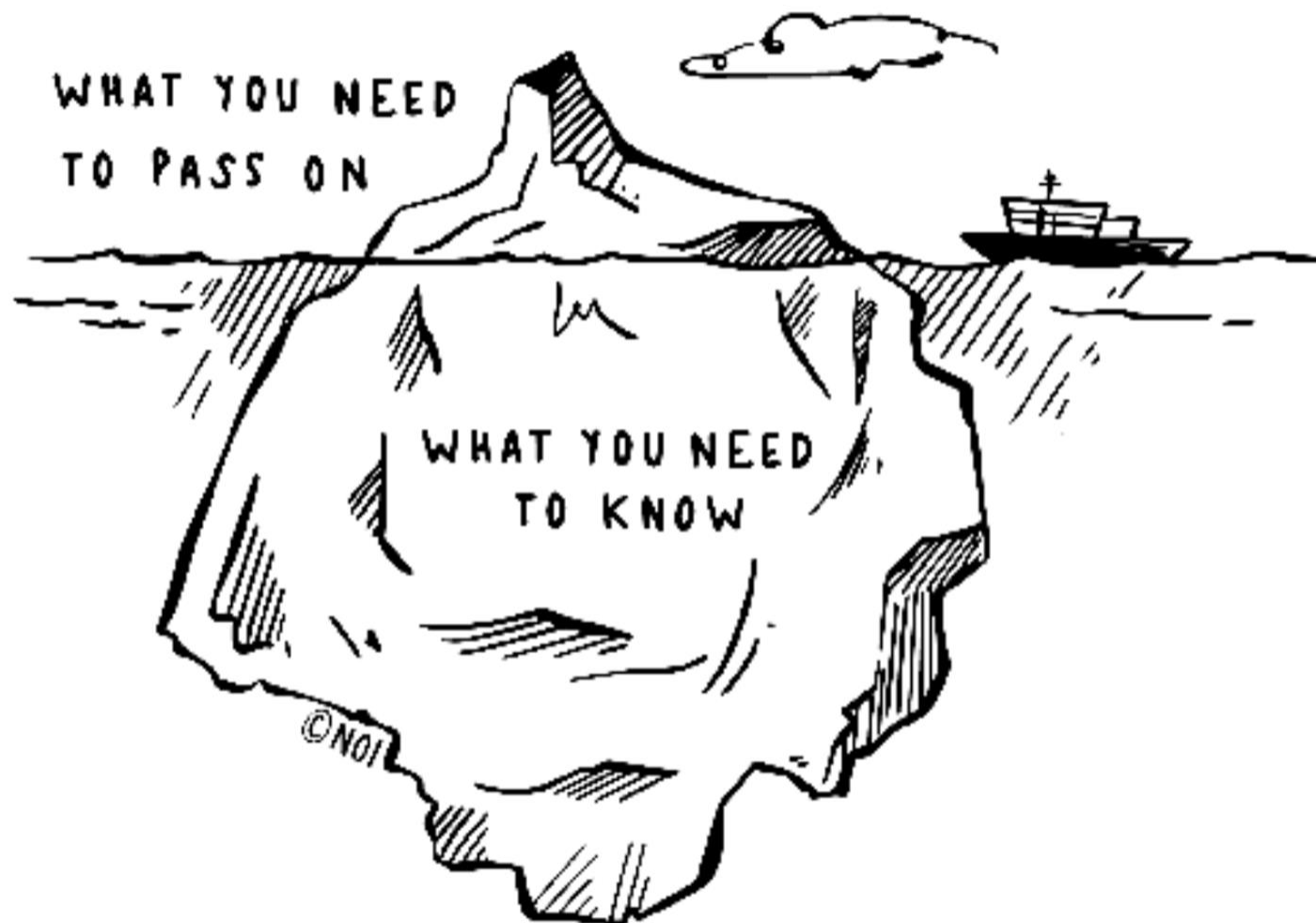


Peter Solvoll Lyby,
Psykologspesialist, PhD
Smertepol, SØ - Moss

Pain Reprocessing Therapy (PRT) – kort fortalt



Individual differences in pain and placebo analgesia – the role of fear

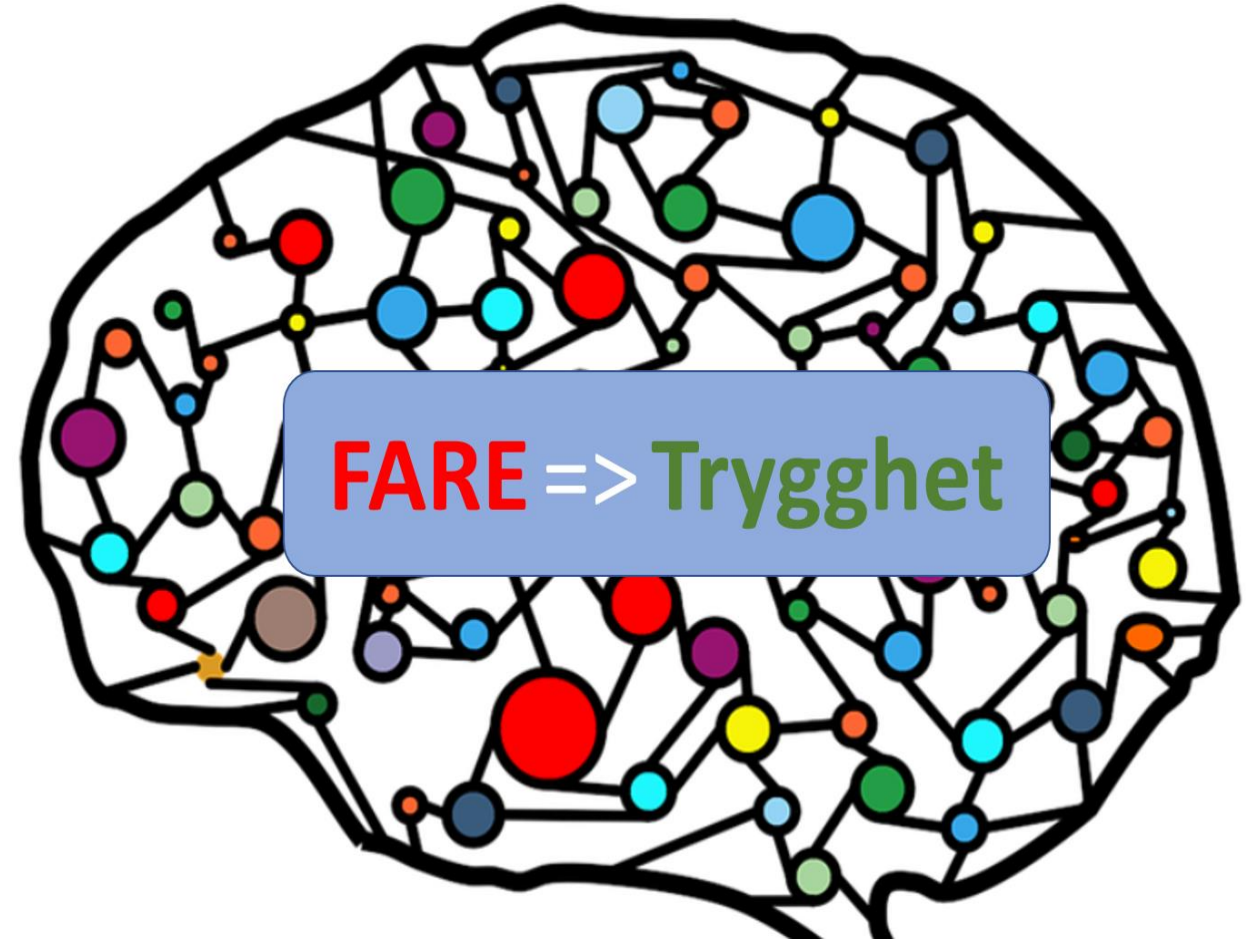


Peter Solvoll Lyby

A dissertation for the degree of
Philosophiae Doctor

May 2012

PRT behandlingsmekanisme



Vedvarende smerte et av verdens største helseproblem?

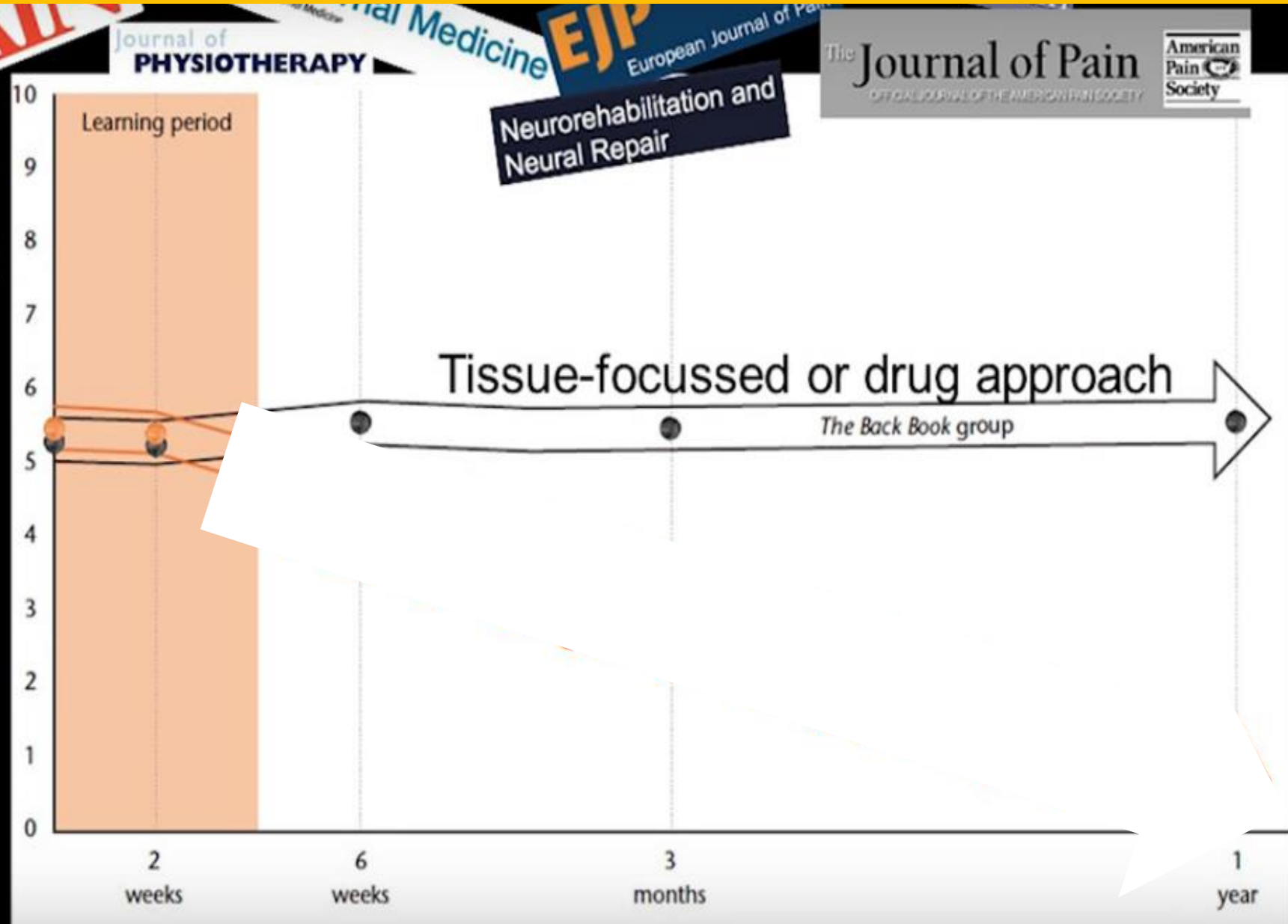
* I tillegg viser forskningen...:

- 99% hadde andre (M=10) helseplager
- Smerte, fatigue, søvn, angst, depresjon, svimmelhet, kvalme, migrene,....
- Høy komorbiditet med psykiske plager/lidelser
- Psykososiale faktorer (emosjonelt distress) forklarer symptomene best, ikke patologi i kropp.

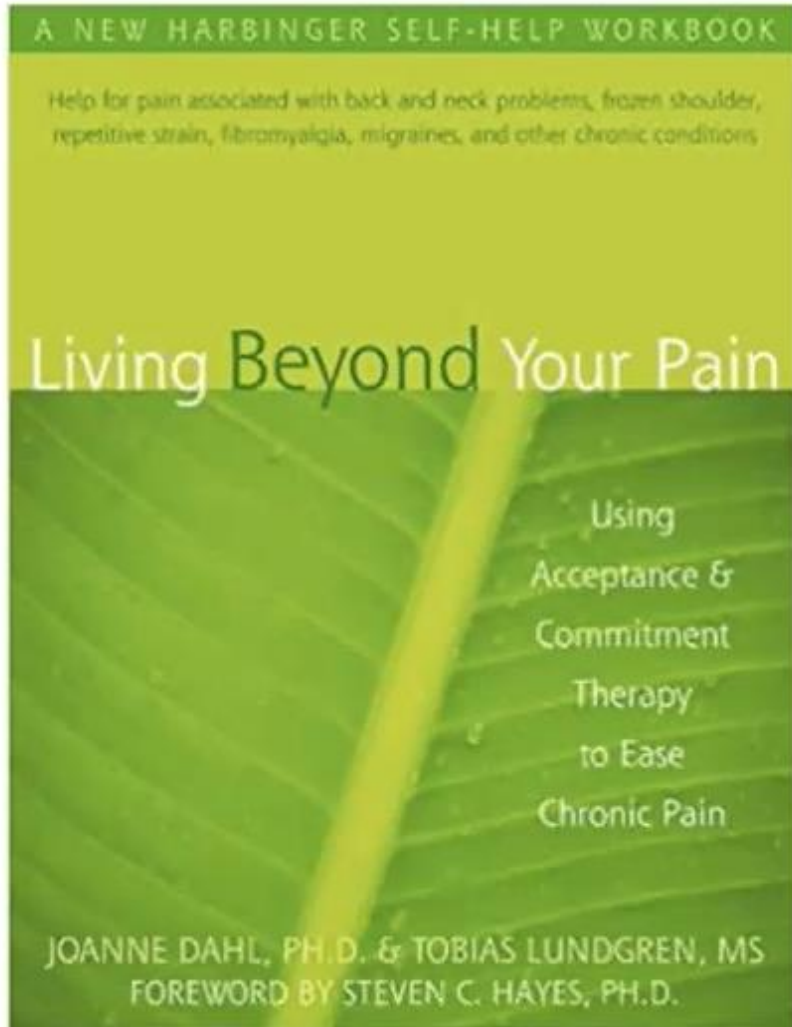
2013 leading causes	Mean YLDs (×1000)
1 Low back pain	72318
2 Major depression	51784
3 Iron-deficiency anaemia	36663
4 Neck pain	34348
5 Other hearing loss	32580
6 Migraine	28898
7 Diabetes	29518
8 COPD	26131
9 Anxiety disorders	24356
10 Other musculoskeletal	22644

Hvordan virker medisiner for langvarig smerte?

Pain

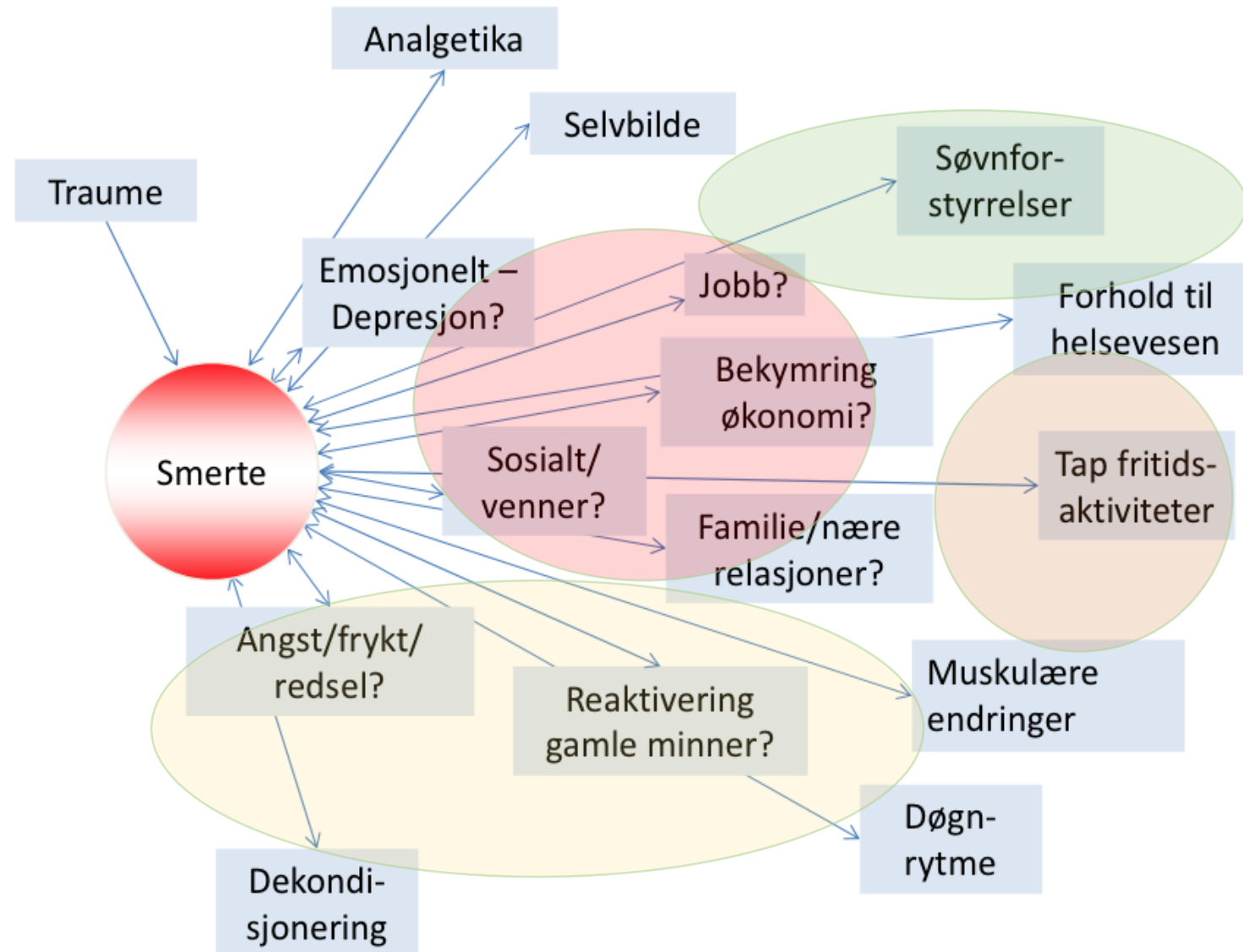


Atferdsmetoder er designet for å mestre («lære å leve med»)



attention.... This book will target the suffering caused by your pain, not the pain itself." (p. 8)

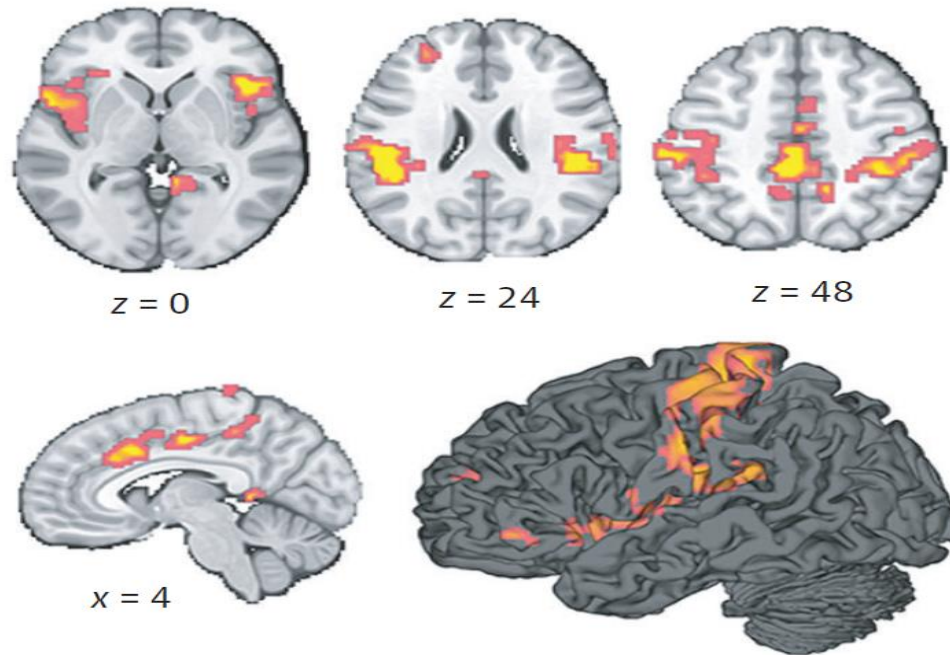
...så vi jobber med de sammensatte konsekvensene og behovene som melder seg over tid



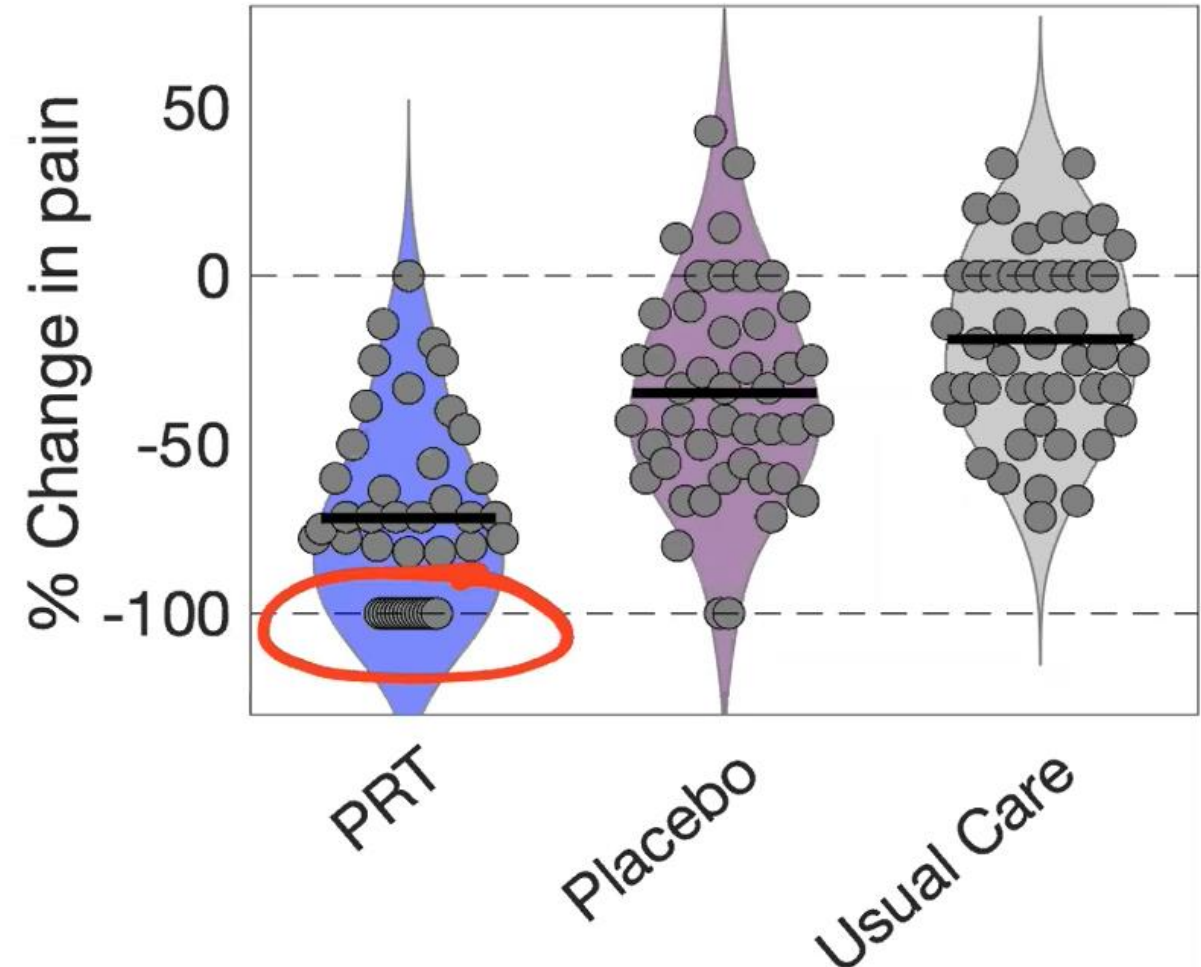
Effect of Pain Reprocessing Therapy vs Placebo and Usual Care for Patients With Chronic Back Pain

A Randomized Clinical Trial

B Evoked back pain-related activation



D Reductions in spontaneous pain



Hjernen genererer vs modulerer (prospektive studier)

BRAIN
A JOURNAL OF NEUROLOGY

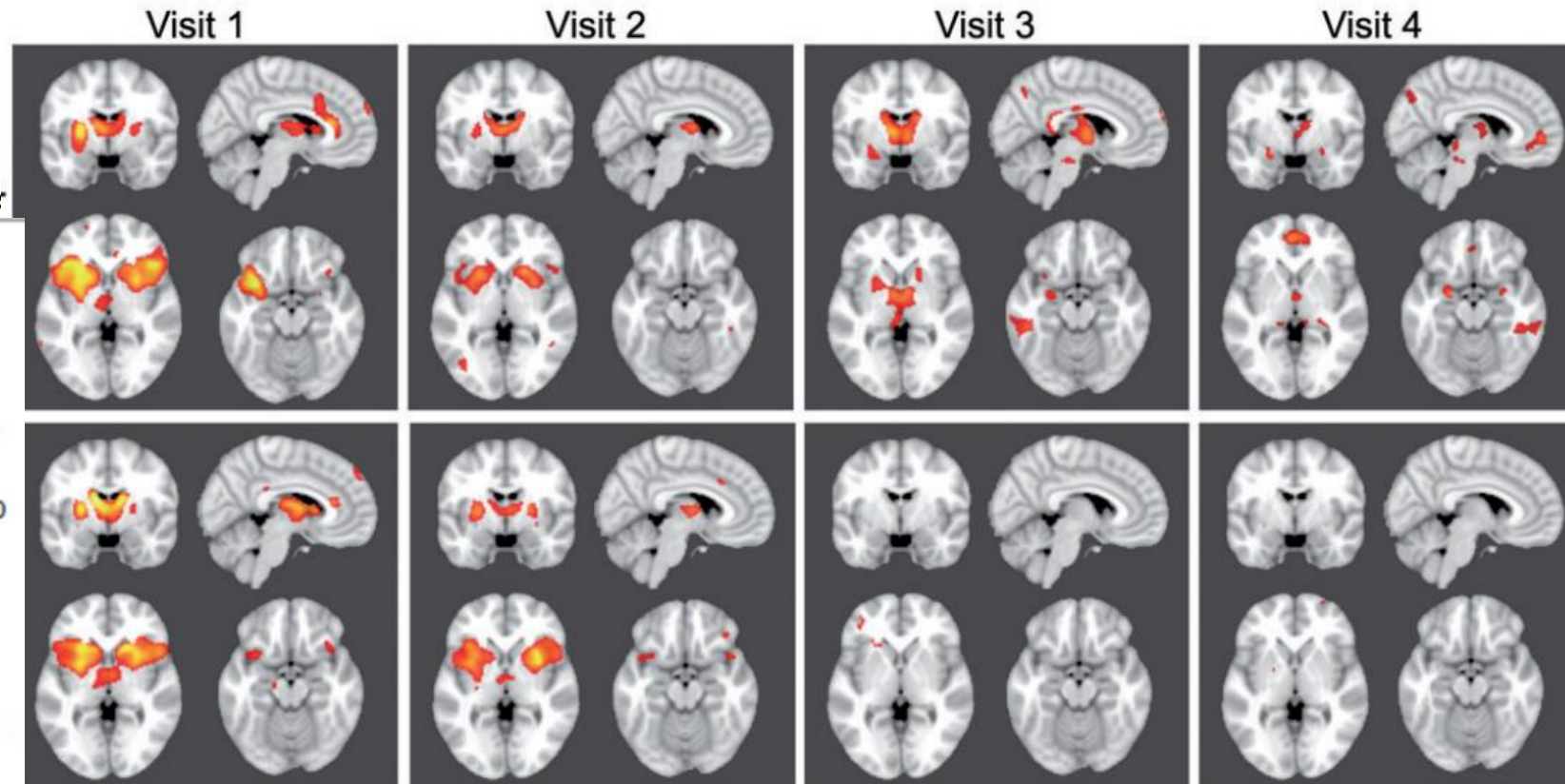
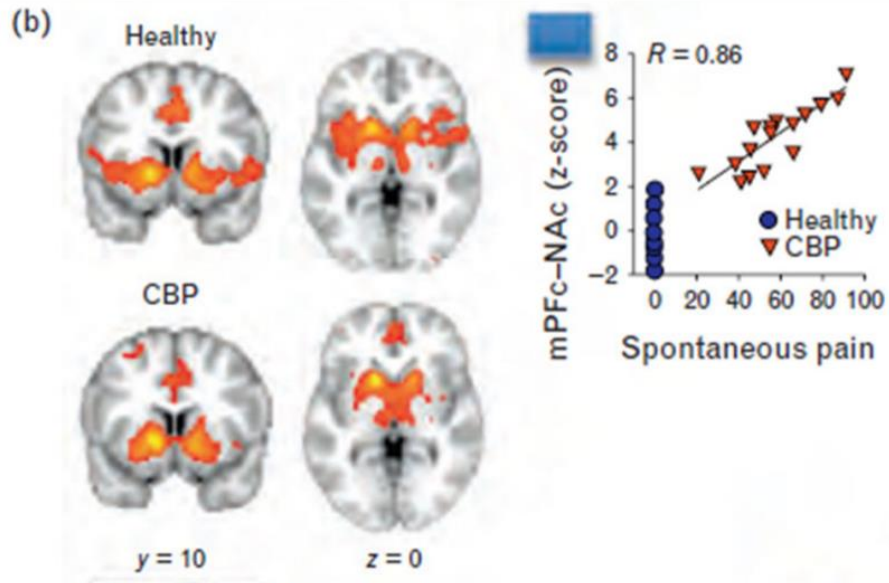
Shape shifting pain: chronification of back pain shifts brain representation from nociceptive to emotional circuits

Javeria A. Hashmi,¹ Marwan N. Baliki,¹ Lejian Huang,¹ Alex T. Baria,¹ Souraya Torbey,¹ Kristina M. Hermann,¹ Thomas J. Schnitzer² and A. Vania Apkarian^{1,3,*}

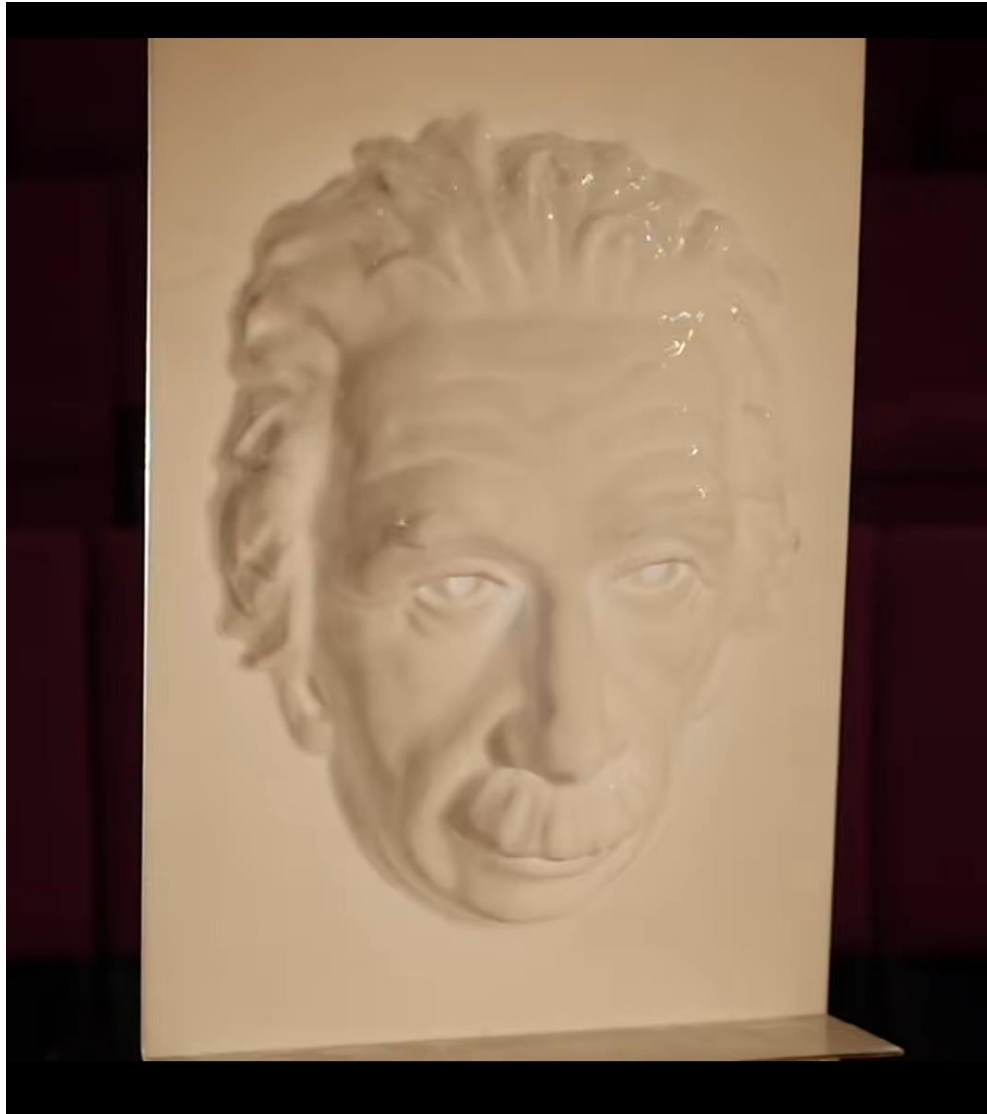
Samme «følelse», ulik årsak.
Konnektivitet predikerer

Predicting transition to chronic pain

A. Vania Apkarian, Marwan N. Baliki, and Melissa A. Farmer
Department of Physiology, Feinberg School of Medicine, Northwestern



Prediktiv prosessering (generere)



- Bottom up input / signal møtes av top down signal (erfaring, prediksjon).
- Hjernen foretar en vekting og sannsynlighetsberegning
 - Vekting ikke fiksert, avhenger av kontekst, avhenger av nivå av negativ affekt.
- Prediksjons signal kan overstyre bottom up input
- Prediksjon = gjenspeiler hva som er *vanlig* og *normalt* for individet.
- Overordnet = prediksjon handler om at hjernen bruker erfaring i informasjonsprosessering, tenk deg det motsatte... at vi må dyp prosessere alt på nytt, som om det var første gang..ville være ekstremt lite «økonomisk» i et hjernemetabolsk perspektiv

PRT stegene – knaggene (rammeverk)

- 1: **Nociplastisk** kartlegging: medisinsk undersøkelse, edukasjon (**positiv** diagnosestrategi)
 - Hva slags type smerte har du?
- 2: Edukasjon om hvordan hjernen **genererer** og **reverserer** smerte og smertefrykt-sirkelen
- 3: Forsterke forståelse ved å finne og drøfte personlige bevis for nevroplastisk smerte
- 4: Å ta kontakt med og fortolke smertene gjennom en linse av trygghet
 - Somatisk omprogrammering, MOT atferd, visualisering, selvsnakk, perspektivbytte
- 5: Ta tak i andre følelsesmessige trusler (**Alle metoder**)
 - Stress, angst, traumer, perfeksjonisme, pleasing..
- 6: Gravitere mot positive følelser og sensasjoner
 - (fx Michelle Craske: [Targeting Threat and Reward Processing in the Treatment of Anxiety and Depression](#))
- **FORSTÅ**
 - **Nociplastisk smerte, IASP 2017**
 - **Positiv diagnosestrategi**
- **KORRIGERENDE ERFARINGER**
 - **Falsk alarm (OCD eks)**
 - **= ny læring/erfaring**
korrigerer feilaktig prediksjon
om at vev er i fare



Muritunet ▶ PRT kurs - Mandag 7. september (4 ledige plassar)

4. aug. · 🌐



Har du smerter eller plager som ikkje går over?... mer



Muritunet



Muritunet

20. aug. · 🌐



Positive erfaringar med Pain Reprocessing Therapy ved Muritunet

Brukarundersøking første halvår 2026 viser at deltakarar trekkjer fram Pain Reprocessing Therapy (PRT) som ein nyttig del av rehabiliteringsopphaldet ved Muritunet. Tilbakemeldingane viser særleg til nye verktøy, auka forståing og tett individuell oppfølging.

Ved Muritunet arbeider vi kontinuerleg med å utvikle rehabiliteringstilbod som kan gi deltakarane betre forståing av eigen situasjon og konkrete verktøy dei kan ta med seg vidare. Eitt av tiltaka som er teke i bruk, er Pain Reprocessing Therapy (PRT).

PRT er ein tilnærming som rettar merksemda mot korleis hjernen og nervesystemet kan vere involvert i vedvarande smerteopplevingar. Målet er å gi deltakarane kunnskap og verktøy som kan bidra til å møte smerte på nye måtar.

Tilbakemeldingar frå deltakarar som har vore gjennom arbeidsretta rehabilitering ved Muritunet, viser gode erfaringar med tilnærminga.

«PRT-opplegget har vore fantastisk. Veldig glad for at eg fekk vere med på det.»

«Masse verktøy jeg tar med meg vidare, spesielt PRT.»

«Meget glad for PRT og for ekstremt tett og god personlig oppfølging.»

Noen ressurser

- The way out (bok), av Alan Gordon
- Tell me about your pain (podcast), av Alan Gordon
- Instagram: Alan Gordon, painreprocessingtherapy
- Mind-body podcast (Silje Reme og Henrik Børsting, Universitetet i Oslo)
- Howard Schubiner: [Breakthrough with Healing Chronic Pain | Howard Schubiner | Talks at Google](#)
- Lorimer Moseley: [Professor Lorimer Mosely, The Pain Revolution , April 2017](#)
- The Cure for Chronic Pain (podcast), Nicole Sachs
- Hjernen som forventningsmaskin: [How the brain shapes reality - with Andy Clark](#) (Andy Clark)
- Curable app
- Andre bøker: Smertefri, Unlearn you pain.