

Långvarig smärta

Boktips från Falu lasarettsbibliotek

Apotekets värkatlas : mot tillfällig värk i rygg, nacke & huvud. Apoteket, 2005

Att förstå patienter med smärta av Steven James Linton (red.). Studentlitteratur, 2013

Att leva med artros : en reumatisk folksjukdom av Robert Björkenwall. Reumatikerförbundet, 2001

Att leva med smärta : åtta personliga berättelser av Jonas Helling. Ekerlid, 2004

Att leva med smärta : ACT som livsstrategi av Rikard Wicksell. Natur & Kultur, 2014

Behandla dig själv med sjukgymnastik : förebygg skador, lindra besvär, träna rätt av Linus Johansson. ICA, 2008

Behandla din egen nacke av Robin McKenzie. Spinal, 2008

Behandla din egen rygg av Robin McKenzie. Spinal, 2007

Behandling av långvarig smärta : frågor och svar. SBU, 2006

Besegra din smärta : metoder till hjälp vid ständig värk av Dharma Singh Khalsa och Cameron Stauth. Svenska förlaget, 2000

Cancerrelaterad smärta : onkologiska och palliativa aspekter av Peter Strang. Studentlitteratur, 2012

Den gåtfulla smärtan : ett helhetsperspektiv på orsaker, symtom och hanterbarhet av Holger Klintman. Natur och Kultur, 1998

Den onda leden : den lilla boken om artros av Jan Ekstrand. Reumatikerförbundet, 2000

Hjärnkoll på värk och smärta av Martin Ingvar och Gunilla Eldh. Natur & Kultur, 2012

Ingen vill dricka kaffe med någon som är bitter av Christian Hedberg. Projektprat.se, 2016

Kroppens vrede : en bok om smärta av Britt och Björn Bragée. Bonniers, 1999

Långvarig smärta av Ulf Jakobsson (red.). Studentlitteratur, 2007

Ländryggssmärta och bålkontroll : från teori till praktik av Eva Rasmussen Barr, Martin Eriksson Crommert. Studentlitteratur, 2014

Massera själv bort dina smärtor! av Clair Davies med Amber Davies. GP publishing, 2004

När kroppen gråter : om kroppens och själens smärta och läkning av Rolf och Kristina Nordemar. Libris, 2013

Ont i kroppen : om att förstå och lindra smärta av Ralph Nisell och Stefan Einhorn. Forum, 2007

Reumatism av Johan Frostegård. Karolinska Institutet, 2012

Ryggen av Ticho Tullberg, Björn Branth (red.). Liber, 2010

Ryggens pussel : träningsråd, övningar, må-bra-filosofi och vetenskap av Björn Hjortstad. Sisu idrottsböcker, 2007

Släpp taget om smärtan : ACT-metoden mot kronisk värk av JoAnne Dahl & Tobias Lundgren. LevNu, 2008

Smärta : ett mångfacetterat problem av Glenn Hægerström. Studentlitteratur, 2008

Smärta hos äldre av Glenn Hægerström. Studentlitteratur, 2007

Smärta och smärtbehandling hos barn och ungdomar av Stefan Lundeberg, Gunnar L. Olsson (red.). Studentlitteratur, 2016

Smärta i fokus : bli din egen medicinska detektiv av Karin Öckert. Solrosen, 2006

Smärtförvandling : om den långa smärtans onda cirklar och hur man bryter dem av Eberhard Berg. Studentlitteratur, 2002

Smärthandboken : om smärta efter ryggmärgsskada av Cecilia Norrbrink. Instant book, 2013

Ut ur dimman av Ulla Bergholm. Ulla Bergholm, 2008

Migrän

Fri från migrän : handboken : bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt av Kristina Ahlström. Miab, 2016

Fri från migrän : orsak och botemedel vid en av våra stora folksjukdomar av Kristina Ahlström. Miab, 2014

Huvudvärk : fakta, frågor och svar av Carl Dahlöf, Mattias Linde, Ulf Schenkmanis. Studentlitteratur, 2005

Huvudvärksboken : spänningshuvudvärk, migrän, horton, yrsel, stress, akupunktur, avspänning, träningsråd av Anna Ditzinger, Kajsa Wallenius. Svenska förlaget, 2001.

Maskerad : migrärfri på Piazza Navona av Eva Ermenz. Sellin, 2005

Migrän : förebygg anfall, minska symptom och lev som vanligt av Carol A. Foster. Prisma, 2007

Migrän och spänningshuvudvärk hos barn och tonåringar av Bo Larsson (red.). Studentlitteratur, 2009

Vardagshjältar : om barn med migrän och annan svår huvudvärk av Inger och Kjell Isaksson.
Migränföreningen i Stockholms län, 2009

Whiplash

Kunskap är makt : att gå vidare efter en whiplashskada. Riksförbundet för trafik- och polioskadade, 2004

Nackskador efter bilolyckor : whiplash associated disorders av Åke Nygren (red.).
Studentlitteratur, 2000

Smärtgräns : att leva med whiplash av Lina Sellgren. Lyckotaget, 2013

Whiplash, huvudvärk och nacksmärta : forskningsbaserade riktlinjer inom sjukgymnastik av
Gwendolen Jull m.fl. Studentlitteratur, 2010

Fibromyalgi

Aj! : vad händer med min kropp och med samhället? av Inger Garpebring. Books-on-demand,
2010

Barn och ungdomar med fibromyalgi : hur vardagen kan vara av Kristina Granholm.
Fibromyalgiförbundet,

Fibromyalgi : den osynliga sjukdomen : medicinsk broschyr. Fibromyalgiförbundet, 2017

Fibromyalgi : den osynliga sjukdomen : patientinformation. Fibromyalgiförbundet, 2015?

Fibromyalgi : kronisk värk och trötthet : en självhjälpbok för grupper och enskilda av Mirjam
Tapper. Mitra, 2007

Från mörker till ljus av Lillemor Larsson. B4press, 2008

Leva med fibromyalgi : 101 tips – smärtlindringar : 25 egna berättelser : en självhjälpbok för
er som har fibromyalgi av Hans Norén. Vulkan, 2014

Men du ser ju frisk ut? : en berättelse om hur det är att ha fibromyalgi av Anna Kernell.
Reumatikerförbundet, 2009

Länktips:

Artikel om smärta på 1177.se
<https://www.1177.se/Dalarna/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Smarta/>

Artikel om läkemedel vid långvarig smärta på 1177.se
<https://www.1177.se/Dalarna/Fakta-och-rad/Rad-om-lakemedel/Lakemedel-vid-langvarig-smarta/>

Fibromyalgiförbundet
<http://www.fibromyalgi.se/>

Huvudvärksförbundet
<http://www.huvudvarksforbundet.se/>

Personskadeförbundet RTP
<https://rtp.se/>

Reumatikerförbundet
<https://www.reumatikerforbundet.org/>

Vill du ha listan i större stil eller vill du ha information utskriven på papper och skickad hem till dig helt kostnadsfritt? Kontakta eller besök oss på Falu lasarettsbibliotek så ordnar vi det.

På biblioteken har vi tillgång till ett stort antal databaser och medicinska tidskrifter som vi gärna hjälper dig att söka i. Du som medborgare i Dalarna kan låna bibliotekets böcker inom det medicinska området. Prata med personalen så hjälper vi dig.

Hitta till biblioteket:

Gå in genom huvudentrén på Falu lasarett. Gå rakt fram och passera caféet och butiken. Följ sedan skyltningen. Det finns hiss. Ingången är på plan 02.

Besök oss gärna på nätet: **www.ldbib.se**

Kontaktuppgifter:

Adress: Falu lasarett bibliotek och informationscentral, Söderbaums väg 8, 791 82 FALUN.
Telefonnummer: 023-492134 E-post: falun.biblioteket@ltdalarna.se