

# Smärta, trötthet och utmattning – vad har de gemensamt?

Indre Bileviciute-Ljungar, specialistläkare och docent i rehabiliteringsmedicin,  
ME/CFS-rehabilitering, Danderyds sjukhus AB

2015-05-21



**Karolinska  
Institutet**



DANDERYDS SJUKHUS

## Upplägg

- Långvarig smärta - fibromyalgi
- Stressrelaterat utmattningssyndrom
- Myalgisk encefalomyelit/ Kroniskt trötthetssyndrom ME/CFS
- Gemensamma mekanismer
- Behandling och rehabilitering

## Fibromyalgi (FM) (M79.7)

- Fibromyalgi – ett komplext smärttillstånd, diagnostiseras utifrån ACR-90 kriterier och smärtanalys
- Diagnosen är etablerad internationellt sedan 90-talet
- Prevalens 2-4%
- Kraftig kvinnlig dominans, förekommer även hos unga personer
- Hos många börjar med lokalt smärttillstånd som går över till generaliserat sådant
- Hos en del patienter (ca 20%) börjar som generaliserat smärttillstånd efter infektion eller psykisk påfrestning
- Patienter har påverkad med fortfarande relativt bra aktivitetsnivå (t ex promenerar, tränar, jobbar hel/deltid)

## Smärtrelaterade symtom vid fibromyalgi

- Sömstörningar
- Affektiva symtom:
  - nedstämdhet
  - ångest
- Kognitiv svikt
- Störningar i känsel/domningar
- Yrsel
- Tinnitus
- Subjektiv synförändring

## Utmattningssyndrom eller Stressrelaterad psykisk ohälsa (F43.8A)

- Diagnosen etablerades i Sverige 2003 via Socialstyrelsen
- Fysiska och psykiska utmattningssymtom relaterade till stressfaktorer sedan minst 2 veckor tillbaka
- Påtaglig brist på psykisk energi med förläng återhämtning
- Minst 4 av följande symtom:
  - Kognitiva svårigheter
  - Stresskänslighet
  - Känsломässig labilitet eller irritabilitet
  - Sömnstörningar
  - Trötthet
  - Autonoma fysiska symtom (ökad ljudkänslighet, hjärtklappningar, yrsel, värk)
- Symtom påverkar och nedsätter funktion och aktivitet (pat går i väggen)

## **Myalgisk encefalomyelit/ Kroniskt trötthetssyndrom (ME/CFS) (G93.3)**

- Prevalensen varierar mellan 0.1-0.6% enligt Kanadakriterier
- Högre prevalens (2.6%) om Fukudakriterier/CDC används
- Personer drabbas oftast i åldern mellan 20-40 år med kvinnlig dominans, cirka 6:1
- ME/CFS förekommer också hos barn och ungdomar, där sambandet med insjuknande i akut infektionssjukdom ofta är tydligt, särskilt körtelfeber (EBV). Prognos förefaller bättre för barn.

## Myalgisk encefalomyelit/ Kroniskt trötthetssyndrom (ME/CFS)

- ME/CFS (myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome), oförklarlig trötthet med en rad symptom (=syndrom)
- Kännetecknas av långvarig trötthet (> 6 månader), ansträngningsutlöst försämring (post-exertional malaise), sömnsvårigheter, kognitiva svårigheter, långvarig smärta, autonomisk, endokrin och immundysfunktion.
- Vissa sjukdomstillstånd utesluter ME/CFS (GAD, obehandlad sömnapné, axell-II problematik, obehandlad somatisk sjukdom)

## Myalgisk encefalomyelit/ Kroniskt trötthetssyndrom (ME/CFS)

- Tillstånd som kan finnas vid FM och ME/CFS: fibromyalgi, rastlösa ben, EDS (Ehlers-Danlos syndrom), TMD (Tempomandibular Joint Dysfunction), IBS (Irritable Bowel Syndrome), allergier, prostatit, interstitial cystit, överaktiv urinblåsa, ortostatisk intolerans.
- Behandlad utmattningssyndrom dock utan resultat kan finnas som samsjuklighet vid FM och ME/CFS
- För att få diagnos ME/CFS krävs en uttalad nedsättning av funktion och aktivitet i jämförelse innan insjuknandet
- Oberoende instans Institute of Medicine (IOM) i USA har granskat befintliga forskningspublikationer och kommit fram till förslag om ett nytt namn SEID (Systemic exertion intolerance disease) då namnet ME/CFS är missvisande. Man kommer att föreslå diagnostik kit. Man minskar på exkluderande tillstånd. Ändringar kommer dock att ta tid i anspråk.





BEYOND MYALGIC ENCEPHALOMYELITIS/  
CHRONIC FATIGUE SYNDROME

Redefining an Illness

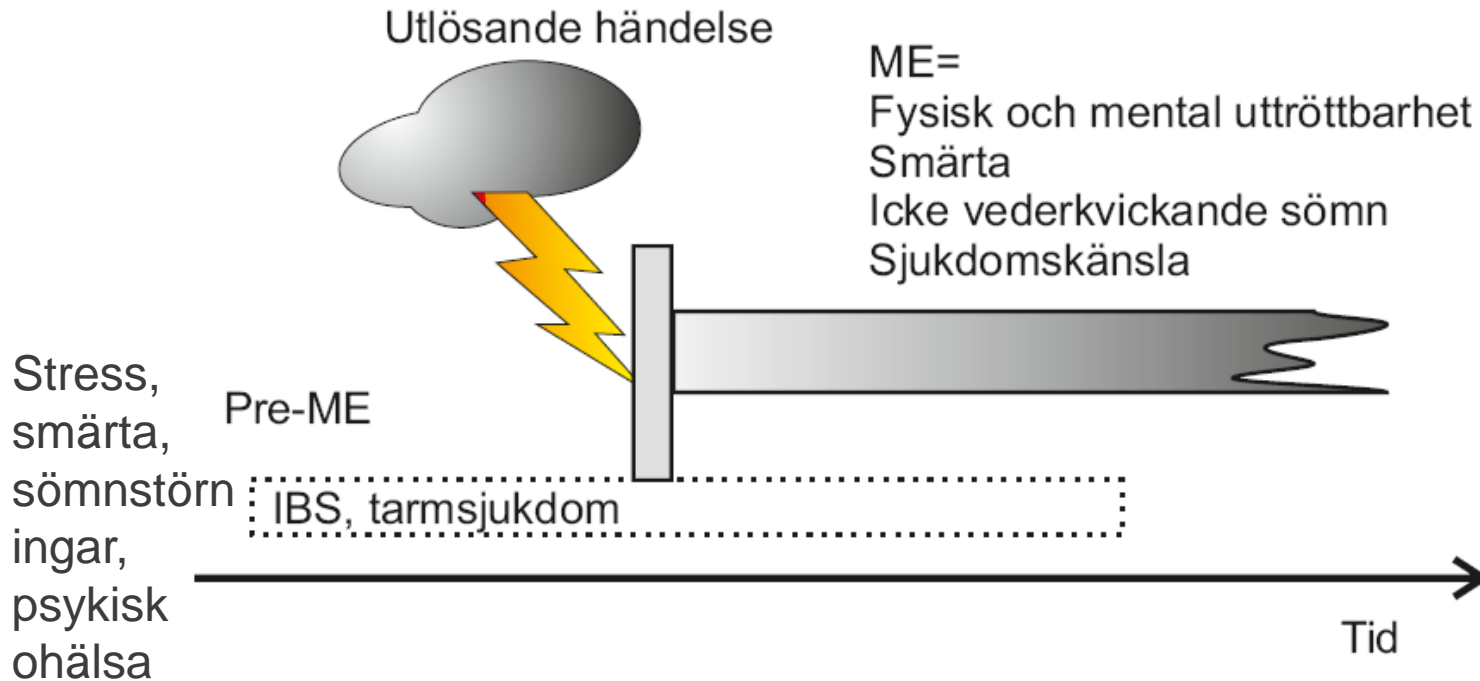
INSTITUTE OF MEDICINE  
OF THE NATIONAL ACADEMIES

## **Gemensamma mekanismer bakom långvarig smärta, stress och trötthet. Klinisk bild**

- Dysfunktion i stressregleringssystemet (Hypothalamus-pituitary-adrenal axis)
- Dysfunktion i autonoma nervsystemet (hjärtreglering, tarmmobilitet, yrsel, intolerans mot värme/kyla)
- Dysfunktion i högre hjärnfunktioner (minnes- och koncentrationssvårigheter, simultaneous kapacitet)
- Dysfunktion i perception och intryck (smärta, ömhet, ljud- och ljuskänslighet)
- Bristande reglering av emotioner (ångest/oro eller svårigheter att beskriva sina känslor)
- Dysfunktion i sömnregleringsfunktioner (insomnia, rastlösa ben, uppvaknandet)
- Immunologisk dysfunktion (infektionskänslighet, ont i halsen, ömma lymfkörtlar)
- Uteslutningsdiagnos, diagnostiska inga markörer, obehandlad somatisk sjukdom utesluter diagnosen

# Modell för insjuknandet i ME/CFS. Predisponerande faktorer och sjukdomar, t.ex. långvarig stress, smärta, IBS, sömnstörningar

## ME, ungefärlig utveckling



## Varför övergår långvarig smärta och stress i kronisk trötthet?

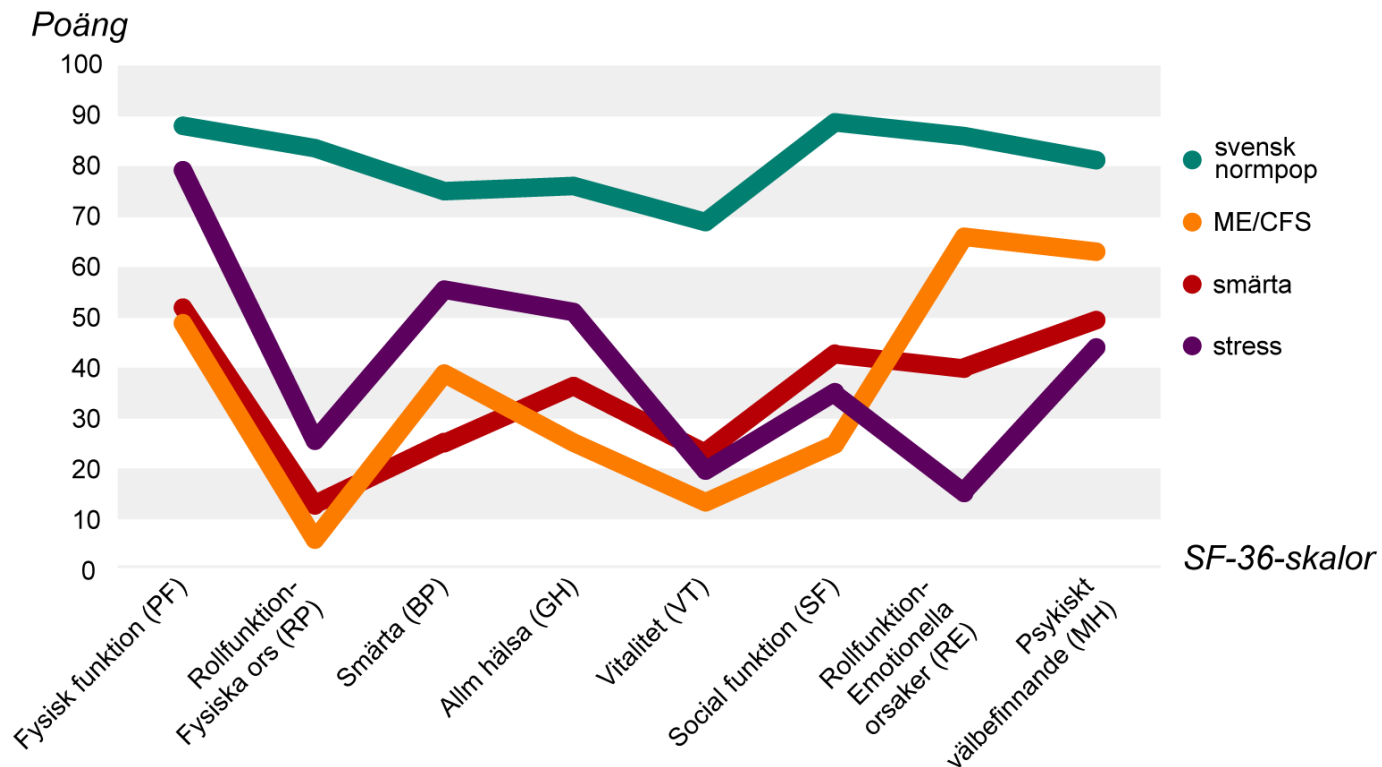
	ME/CFS n=100 (%)
Insjuknade i samband med infektion	82 (82%)
Psykiatrisk ohälsa (övervägande stressyndrom) innan insjuknandet	37 (37%)
Smärtproblematik innan insjuknandet	18 (18%)
Gastrointestinala besvär (IBS) innan insjuknandet	13 (13%)
Somatisk sjukdom innan insjuknandet	9 (9%)

## Behandling av symtom/samsjuklighet vid ME/CFS

Läkemedel vid nybesök	ME/CFS n=100 (%) (max antal läkemedel)
Mot psykisk ohälsa	31 (31%) (5)
Mot smärta	33 (33%) (4)
Mot sömnbesvär	26 (26%) (2)
Mot hypotyreos	20 (20%) (2)
Mot hjärtklappningar	12 (12%) (1)
Mot astma/överkänslighet	16 (16%) (3)
B12-injektioner	18 (18%) (1)
Receptfria	31 (31%) (8)

## Livskvalité enl SF-36

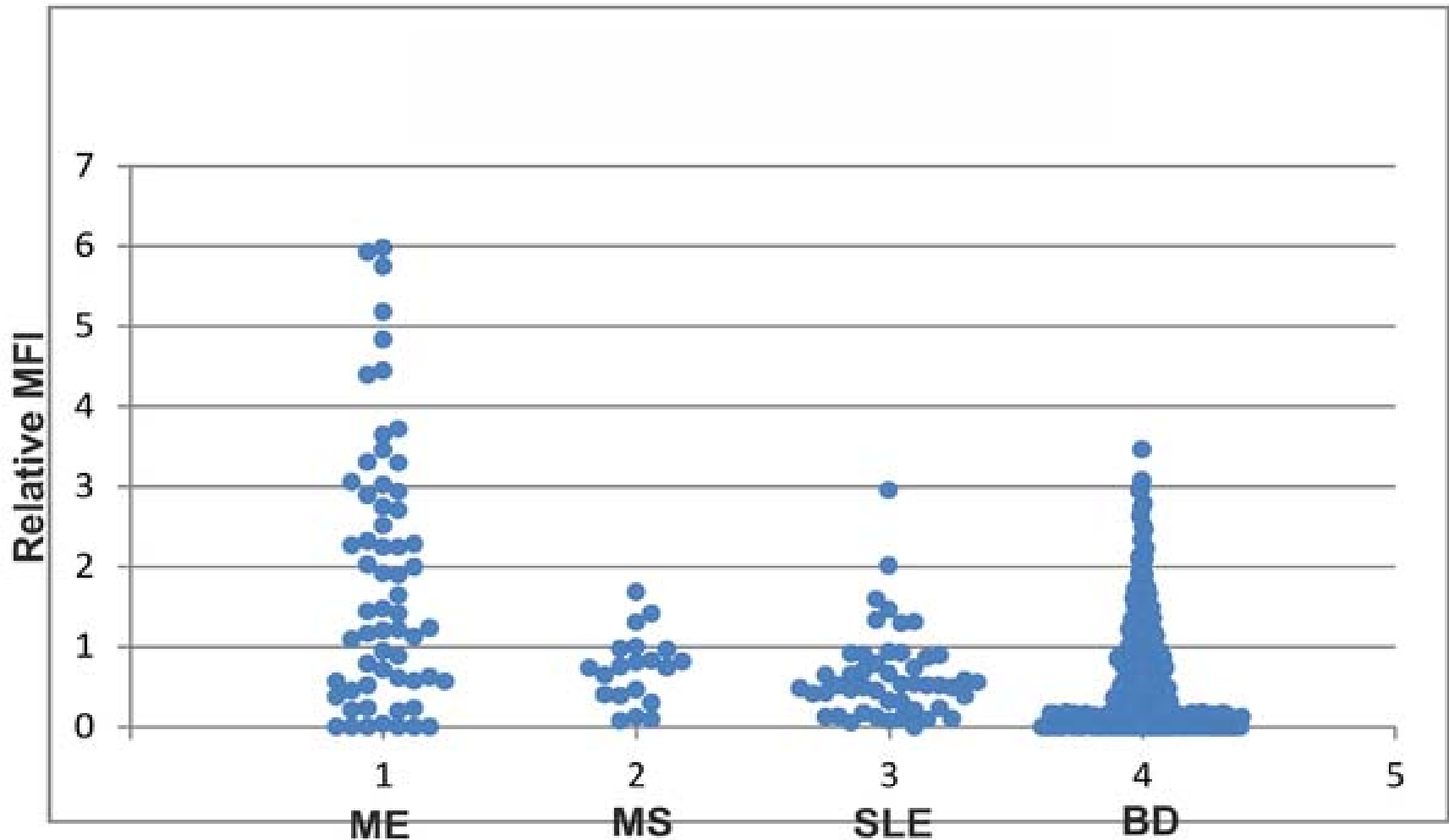
Patienter som remitterades till ME/CFS-projektet (220), smärtrehabiliteringen (219) och stressrehabiliteringen (95) på Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken, Danderyds Sjukhus DS.



## Varför övergår långvarig smärta och stress i kronisk trötthet? Hur kan man angripa ME/CFS?

- Tillkomst av autoimmunitet (studier med B-cellgift pågår i Norge)
- Tillkomst av ortostatisk intolerans/neuronally mediated hypotension oftast hos unga personer, inskränker aktivitet till en hög grad. Går att behandla till en viss del.
- Patienten med FM/EDS insjuknar i stressrelaterat utmattningssyndrom (rehabilitering för denna samsjuklighet saknas och måste utarbetas)

Figure 5. Needle plot of the relative MFI of the *Chlamydia pneumoniae* G20c homolog (peptide 12) and the ME, MS, SLE and BD samples in the Evaluation set.



Elfaitouri A, Herrmann B, Bölin-Wiener A, Wang Y, Gottfries CG, et al. (2013) Epitopes of Microbial and Human Heat Shock Protein 60 and Their Recognition in Myalgic Encephalomyelitis. PLoS ONE 8(11): e81155. doi:10.1371/journal.pone.0081155  
<http://127.0.0.1:8081/plosone/article?id=info:doi/10.1371/journal.pone.0081155>



## Behandling och rehabilitering

- Medicinsk behandling är viktig för att stärka patienten inför rehabilitering
- Symtomatisk behandling: nedstämdhet, smärta, sömn, ortostatisk intolerans, sympatikus hyperaktivitet (hjärtklappningar)
- Klinisk erfarenhet:
  - FM: BK, ACT, KBT, träning i varmvattensbassäng, fysisk aktivitet
  - Stressrelaterad utmattning: mindfulness, KBT, yoga, ACT
  - ME/CFS: rehabilitering inriktad att öka kunskap och symtomhantering, medicinsk yoga, pacing, avslappningstekniker
- Evidens för rehabiliteringsåtgärder:
  - Långvarig smärta (SBU rapport 2010)
  - Saknas för stressrelaterad utmattning och ME/CFS

## Prognos?

- Medicinsk botande behandling saknas
- Tillstånden progredierar sällan om behandling och rehabilitering tidigt sätts igång
- Rehabilitering vid FM minskar inte smärta men ökar funktion och aktivitet
- Psykoterapeutiska interventioner hjälper att hantera stress
- Psykoanalys hjälper att komma åt andra problem, t ex låg självkänsla, gränssättningsproblematik
- Avslappningstekniker hjälper att hantera stress orsakat av symtom, minskar sympatikuspåslag
- Fysisk träning hjälper att bygga upp kondition och styrka dock rekommenderas inte om det finns ansträngningsutlöst försämring, t ex vid ME/CFS
- Viktigt med tidig och rimlig återgång till arbete istället för obegränsade insatser, t ex upprepade multimodala rehabiliteringsinsatser.
- Viktigt med mer generösa rehabinsatser inom primärvården och FHV

**Tack för uppmärksamhet. Frågor?**

