

CRPS complex regional pain syndrom eller komplekst regionalt smertesyndrom og af nogle læger fortsat kaldet refleksdystrofi.

Sygdommen er defineret som en række smertefulde tilstande, der er præget af en blivende (spontan og/eller fremkaldt) regional smerte.

Smerten er uforholdsmæssig stor, når man sammenligner med det sædvanlige forløb af et kendt traume eller anden læsion.

CRPS er en sygdom i nervesystemet, der kommer til udtryk ved stærke og længerevarende smerter, forstyrrelser i forhold til følesansen og øget/mindsket svedtendens.

Nervesystemet er et meget kompliceret system- og findes i hele kroppen som et fint spindelvæv. Nervesystemet reguleres fra hjernen, herunder det ikke viljestyrede (autonome) system. Det er bl.a. bestemmende for vores svedtendens, hårvækst og hvordan neglene vokser. Oplevelsen af smerter er ligeledes placeret i hjernen, der selv regulerer intensiteten hvilket også foregår uafhængigt af vores vilje. Smerterne opleves som jagende, stikkende og brændende.

Typer af CRPS:

- Type 1 uden nervelæsion
- Type 2 med nervelæsion
- Type 3 opfylder delvist kriterierne for CRPS og kan ikke forklares af anden tilstand.

Desuden skelnes der mellem akut og kronisk CRPS. Akut CRPS er klassisk tilstede de første 6 måneder og arm/ben er præget af varme, rødme og hævelse. Der kan dog være stor variation af de symptomer, som patienterne oplever. Nogle patienter kan fra starten have en kold, blålig og svedende arm/ben.

Udvikling af CRPS

I forbindelse med opståede skader kan nervesystemet overreagere. Vævet heler fint, men nervesystemet påvirkes, så nogle af symptomerne varer længere og er kraftigere end det der kunne forventes efter et normalt sygdomsforløb.

Nervefibre i muskler og hud sender berøringssignaler til hjernen. Ved CRPS er disse signaler forstyrrede, så der sendes smertesignaler til hjernen ved f.eks. almindelig let berøring på huden.

Hvis denne tilstand varer i længere tid, kan man opleve en form for overreaktion i hjernen og nervesystemet bliver endnu mere følsomt.

Det overreagerende nervesystem kan medføre at smertepåvirkninger andre steder på kroppen kan opleves kraftigere end ellers. Almindelig smertestillende medicin har ingen effekt på smerterne.

At have CRPS

Smarter og nedsat bevægelse bevirker at man aflaster den påvirkede kropsdel og udfører bevægelser forkert. Eller man bliver tiltagende inaktiv. Nattesøvnen påvirkes ofte, hvilket også påvirker overskuddet i dagtimerne.

Når f.eks. hånd/arm eller fod/ben anvendes mindre, mindskes blodgennemstrømningen i muskler og knogler. Hermed mindskes ilttilførslen. Situationen forværres og nervesystemet irriteres.

Psykisk sker der også en påvirkning, hvor bekymring, angst og stress kan øge smerten.

Behandling

Der skal tilrettelægges en individuel behandlingsplan- afhængig af symptomerne. I smerteklinikken er der et samarbejde mellem ergoterapeut, fysioterapeut, sygeplejerske og læge.

Focus områder:

- Smertehåndtering
- Smertelindring
- Inddragelse i aktivitet/træning
- Tilpasning af omgivelser
- Brug af relevant aflastning f.eks. skinner og bandager
- Hjælp ift. afklaring af det videre forløb

Gode råd i dagligdagen

Start med et realistisk lavt niveau i aktiviteterne

Opbyg gradvis og systematisk niveauet i aktiviteterne

Bevar funktionen i den skadede arm/ben

Aflær dårlige vaner

Prioriter dine aktiviteter- hvad skal gøres dagligt

Gør (mest af) det der giver glæde

Lær afspænding at slappe af

Få familie og venner til at støtte dig i det du kan og ikke kun i det du ikke kan

Arbejd med dine tankeprocesser- forsøg at blive tilfreds med det du kan

Accepter smerten- den vil altid være der men med tiden i mindre grad

Tilbagegang

CRPS er en tilstand der aldrig går helt væk- den kan brænde ud og smerteoplevelsen kan mindskes. Men der kan dog være perioder med tilbagegang.

- Accepter at du må lave mindre end du ønsker og har planlagt
- Hold længere pauser
- Tænk på hvad der gør dig godt
- Øg aktiviteterne igen når der er bedring