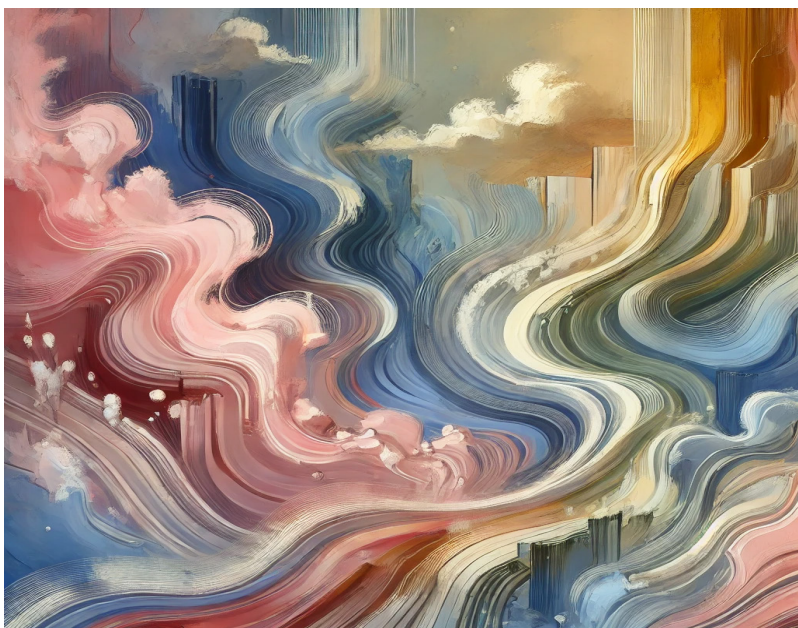


# Långvarig smärta

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2025**

## **Att leva med smärta: ACT som livsstrategi (2014)**

**Av Rickard Wicksell.**

Med hjälp av ACT - Acceptance and Commitment Therapy – kan personer med långvarig smärta lära sig hantera sin smärta, förbättra sin tillvaro och få ett så aktivt och meningsfullt liv som möjligt (även med smärtan).

## **Bli smärtsmart: kiropraktorns bästa råd för en tåligare kropp (2025)**

**Av Niklas Andersson.**

Det går ofta att lindra smärta och öka kroppens rörlighet med enkla metoder. Författaren ger förslag på övningar, med eller utan redskap, i syfte att stärka kroppen och göra den mer motståndskraftig.

## **Bortom smärtan (2024)**

**Av Blossom Tainton.**

Artisten och träningsprofilen Blossom Tainton lider av artros och muskelreumatism. Här delar hon med sig hur det var att gå från ett aktivt liv till en vardag präglad av läkarbesök och rehabilitering. Hon delar även med sig av tips på och handfasta övningar för att hantera smärta, såväl genom träning som tankens kraft.

## **Boken om ont: lindra din smärta och stress (2019)**

**Av Björn Rudman m. fl.**

Boken beskriver hur smärta fungerar i hjärna och kropp och vad som kan göras för att hantera och lindra den. Boken handlar även om hur livet med smärta kan hanteras bättre. Den riktar sig till alla som lever med egen eller anhörigs smärta.

## **Endometrios: symtom och behandling (2021)**

**Av Johanna Nordengren.**

Endometrios är ett mycket vanligt tillstånd där de vanligaste symtomen är olika typer av smärta. Många kvinnor upplever i kontakt med vården att de möts av oförståelse och okunskap och det dröjer i regel flera år innan rätt diagnos ställs. Boken riktar sig framför allt till vårdpersonal men också till patienter och anhöriga.

**Leva med långvarig smärta: metoder för bättre livskvalitet (2019)**  
**Av Kent Revedal.**

Går det att på något vis skapa sig ett rikt liv – trots smärta? Ja säger författaren som själv lever med ständig smärta efter en mc-olycka. Boken är en källa till kunskap, hopp och tröst – både för den drabbade och för dennes närstående.

**När kroppen gråter: om kroppens och själens smärta och läkning (2013)**

**Av Rolf och Kristina Nordemar.**

Författarna vill i denna bok ta ett helhetsgrepp på smärta som det ser ut i mötet mellan läkare eller terapeut och patient. Om vad som kan ske under en oftast längre process där smärtan tvingas på reträtt, inte fullständigt, men så pass att livet blir värt att leva.

**Vulvodyni: smärta vid sex och beröring (2023)**

**Av Ida Flink m. fl.**

Vulvodyni, som tidigare kallades vestibulit, är ett smärttillstånd runt slidöppningen som uppkommer vid sex eller beröring. I denna självhjälpbok delar författarna med sig av tips och råd om vad man själv kan göra för att lindra besvären och när man behöver söka hjälp.

**Vägen framåt: i en vardag med långvarig smärta (2022)**

**Av Malin Karlson Gerdle.**

Här får du möta Malin som lever med smärtsyndromet Komplext regionalt smärtsyndrom (CRPS) vilket ger en långvarig och intensiv smärta under hela dygnet. Malin är vårdtagare men även vårdgivare. I sin roll som leg. fysioterapeut hjälper hon andra som är drabbade av smärta.

**Överlista smärtan: programmera om din hjärna och få livet tillbaka (2021)**

**Av Karsten Ahlbeck & Carin Hjulström.**

Författaren Carin Hjulström, med egen erfarenhet av långvarig smärta, och smärtläkaren Karsten Ahlbeck menar att nästan alla som lider av långvarig smärta kan få det bättre, och viktigast, lära sig hantera sin smärta och inte ge upp. Boken riktar sig både till patienter, anhöriga och sjukvården.

# Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

## **Karlstad**

010-831 51 44

[sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se)

## **Arvika**

010-831 20 76

[sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se)

## **Torsby**

010-834 74 05

[sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se)

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.