

## Varningsflaggor vid långvarig smärta

Vid värdering av långvarig smärta är det viktigt att dels fånga upp:

- allvarliga bakomliggande sjukdomar, s.k. **röda flaggor**
- kognitiva och psykosociala faktorer som ökar risken för att en smärtupplevelse leder till en kronifiering av smärttillståndet, s.k. **gula flaggor**.

Det är angeläget att i ett tidigt skede värdera inte bara röda utan även de gula flaggorna. Risken är annars att en medicinsk utredning av röda flaggor drar ut på tiden, i månader. Hos den predisponerade individen kan detta förstärka oron över att något allvarligt ligger bakom och förstärka ett smärtbeteende. **Använd därför tidigt Lintons formulär** för att lättare fånga upp och värdera gula flaggor.

### Röda flaggor vid långvarig smärta

- Avsevärda smärtor
- Smärtdebut efter 55 års ålder eller gradvis ökande smärtor > 40 års ålder
- Viktförlust
- Allmän medtagenhet
- Tidigare känd eller pågående aktiv cancersjukdom
- Konstanta eller progredierande nattliga smärtor
- Våldsamt trauma
- Bestående svår rörelseinskränkning
- Intensifierad smärta vid minsta rörelse
- Svårigheter att urinera, avföringsinkontinens, sadelanestesi
- Progredierande motorisk svaghet eller gångstörningar
- Droghmissbruk
- Markant morgonstelhet eller andra misstankar inflammatorisk ledsjukdom (t ex. Bechterew)
- Nyttillkommen strukturell deformitet
- HIV
- Långvarig hosta (tbc)

### Gula flaggor vid långvarig smärta

Gula flaggor, faktorer som motverkar återhämtningen efter en akut episod av muskuloskeletal smärta, kan i stort sett uppdelas i tre områden:

#### Emotionella faktorer

- rädsla för att smärtan ska öka av aktiviteter eller arbete
- ångest för och ökad uppmärksamhet på somatiska symptom från kroppen
- katastroftankar.

#### Kognitiva faktorer

- övertygelse att smärta betyder skada
- övertygelse att smärtan behöver försvinna helt och hållet innan normala aktiviteter eller arbete kan återupptas.

#### Beteendefaktorer

- passiva copingstrategier, t ex extremt undvikande av aktiviteter och rörelser
- ökande eller långvarig förbrukning av smärtlindrande och lugnande läkemedel