
Smertebok til stor glede

ANMELDELSER

ISABELL TEIGE HAUGRØNNING

Allmennlege i spesialisering, Avdeling for smerte og sammensatte lidelser
St. Olavs hospital

PETTER CHRISTIAN BORCHGREVINK

Avdelingsoverlege, Avdeling for smerte og sammensatte lidelser
St. Olavs hospital



Audun Aas

Smerteboken

Fra vondt til bedre. 306 s, ill. Oslo: Dreyers forlag, 2018. Pris NOK 369

ISBN 978-82-8265-449-4

Som forfatteren skriver i forordet, er kunnskap om smerte allment lite kjent, og «boken er ment for alle som vil vite mer om smerte». *Smerteboken* er faglig godt begrunnet, lett å lese, og flere som vier den litt tid vil nok ha stor glede av den og bli nysgjerrige på å vite mer.

Forfatteren begynner med en definisjon av smerte og inndeling i ulike former for smerte. Videre kommer det litt historisk tilbakeblikk: tolkninger av fenomenet smerte før i tiden og utviklingen fram til nåtidens forståelse. En forklaring på hvordan smerte påvirkes av gener, kjønn og psykologiske mekanismer, er tatt med, og det nevnes at placebo og nocebo kan spille en stor rolle i behandlingen. Nociseptiv smerte, nevropatisk smerte og langvarig smerte er inngående beskrevet i egne kapitler. Det blir også forklart hvilke faktorer som kan bidra til at akutt smerte blir langvarig.

Eksempler på vanlige smertetilstander som hodepine, ryggsmelter og smerter i bekken og underliv blir gjennomgått, i tillegg til komplekst regionalt smertesyndrom (CRPS) som ikke er så vanlig, men viktig å vite om. Temaer som smerte i ulike aldersgrupper og smerte ved kreft blir belyst. Det blir gitt oversiktlig informasjon om smertestillende medikamenter og om indikasjon, effekt og bivirkninger av disse.

Boken gir et godt innblikk i hva man gjør på smertepoliklinikker i Norge. Tverrfaglige team er opptatt av å se hele mennesket og framskynde helbredende prosesser. Smerte er ikke noe som «bare sitter i hodet». Kropp og sinn kan ikke adskilles.

Det poengteres i boken at behandlingen av langvarig smerte i all hovedsak dreier seg om mestring og ikke-medikamentell behandling. Endring av livsstil vektlegges som en viktig faktor for å lykkes med det å få et bedre liv, da det også kan være med på å lindre smerteopplevelsen. Dette gjelder fysisk aktivitet, kosthold og søvn. Forskjellige psykologisk orienterte smertebehandlingstiltak blir godt beskrevet.

Smerteboken anbefales særlig til pasienter med langvarig smerte, men også til leger og andre helsearbeidere som ofte treffer slike pasienter. For allmennleger vil den være et nyttig verktøy for både å kunne gi forståelig informasjon om smerte generelt og behandling, og for å kjenne bakgrunnen for råd som gis til pasienter på de ulike smertepoliklinikkene.

Publisert: 23. september 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0369
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2025 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. desember 2025.