

Informasjon om **FANTOMSMERTER**



Fotograf Thorenfeldt

DET ER BEDRE Å TENNE ET LYS ENN Å FORBANNE MØRKET

HVA ER FANTOMSMERTER?

Kan man virkelig ha vondt i en kroppsdel som ikke finnes? Ja, ved fjerning av en kroppsdel blir det en dramatisk endring i de signalene som hjernen mottar fra kroppen. Fantomsmerter tilhører gruppen nevropatiske sentraliserte kroniske smerter. På kroppskartet i hjernen eksisterer kroppsdelene til tross for at den fysiske ikke finnes lenger og hjernen husker smerter fra selve skadetidspunktet/amputasjonen. Kroppen har en evne til å kunne dempe sterke smerter, men ved amputasjoner virker det motsatt, det fremkaller en forsterkning av smertene (sympatikusaktivering).

HVEM HAR FANTOMSMERTER?

Noen plages ikke eller bare i liten grad av fantomsmerter, andre opplever at smertene gradvis reduseres eller forsvinner over tid etter amputasjon. Noen har voldsomme smerter, mer eller mindre kontinuerlig, mens andre har lite eller noe fantomsmerter til vanlig, mens andre opplever at det går i bølgedaler med intense topper og ekstreme smerter. Det finnes ikke noe fasitsvar på forekomst og intensitet av fantomsmerter og heller ikke hva som hjelper for å unngå og redusere smertene.



HVORDAN UNNGÅ FANTOMSMERTER?

Ved planlagte amputasjoner på sykehus er det gode muligheter for å unngå eller i hvert fall redusere fantomsmerter. Den som skal opereres bør få en smertefri periode på 3-4 dager før inngrepet i form av epidural og perifer bedøvelse for å redusere og minimere forekomst av fantomsmerter. Traumatiske amputasjoner og akutte smertetilfeller ved ulykker skal hurtigst mulig behandles med morfin eller andre opiater både for å redusere smerter og forekomst av fantomsmerter. Det kan være en fordel å skille de akutte kirurgiske inngrep fra de mer planlagte som også i større grad kan ta hensyn til tilpasning av protesehylse.

KAN FANTOMSMERTER BEHANDLES?

Det er ikke slik at det finnes én behandling av fantomsmerter som virker i alle tilfeller. Det en finner lindrende hjelper nødvendigvis ikke nestemann. Noen har utbytte av fysioterapi, TENS, akupunktur, avspenning og/eller hypnose. Enkelte har god erfaring med å bruke fantomsmerteredepende liner under protesebruk og/eller fantomsmerteredepende stumpsokk uten protese, om natten eller om man ikke bruker protese, mens andre trenger smertelindrende midler som utskrives av lege/smerteklinikk. Neurontin, Tegretol og Rivotrill blant de mest brukte, men noen har såpass sterke og intense fantomsmerter at man må ta i bruk de sterkeste smertestillende medisiner som finnes. Ettersom det ikke finnes noe fasitsvar på forekomst av fantomsmerter og heller ikke hva som hjelper for å unngå eller redusere smertene anbefaler vi time hos spesialist på smerteklinikk.

HVOR KAN DU FÅ HJELP?

Ikke brenn inne med store smerter. Er du plaget av fantomsmerter bør du be fastlegen din henvise deg til en smerteklinikk for en spesialistkonsultasjon.

Eller kontakt Momentum på tlf 40 00 43 60 eller info@momentum.nu og vi henviser deg så du får den hjelpen du trenger. Alternativt kan du stille spørsmål du har på Momentums på Facebook og igangsette dialog der. Du kan også kontakte oss hvis du er fagperson eller pårørende til en som har fantomsmerter. Vi står til disposisjon.



BLI MEDLEM AV MOMENTUM – DIN FORENING

Det er mange medlemsfordeler. Gå ikke glipp av:

Likemannstjenesten – erfarne brukere og pårørende stiller opp frivillig for andre i samme situasjon over hele landet gjennom besøk og samtaler.

Møteplasser – lokale og nasjonale sammenkomster, kurs, temakvelder for å utveksle erfaringer og hente inspirasjon til sterkt subsidiert pris for medlemmer. Du sparer inn hele medlemsavgiften ved å delta på bare ett arrangement! Og skal du bo på hotell privat, får du rabatt som medlem av Momentum. Det er mye penger å spare.

Livsglede – et nyttig medlemsblad med siste nytt på protesefronten og annen viktig og inspirerende informasjon. Livsglede leses av "alle" – brukere, pårørende, leger, fysioterapeuter, ergoterapeuter, ortopediingeniører, teknikere, hjelpepleiere, sykepleiere og øvrige som arbeider med rehabilitering av amputerte.

Informasjon – tips, nyheter og informasjon som er viktig for protesebrukere og pårørende i trykt og elektronisk format, på Facebook og våre egne nettsider www.momentum.nu eller ved å kontakte Momentum på tlf 40 00 43 60 eller info@momentum.nu hvor vi også kan henvise deg så du får den hjelpen du trenger.

Samfunnspolitisk arbeid – vi tar ikke et nei for et nei, men har et aktivt samfunnspolitisk engasjement for å sikre og forbedre tilbudet til deg og andre amputerte og pårørende så du kan gjøre det beste ut av det og mestre mest mulig.

Du finner innmeldingsskjema på www.momentum.nu eller du kan kontakte Momentum per telefon 40 00 43 60 eller e-post info@momentum.nu for å melde deg inn.



MOMENTUM

FORENINGEN FOR ARM- OG BENPROTESEBRUKERE

Momentum er en landsdekkende interesse / brukerorganisasjon for amputerte/protesebrukere og pårørende. Medlemskap er også åpent for venner, sympatisører, helsepersonell, institusjoner, verksteder og leverandører.

Vår visjon er å spre livsglede og inspirere protesebrukere, pårørende og alle som arbeider med rehabilitering av amputerte til å gjøre det beste ut av det.

Momentum ble stiftet 1996 og har fokus på likemannstjeneste, skape møteplasser, medlemsblad, trykket og elektronisk informasjon, og helsepolitisk arbeid.

"Det er bedre å tenne et lys enn å forbanne mørket" er Momentums motto og det sier det meste om vår holdning og våre verdier.

Bli medlem av din egen forening: Meld deg inn!

Postboks 49 Skøyen, 0212 Oslo
Tlf: 40 00 43 60 Faks: 40 00 43 61
info@momentum.no
www.momentum.no

DET ER BEDRE Å TENNE ET LYS ENN Å FORBANNE MØRKET