



I framtiden hoppas smärtsjukgymnasten Graciela Rovner att hon kan ta emot sina patienter i en annan miljö än sjukhusets.



”Det är nog något psykosomatiskt”.

Hur många gånger har vi inte sagt så till oss själva eller till andra när magkatarr, huvudvärk eller andra åkommor drabbat oss?

Vi frågade smärtsjukgymnasten Graciela Rovner varför vi kan få ont i kroppen när vi har ont i själen. Och tvärtom.

Graciela vill visa vägen tillbaka till playknappen

– **Det finns en stor fara** att skylla på stress eller andra psykologiska orsaker när någon har ont. Jag tycker det är rent av oseriöst. Allt kan inte förklaras med till exempel stress. Stress har alltid funnits i samhället, men alla blir ju inte sjuka för det, säger Graciela Rovner, smärtsjukgymnast på Kungälvssjukhus.

Och för dem som faktiskt blir sjuka av stress, är det inte stressen i sig som är boven, utan vad man gör med den.

– Om min patient behöver varva ner räcker inget recept. Då kanske det behövs psykoterapi, en stresshanteringskurs eller en kurs i mindfulness så att patienten verkligen får en chans att fundera över sin situation och möjlighet att bryta gamla mönster. Ibland kan det räcka med ökad fysisk aktivitet och motion.

Enligt Graciela Rovner handlar det om att se alla delar av en patients sjukdomsbild. En bild som kan innehålla både fysiska och psykologiska förklaringar. Ibland antingen eller, ibland både och. Oavsett vilket, handlar behandlingen om att få patienten att hitta vägen tillbaka till livet. Ett liv där smärtan får stå i bakgrunden i stället för, som tidigare, i förgrunden.

När Graciela Rovner använder ordet ”psykosomatiskt” är det för att beskriva sin vilja att hitta fler förklaringar än de fysiska till en patients lidande. Något som kompletterar snarare än begränsar.

Livet består av svåra saker och vi har alla våra sätt att kanalisera dem. Oftast har vi hittat sunda sätt att få ur oss våra svåraste känslor. Vi har någon att prata med, vi ger oss ut och springer eller vi kanske tar fram akvarellfärgerna.

– Faran är om vi inte har några strategier. Säg att du till exempel haft en otrygg barndom och vuxit upp med att vara orolig och spänd. Spänningarna har lagrat sig under livet och du har inte lärt dig bemöta dem. Till slut blir musklerna så spända att du kan få svåra smärtor.

Poängen med ett psykosomatiskt synsätt är inte varifrån smärtan kommer, utan hur man kan lära sig hantera den, enligt Graciela Rovner. Vare sig det

handlar om ett diskbräck eller en whiplash-skada, som båda har fysiska orsaker, eller spänningar man byggt på sig under ett liv av oro, handlar det till syvende och sist om vad vi gör av situationen.

– De här smärttillstånden kan vi inte alltid bota, men vi kan rehabilitera personer. Ren smärtlindring kan ges till patienter med cancer eller akut smärta. Men för annan långvarig smärta fungerar smärtlindring dåligt.

Graciela Rovner vet vad hon talar om. Hon skulle, som hon säger, kunna vara en bra patient till sig själv. Sedan hon var 14 år har hon haft smärta i leder och i ryggen samt lidit av astma. Hon var en lovande tennisspelare i sitt hemland Argentina, men var tvungen att sluta på grund av smärtorna.

Sakta men säkert har hon byggt upp en verktygslåda som hjälper henne hantera smärtan. Efter 40 kunde hon börja springa, i dag springer hon över två mil i veckan och cykeltränar för Vätternrundan. För att hålla smärtan i schack utövar hon yoga dagligen.

– Det är en bra erfarenhet jag har i det här jobbet. Jag förstår själv hur det känns och hur det är att ständigt ha ont, säger Graciela Rovner.

Smärtan har aldrig fått ta över Gracielas liv. Det vill hon inte heller att den ska göra för de patienter hon möter. Konsekvenserna kan till slut bli oöverblickbara. Det som från början var ett smärttillstånd växer till att bli ett mycket större lidande. Under tiden har patienten blivit sjukskriven och hamnat utanför arbetslivet, han har hamnat utanför det sociala livet, slutat med sina hobbies, ändrat sin livsstil, äter och sover dåligt, har kanske till och med skilt sig.

– Om jag i det här läget bara ser smärtan vore det en förolämpning mot patienten att inte se hela paketet. Jag ser mig som en pedagog, vars uppgift är att coacha patienten att hitta sina inre friska resurser och att han ser hur alla delar samverkar, säger Graciela Rovner.

Tillsammans diskuterar de strategier och vilken verktygslåda de ska använda. De benar ut alla delar och ser om det finns någonstans att börja. Även på

Kungälvssjukhus arbetar man med flera yrkesgrupper (se artikel om Multidisciplinärt smärtcentrum sidan 20). En kurator får jobba med de socioekonomiska aspekterna. En sjukgymnast ser på aktivitet, rörelsemönster, anpassningsförmåga och kroppsmedvetenhet. En psykolog jobbar med självmedvetenhet och ett kognitivt förhållnings-sätt, läkaren stödjer rehabiliteringsprocessen med mediciner, sköterskorna följer upp och ger rådgivning och arbetsterapeuten stöttar patienten i de vardagliga aktiviteterna.

– Mediciner kan höja funktionerna samtidigt som den fysiska aktiviteten kommer igång och producerar endorfiner – som i sig fungerar smärt-hämmande och höjer livsenergin. Till slut kan man trappa ner på medicinerna och bara jobba med livsstilsförändringar.

Graciela ritar en pausknapp i sitt block.

– Den här brukar jag rita upp för patienterna. De har pausat sitt liv och borde få en chans att trycka på ”play” i stället.

För att kunna möta sjukvård med friskvård på ett genomgripande sätt har Graciela Rovner nyligen sökt medel till ett projekt för att utöka smärtrehabiliteringen med ett integrerat smärtrehab (både medicinskt och arbetslivsinriktat), beläget utanför sjukhusmiljön på en vacker friskvårdsanläggning. Det var på en sådan plats hon ville bli intervjuad, som för att visa vilket gränsland hon rör sig inom.

– Här skulle jag vilja ta emot mina patienter. De behöver komma bort från sjukhusmiljön och då skulle jag kunna jobba mer tillsammans med friskvårdare.

Målet är att patienterna som kommer hit ska få en må-bra-känsla i stället för en må-dåligt-känsla, att de ska komma in i friskvården utan rädsla och med hjälp av gruppbehandlingar, bassängbad, sömnskola, avslappning och personliga tränare få en ny start på sitt liv. Med playknappen intryckt.

TEXT: ANNA-LENA BJARNEBERG

FOTO: SERGIO JOSELOVSKY