

# Sömn - prognostisk faktor för muskuloskeletal smärta?



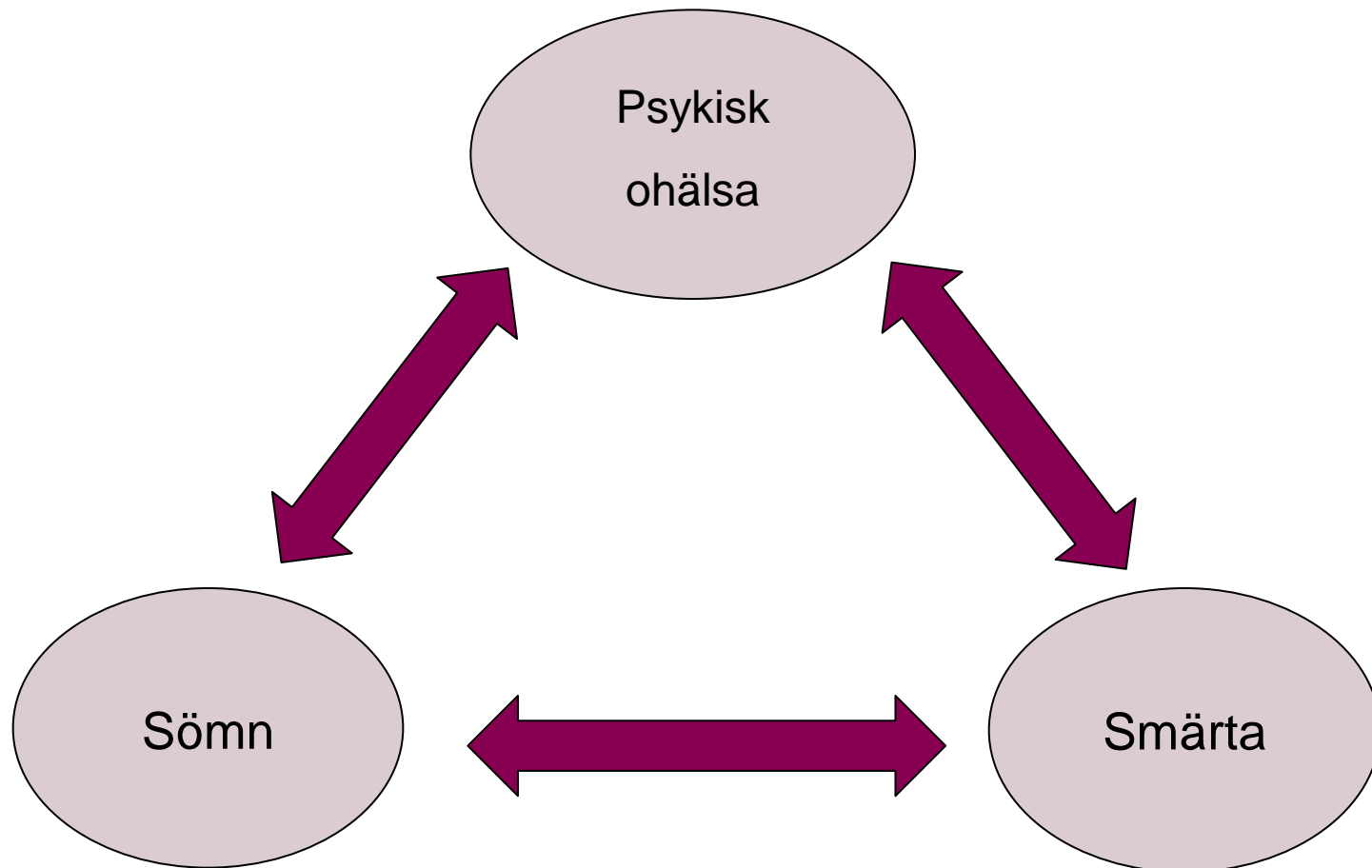
**Katarina Aili**

Leg. Sjukgymnast, Ergonom  
Doktorand  
Institutet för miljömedicin  
Karolinska Institutet

**Handledare:**

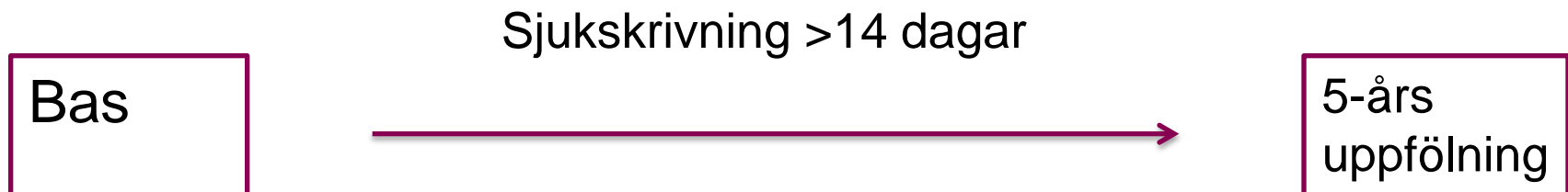
Lena Hillert  
Magnus Svartengren  
Teresia Nyman  
Ulrich Stoetzer

# Smärta vanlig orsak till sjukskrivning

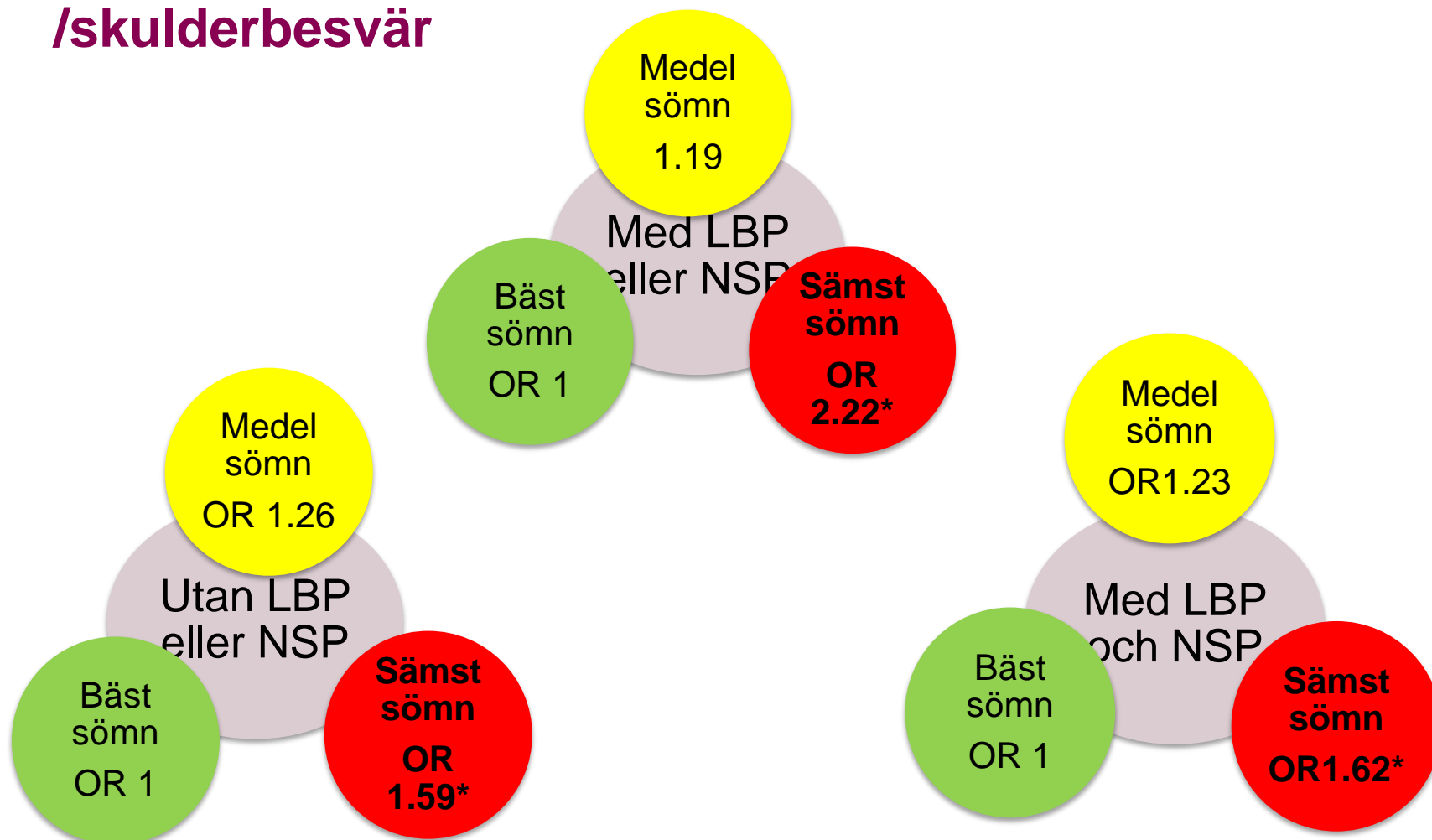


# Data från MUSIC-Norrtälje studien

- “En studie om ländryggs- och nacke/skulderbesvär”
- 20-59 år
- n= 2329 bas + uppföljning



# Störd sömn predicerar kommande sjukskrivning bland individer med ländrygg- eller nack- /skulderbesvär



Dålig sömn innebar genomgående en statistiskt signifikant ökad risk för sjukskrivning >14 sammanhängande dagar i alla tre smärtgrupper

## Och vidare då...

Att ha ont i flera delar av kroppen samtidigt –  
ökad risk för sjukskrivning

Viktigt att i tid kunna identifiera individer med  
ökad risk för försämring

**Kan sömn vara en prognostisk faktor för  
utbredd smärta?**





Exkluderade personer med sjukdomar associerade med kronisk smärta (cirkulatorisk smärta i

ben, nervsjukdom, ledrekonstruktion, medfödda missbildningar i leder, muskler eller rygg, diagnosticerad med reumatism eller bechterew)

1599 personer deltog i bas + uppföljning

Bas



5-års  
uppföljning

# Sömn som prediktor för utbredd smärta och som prediktor för resolution från utbredd smärta

- Hypotes 1: Dålig sömn bland personer som är smärtfria ökar risken för utbredd smärta fem år senare
- Hypotes 2: God sömn bland personer med utbredd smärta ökar chansen för resolution av smärta.

***Utbredd smärta = Multisite pain = smärta från  $\geq 3$  lokalisationer (ej nödvändigtvis kronisk)***



# Utbredd smärta (multisite pain)

Nordiska ministerrådets smärtformulär

Smärta från  $\geq 3$  delar under de senaste 6 månaderna

**Bilaterala besvär räknas som 1 lokalisation**

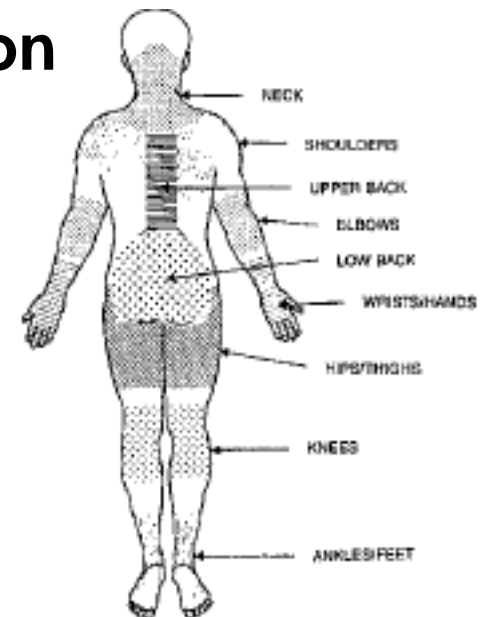
Totalt **9 möjliga** lokalisationer

**3 smärtgrupper:**

Smärta från 0 lokalisationer

Smärta från 1-2 lokalisationer

Smärta från  $\geq 3$  lokalisationer



”Karolinska Sleep Questionnaire”

## Sömnbesvärsindex:

Haft svårigheter att somna?  
För tidigt uppvaknande?  
Störd/Orolig sömn?  
Upprepade uppvakningar?  
Ej utsövd vid uppvaknandet?

### Indelning i 3 lika stora grupper:



Bäst sömn

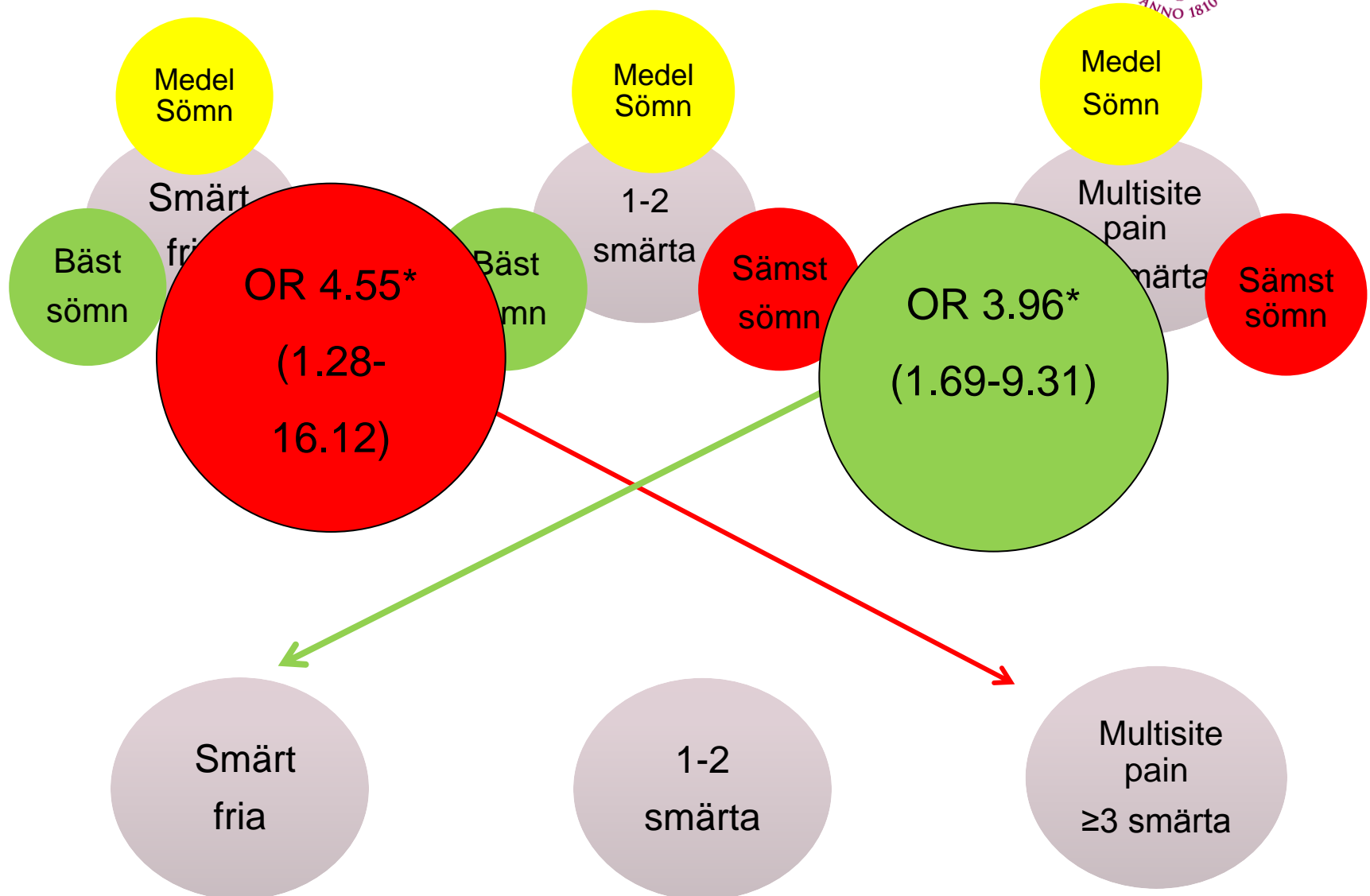


Medelgod sömn



Sämst sömn

Åkerstedt, Knutsson et al. 2002



# Vad innebär det?

- Sömn skulle kunna vara en markör för försämring *och* förbättring bland personer med smärta
- Litet material i vår studie
- Relativt outforskat område – behövs mer forskning
- Se sömnbesvär som en del av ett pussel

*Tack för att ni lyssnade!*

