

# Hypnose som smertelindring

Silje Endresen Reme

Professor, Universitetet i Oslo

Psykologspesialist, Oslo Universitetssykehus



# Hva er hypnose?

# Hva er hypnose?



Fokusert oppmerksomhet



Økt respons på  
suggesjoner



«miste tid og sted»



Endret bevissthetstilstand?  
Motstridende teorier

# Hva er effekten av hypnose?

- Best evidens for hypnose som smertelindring
- Så mye som 75% har smertelindrende effekt av hypnotiske suggesjoner
- Cochrane review konkluderer med hypnose som den mest lovende av flere psykologiske metoder for akutt smertemestring hos barn/ungdom

# Hvordan virker hypnose?

- Påvirker naloxone hypnotisk analgesi?
- Eksperimentell tannsmerte
- 14 deltakere – alle holdt ut maks stimulering uten å merke smerte
- Injeksjon av naloxon endret ikke på dette
- Kan tyde på at hypnose virker gjennom andre mekanismer enn placebo

# Hypnose ved kirurgi

## Insidens av kroniske post-operative smerter

- Thoracotomy: 52%
- Mastectomy: 48%

# Hypnose ved kirurgi

- Effektiv pre-operativ intervensjon for å lindre akutte post-operative smerter
- Dokumentert effekt i studier av >20 kirurgiske populasjoner
  - Reduserer behovet for medikamenter
  - Reduserer post-operative symptomer
  - Fremmer bedring



# Meta-analyse av pre-operativ hypnose

- Pasienter som får hypnose har bedre utfall enn 89% av pasienter i kontrollbetingelsene
  - Basert på gjennomsnittlig effektstørrelse

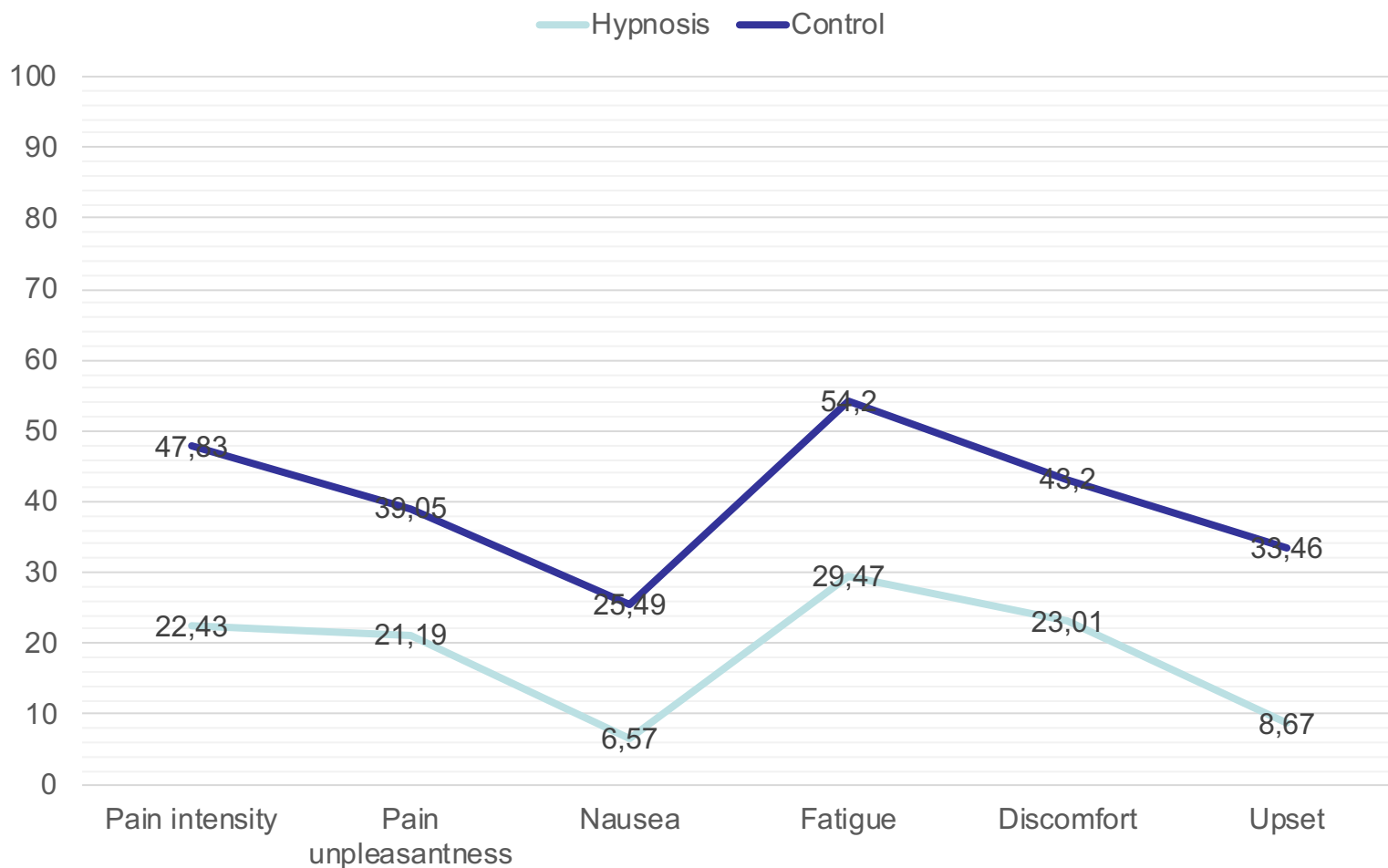
# Operasjoner med størst effekt av pre-operativ hypnose ( $d \geq 0.6$ )

- Elective gynaecological surgery
- Radial keratotomy
- Head and neck cancer surgery
- Coronary artery bypass
- Plastic surgeries
- Elective breast reduction

## Pre-operativ hypnose ved brystkreftkirurgi

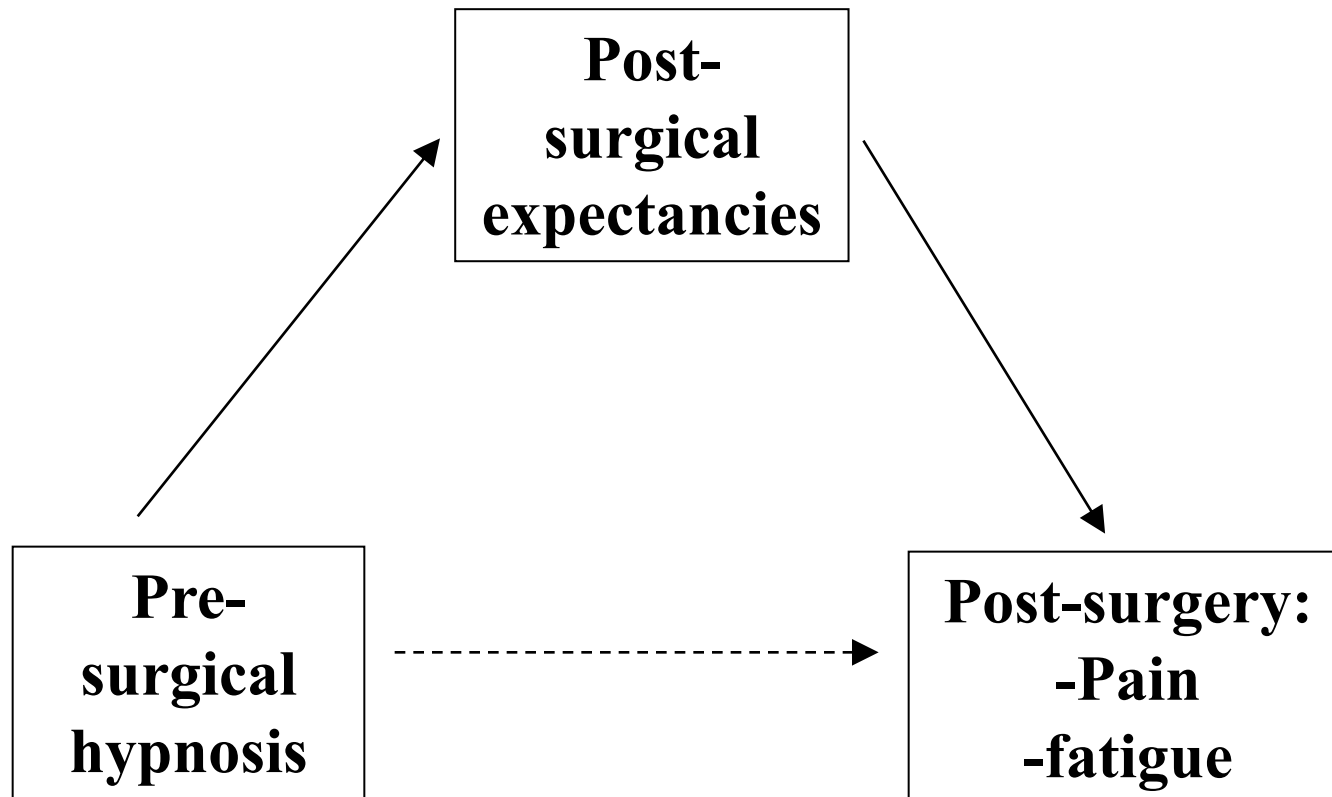
- 20 minutter
- Scriptet sesjon
  - Avspennings-basert induksjon
  - Suggesjoner for behagelige forestillingsbilder
  - Suggesjoner for å oppleve avslapning, ro og fred
  - Spesifikke symptom-fokuserte suggesjoner
- Modifisert til norsk kontekst

# Pre-operativ hypnose reduserer bivirkninger etter brystkreftkirurgi



# Hva medierte effekten?

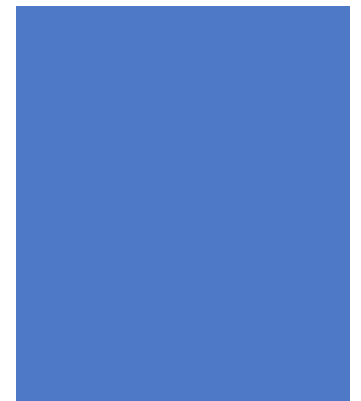
**Post-operative stimulusforventninger medierte effekten av hypnose på smerte og utmattelse**



# The PREVENT trial: Psychological prevention and therapy for pain and fatigue after breast cancer surgery

PI: Silje E. Reme, PsyD, Professor

Co-PI: Henrik B. Jacobsen, PsyD, Post-doc





# BRYSTKREFT OG PREOPERATIV HYPNOSE

# Pilotstudie, n= 5

- Mål: oversette hypnosescrypt og undersøke gjennomførbarhet av pre-operativ hypnose i Norge
- Behandler: Erfaren psykolog
- Analyser: Semi-strukturerte intervjuer for å undersøke kvinnenens opplevelser, samt behovet for modifikasjoner eller endringer
- Intervjuer: Psykologstudent/vit ass



# Inklusjonskriterier



18-65 år



Bosatt i Oslo-området



Behersket muntlig og skriftlig norsk



Planlagt mastektomi/brystbevarende kirurgi

# Beskrivelse av deltakerne

## Forventninger til hypnosen

- Flere var skeptisk, men rapporterte at skepsisen ble redusert når de fikk mer informasjon og gjennomførte hypnosen:
- Ikke alle var skeptiske i utgangspunktet
- Flere hadde erfaring med liknende avslapningsteknikker

Forslag til  
endringer

# Konklusjon

---

Alle deltakerne  
rapportere om positive  
opplevelser av den pre-  
operative hypnosen

---

---



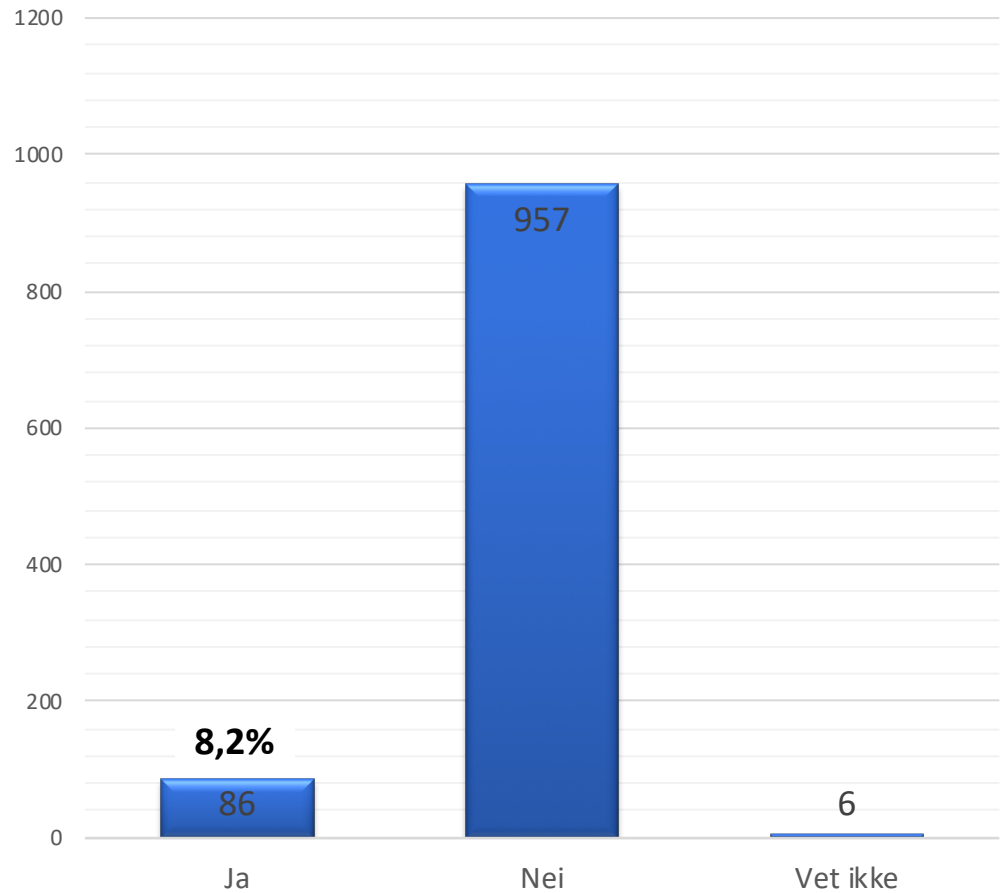
## Holdningsundersøkelse om Hypnose

IPSOS

Har du noen  
gang prøvd  
hypnose?

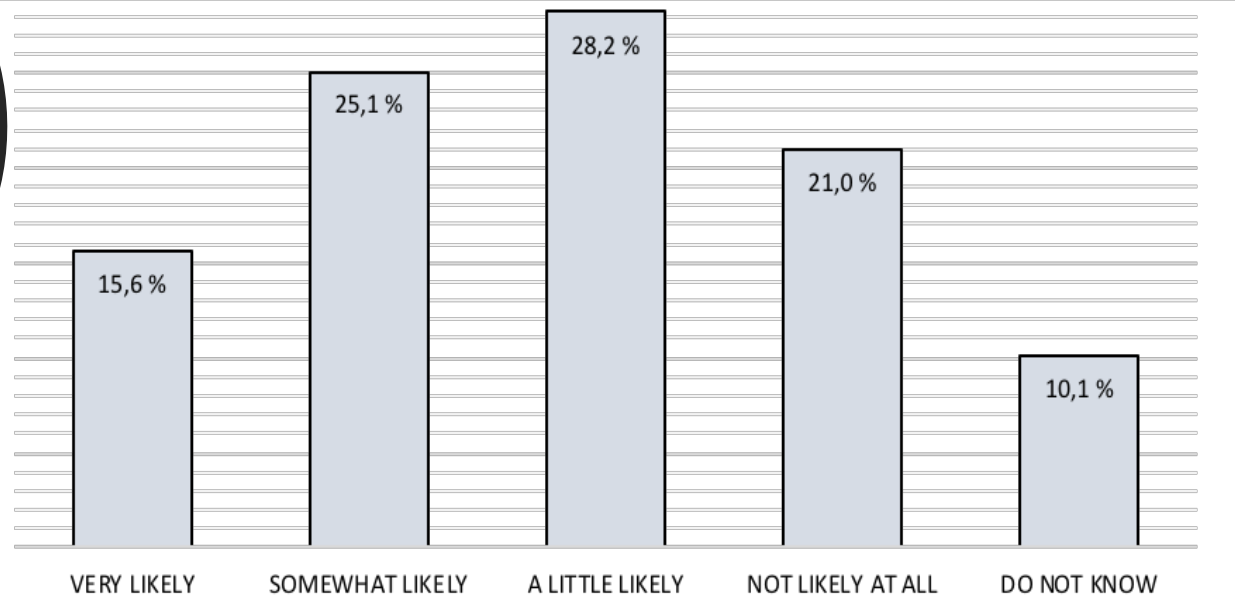
---

N=1049



Hypnose er av og til nyttig i medisinsk behandling.  
Hvor sannsynlig er det at du ville ha sagt ja til hypnose utført av medisinsk helsepersonell?

Villighet til å  
prøve  
medisinsk  
hypnose





## Oppsummering

- Pre-operativ hypnose har vist klinisk signifikante effekter i form av mindre bivirkninger etter brystkreftoperasjon i amerikansk studie
- Har aldri vært systematisk undersøkt i Norge
- Pilotstudie viste gjennomførbarhet og positive opplevelser
- Holdninger til hypnose i den generelle befolkning er jevnt over positive

# ICAHN MEDICAL INSTITUTE

25

HANDICAPPED  
ENTRANCE



UiO : **Psykologisk institutt**

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

**Takk for meg!**

[silje.reme@psykologi.uio.no](mailto:silje.reme@psykologi.uio.no)

