



## Självhjälp vid smärta i muskler och leder



Listan nedanför är sammanställd av Dr Iben Axén (Karolinska Institutet) och har tillhandahållits Back-UP projektets team (ett forsknings- och innovationsprogram i Europeiska Horizon 2020, anslag nummer 777090). Författaren har inget jäv att deklarerera.

Om du har önskemål om ytterligare evidens-baserade online resurser som passar i listan- vänligen skicka ett email till Dr Iben Axén (iben.axen@ki.se) med en länk till denna.

Överskrift	Dokument	PDF / Link
<b>RÅD</b>		
<b>RYGGRADEN</b>		
<b>Nack- smärta</b>	1177 information: förklaringar, vad man kan göra själv, behandlingar  Fysisk aktivitet vid nacksmärta: FYSS  Neck Pain Booklet (Versus Arthritis) (engelska)	<a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/rygg-och-nacke/ont-i-nacke-och-axlar/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/rygg-och-nacke/ont-i-nacke-och-axlar/</a>  <a href="http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/L%C3%A5ngvariga-rygg-och-nackbesv%C3%A4r-1.pdf">http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/L%C3%A5ngvariga-rygg-och-nackbesv%C3%A4r-1.pdf</a>  <a href="https://www.versusarthritis.org/media/22277/neck-pain-information-booklet.pdf">https://www.versusarthritis.org/media/22277/neck-pain-information-booklet.pdf</a>
<b>Ryggsmärta</b>	1177 information: förklaringar, vad man kan göra själv, behandlingar  Ryggboken till patienter  Fysisk aktivitet vid ryggsmärta -FYSS  Back Pain Booklet (Versus Arthritis) (på engelska)  Arbetsmiljö och ryggsmärta (SBU)  Faktablad om nack- och ryggsmärta (SBU)	<a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/rygg-och-nacke/ont-i-ryggen/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/rygg-och-nacke/ont-i-ryggen/</a>  <a href="https://ki.se/sites/default/files/migrate/rygg_boken_2014_iir.pdf">https://ki.se/sites/default/files/migrate/rygg_boken_2014_iir.pdf</a>  <a href="http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/L%C3%A5ngvariga-rygg-och-nackbesv%C3%A4r-1.pdf">http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/L%C3%A5ngvariga-rygg-och-nackbesv%C3%A4r-1.pdf</a>  <a href="https://www.versusarthritis.org/media/22270/back-pain-information-booklet.pdf">https://www.versusarthritis.org/media/22270/back-pain-information-booklet.pdf</a>  <a href="https://www.sbu.se/contentassets/203cb1a9451f4df8babda4e2c75833f8/arbetsmiljo_rygg_2014_smf.pdf">https://www.sbu.se/contentassets/203cb1a9451f4df8babda4e2c75833f8/arbetsmiljo_rygg_2014_smf.pdf</a>  <a href="https://www.sbu.se/sv/publikationer/skrifter-och-faktablad/akut-rygg--och-nacksmarta/">https://www.sbu.se/sv/publikationer/skrifter-och-faktablad/akut-rygg--och-nacksmarta/</a>

ARM		
<b>Axel</b>	Shoulder pain booklet (Versus Arthritis) (på engelska)  Frozen shoulder -1177	<a href="https://www.versusarthritis.org/media/22283/shoulder-pain-information-booklet.pdf">https://www.versusarthritis.org/media/22283/shoulder-pain-information-booklet.pdf</a>  <a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/leder/frusen-skuldra---frusen-axel/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/leder/frusen-skuldra---frusen-axel/</a>
<b>Armbåge</b>	Elbow pain booklet (Versus Arthritis) (på engelska)  Musarm -1177	<a href="https://www.versusarthritis.org/media/22272/elbow-pain-information-booklet.pdf">https://www.versusarthritis.org/media/22272/elbow-pain-information-booklet.pdf</a>  <a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/armar-och-hander/musarm/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/armar-och-hander/musarm/</a>
<b>Hand</b>	Hand and wrist booklet (Versus Arthritis) (på engelska)  Artros i tummen -1177	<a href="https://www.versusarthritis.org/media/22310/hand-and-wrist-pain-information-booklet.pdf">https://www.versusarthritis.org/media/22310/hand-and-wrist-pain-information-booklet.pdf</a>  <a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/armar-och-hander/artros-i-tummen/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/armar-och-hander/artros-i-tummen/</a>
BEN		
<b>Höft</b>	Hip pain booklet (Versus Arthritis) (på engelska)  Höft artros -1177	<a href="https://www.versusarthritis.org/media/22275/hip-pain-information-booklet.pdf">https://www.versusarthritis.org/media/22275/hip-pain-information-booklet.pdf</a>  <a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/hofter/hoftledsartros/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/hofter/hoftledsartros/</a>
<b>Knä</b>	Knä artros -1177	<a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/leder/knaledsartros/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/leder/knaledsartros/</a>
<b>Ankel och fot</b>	Artros i stortån -1177	<a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/ben-och-fotter/artros-i-stortan/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/ben-och-fotter/artros-i-stortan/</a>
INFORMATION OM SJUKDOMMAR		
<b>Ankylosing Spondylitis/ Bechterews sjukdom</b>	Ankylosing Spondylitis Booklet (Versus Arthritis) (på engelska)  Information- 1177	<a href="https://www.versusarthritis.org/media/22269/ankylosing-spondylitis-and-related-conditions-information-booklet.pdf">https://www.versusarthritis.org/media/22269/ankylosing-spondylitis-and-related-conditions-information-booklet.pdf</a>  <a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-</a>

		<a href="#">muskler/hofter/ankyloserande-spondylit---bechterews-sjukdom/</a>
<b>Carpal tunnel</b>	Carpal tunnel syndrome booklet (Versus Arthritis booklet) (på engelska)  Information -1177	<a href="https://www.versusarthritis.org/media/22271/carpal-tunnel-syndrome-information-booklet.pdf">https://www.versusarthritis.org/media/22271/carpal-tunnel-syndrome-information-booklet.pdf</a>  <a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/armar-och-hander/karpaltunnelsyndrom/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/armar-och-hander/karpaltunnelsyndrom/</a>
<b>Fibromyalgi</b>	Fibromyalgia information (Versus Arthritis booklet)  Information -1177  Fysisk aktivitet vid fibromyalgi -FYSS	<a href="https://www.versusarthritis.org/media/1251/fibromyalgia-information-booklet.pdf">https://www.versusarthritis.org/media/1251/fibromyalgia-information-booklet.pdf</a>  <a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/muskler/fibromyalgi/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/muskler/fibromyalgi/</a>  <a href="http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/La%CC%8Angvarig-sma%CC%88rta-fibromyalgi_161112.pdf">http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/La%CC%8Angvarig-sma%CC%88rta-fibromyalgi_161112.pdf</a>
<b>Hypermobilitet</b>	Joint hypermobility Booklet (Versus Arthritis) (på engelska)	<a href="https://www.versusarthritis.org/media/1255/joint-hypermobility-information-booklet.pdf">https://www.versusarthritis.org/media/1255/joint-hypermobility-information-booklet.pdf</a>
<b>Osteoartrit</b>	Information- 1177  Fysisk aktivitet vis osteoartrit -FYSS  Arbetsmiljöns betydelse vid artrit -SBU	<a href="http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Artros.pdf">http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Artros.pdf</a>  <a href="https://www.sbu.se/contentassets/ecabc29e8fdd40f8a41f9311289e14f9/arbetsmiljo_artror_smf.pdf">https://www.sbu.se/contentassets/ecabc29e8fdd40f8a41f9311289e14f9/arbetsmiljo_artror_smf.pdf</a>
<b>Osteoporosis</b>	Information -1177  Fysisk aktivitet vid benskörhet -FYSS  Mätning av bentäthet -SBU	<a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/benskorhet/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/benskorhet/</a>  <a href="http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Osteoporos_161112.pdf">http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Osteoporos_161112.pdf</a>  <a href="https://www.sbu.se/sv/publikationer/SBU-utvarderar/matning-av-bentathet/">https://www.sbu.se/sv/publikationer/SBU-utvarderar/matning-av-bentathet/</a>

<b>Polymyalgia Reumatika</b>	Information -1177	<a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/muskler/muskelreumatism/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/muskler/muskelreumatism/</a>
<b>Rheumatoid artrit</b>	Information -1177  Fysisk aktivitet vid reumatoid artrit - FYSS	<a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/leder/ledgangsreumatism---ra/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/leder/ledgangsreumatism---ra/</a>  <a href="http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Reumatiod-artrit_161112.pdf">http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Reumatiod-artrit_161112.pdf</a>
<b>Spinal Stenos</b>	Information -1177	<a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/rygg-och-nacke/spinal-stenos/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/rygg-och-nacke/spinal-stenos/</a>
<b>Whiplash</b>	Information -1177  Fysisk aktivitet vid whiplash - FYSS	<a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/rygg-och-nacke/pisksnartsskada--whiplashskada/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/rygg-och-nacke/pisksnartsskada--whiplashskada/</a>  <a href="http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/La%CC%8Angvarig-sma%CC%88rta-whiplash_161112.pdf">http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/La%CC%8Angvarig-sma%CC%88rta-whiplash_161112.pdf</a>
<b>LÅNGVARIG SMÄRTA</b>		
<b>Långvarig Smärta</b>	Understanding pain: What to do about it in less than 5 minutes (Australian animation)  Rehabilitering av långvarig smärta- SBU  Fysisk aktivitet vid kronisk nack- och ryggsmärta – FYSS	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C_3phB93rvI">https://www.youtube.com/watch?v=C_3phB93rvI</a>  <a href="https://www.sbu.se/contentassets/f0f1e57fb7b14f1fbdd18382eeda7ab0/rehab_smarta_sa_mfattning2.pdf">https://www.sbu.se/contentassets/f0f1e57fb7b14f1fbdd18382eeda7ab0/rehab_smarta_sa_mfattning2.pdf</a>  <a href="http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/L%C3%A5ngvariga-rygg-och-nackbesv%C3%A4r-1.pdf">http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/L%C3%A5ngvariga-rygg-och-nackbesv%C3%A4r-1.pdf</a>
<b>INFORMATION OM AKTIVITET</b>		
<b>Råd</b>	Fysisk aktivitet för vuxna -FYSS	<a href="http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendation_om_FA_for_vuxna_FINAL_2016-12.pdf">http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendation_om_FA_for_vuxna_FINAL_2016-12.pdf</a>
<b>INFORMATION OM UNDERSÖKNINGAR</b>		

<b>MRI /CT/röntgen</b>	Imaging-choosing wisely (på engelska)  Faktablad SBU	<a href="https://www.choosingwisely.org/wp-content/uploads/2018/03/Imaging-Tests-For-Lower-Back-Pain-NASS.pdf">https://www.choosingwisely.org/wp-content/uploads/2018/03/Imaging-Tests-For-Lower-Back-Pain-NASS.pdf</a>  <a href="https://www.sbu.se/sv/publikationer/skrifter-och-faktablad/akut-rygg--och-nacksmarta/">https://www.sbu.se/sv/publikationer/skrifter-och-faktablad/akut-rygg--och-nacksmarta/</a>
<b>MENTAL HÄLSA/SÖMN</b>		
<b>Ångest och depression</b>	Information om ångest -1177  Information om depression -1177	<a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/angest/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/angest/</a>  <a href="https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/">https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/</a>
<b>Sömn</b>	Sömnsvårigheter -information 1177	<a href="https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnsvarigheter/">https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnsvarigheter/</a>