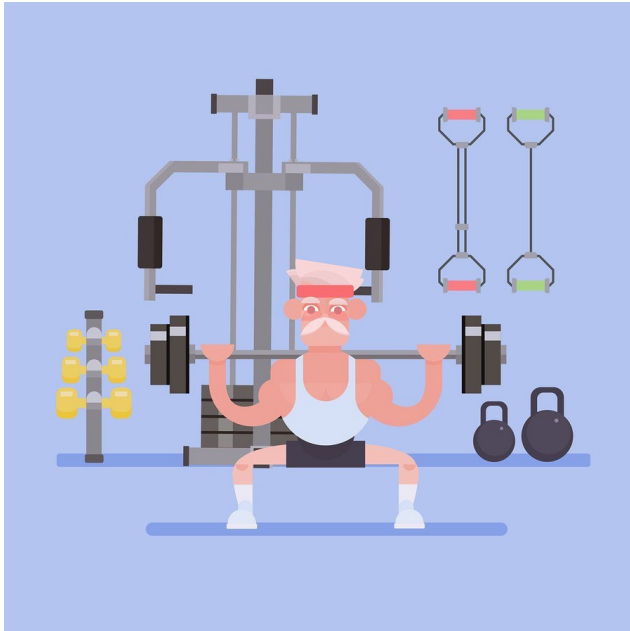
- mycket svag muskulatur – ej träningsbar
- uttalad muskelsvaghet – restriktioner
- måttlig muskelsvaghet – vissa restriktioner
- lätt muskelsvaghet – inga restriktioner



neurocampus

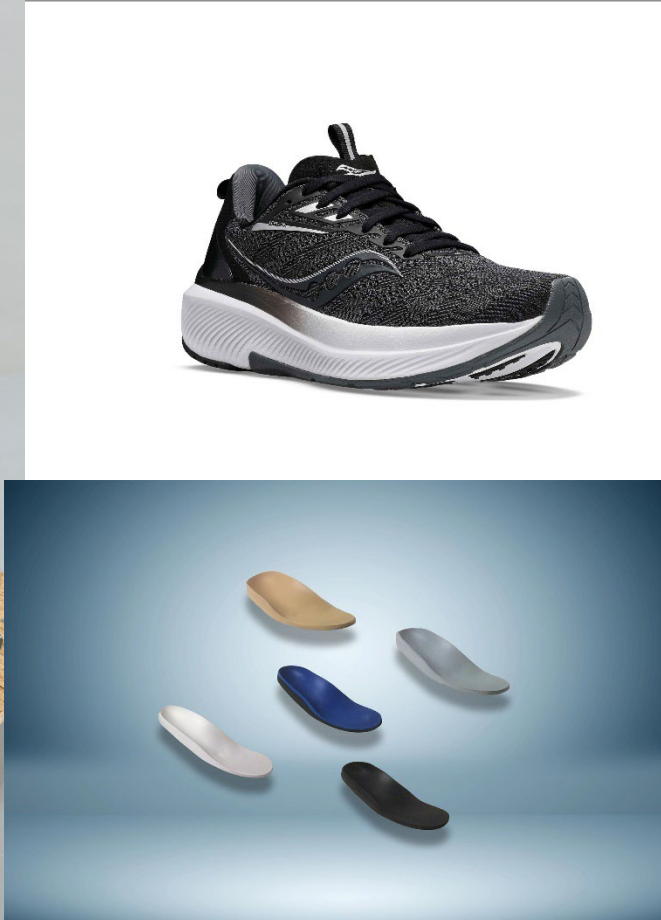
- Okunskap om hur träna utifrån min polyneuropatidiagnos?
- Svag?
- Smärta?
- Rädsla för att falla och slå mig?

Anpassa din träning



- Okunskap om hur träna utifrån min polyneuropatidiagnos?
- Svag?
- Smärta?
- Rädsla för att falla och slå mig?

Smärta?



- Okunskap om hur träna utifrån min polyneuropatidiagnos?
- Svag?
- Smärta?
- Rädsla för att falla och slå mig?

Rädd för att ramla?





neurocampus





neurocampus

Rörlighet





neurocampus

Avslutningsvis

- Lite är bättre än inget, mer är bättre än lite
- Rutiner är din bästa kompis
- Att träna vid polyneuropati behöver inte vara så mycket konstigare än att träna utan polyneuropati

Tack för uppmärksamheten!



neurocampus