

# VÆRD AT VIDE!

## Projekt Forebyggende Selvmonitorering

Faglige input produceret af og for partnere i Lev Vel, delprojekt Forebyggende Selvmonitorering



### Nr. 5. Rygsmerter og rygtræning

### Del 2

Et af innovationssporene i Forebyggende Selvmonitorering arbejder med træning af rygpatienter som udgangspunkt for udvikling af selvmonitoreringsteknologi. Derfor samarbejder man med Helsingør Hospitals Discuscenter, der behandler rygpatienter gennem fysioterapi. Denne artikel giver et overblik over ryglidelser i tal og træning som behandling af rygsmerter.

#### Forfatter:

Julie Bønnelycke, videnskabelig assistent, Center for Sund Aldring, Københavns Universitet, 1/8/2011



Fortsat fra del 1...

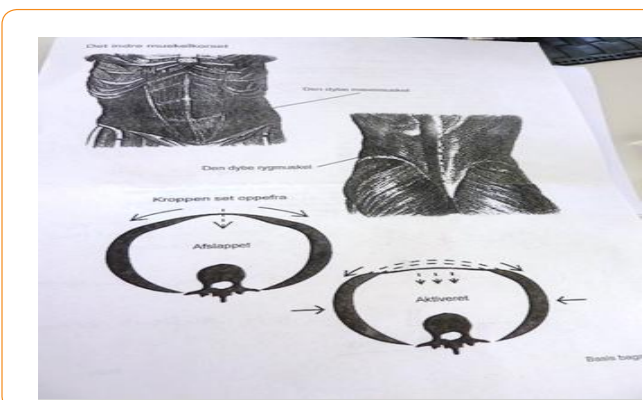
Når træningen foregår i hjemmet kan det være svært at opdage forkert udførte øvelser, eller sikre sig regelmæssig – og effektiv – træning. Således er det også et tillidsspørgsmål, og op til den enkelte patient, om vedkommende følger fysioterapeutens anvisninger. Derfor er en anden udfordring at tage hånd om de patienter, der har lav compliance i at udføre træningsøvelser, eller i det hele taget at følge Discuscentrets forløbstilbud. Gennemsnitligt er tidshorisonten for træning i Discuscentret 3 måneder. Dernæst kan man fortsætte med træning i kommunen, eller i eget fitnesscenter. De, der ikke får bedring af træning, henvises til operation, og efterfølgende genoptræning, og forlader således Discuscentrets ansvarsområde.

#### Helbredelse og forebyggelse

Op mod 90 % af alle, der har haft rygsmerter, får tilbagefald, hvis de blot genoptager deres sædvanlige levevis. Rygsmerter er altså typisk en vedvarende lidelse, og diskusprolaps er gentagne gange. Kun ved at ændre sin livsstil og ved at holde ryggen og resten af kroppen i rimelig form er der en god chance for at reducere risikoen for tilbagefald. Det anbefales derfor i dag at forbedre motionsvanerne, når rygsmerterne har meldt deres ankomst. De fleste former for motion har en gavnlig virkning, dog kan visse træningsformer, der indebærer mange stød og ryk eller høj belastning (f.eks. tennis, håndbold, cross-fit eller lign), være risikable for en svag ryg. Derfor er det netop med rygpatienter vigtigt at få særligt tilrettelagt træningsvejledning af professionelle. Et korrekt doseret rygtræningsprogram minimerer risikoen for overbelastningsskader, fordi de enkelte øvelser foregår inden for kendte belastningsgrænser. Rygtræning kan langtfra helbrede alle rygproblemer, men langt de fleste vil opleve god lindring efter 2-4 måneders træning. Når de akutte smerter er

overstået, lægges der vægt på at få genoptrænet kroppen, for at undgå tilbagefald eller nye smerter. Det gælder om at opbygge et stabilt og stærkt muskellværn, der kan støtte op om torsoen. Det er desuden vigtigt at få trænet ledbånd og sener. Disse reagerer langsommere på træning end muskellvæv, og derfor kan der gå 9-12 måneder man ser en mærkbar effekt.

I øjeblikket følger man i Lev Vels innovationsspor 2 behandlingsarbejdet i Discuscenter Helsingør, samt en række rygpatienter i deres forløb i centret og med hjemmetræning, for at få sundhedspersonales og patienters perspektiver på muligheder for udvikling af teknologier til fremme af rygtræning. Mere herom følger i fremtidig udgivelse.



# VÆRD AT VIDE!

## Projekt Forebyggende Selvmonitorering



Faglige input produceret af og for partnere i Lev Vel, delprojekt Forebyggende Selvmonitorering

### Kilder

Hammer-Helmich, Lene, m.fl. (2010): *Sundhedsprofil for region og kommuner 2010*, Region H, Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed

Koch, Mette Bjerrum, Michael Davidsen & Knud Juel (2011): *De samfundsmæssige omkostninger ved ryg sygdomme og rygsmærter i Danmark*, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Lærum, Even (2003): *Værd at vide om rygsmærter – hvad eksperter er enige om*. Dansk udgave af brochuren "Verd at vide om vond rygg", Nasjonalt ryggnettverk og Helsedirektoratet, Norge. <http://sb.sb-net.dk/SkaberCat/FolkeSundhed/Rygoevelser.pdf>

Mortensen, Ole Steen m.fl. (2008): *Sygefravær og tilbagevenden til arbejde ved muskel- og Skeletbesvær. Årsager og handlemuligheder*. Hvidbog. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)

*Det indre muskelkorset i ryggen. Information – Vejledning i aktivering*. Fysioterapien Helsingør Hospital 2011.

Patientinformation: *Velkommen til Discuscentret. Din ryg – dit ansvar*. Discuscentret Helsingør Hospital.

### Hjemmesider om ryglidelser

Arbejdsmiljøviden.dk

Gigtforeningen.dk

Patientvejledningen.dk

Si-folkesundhed.dk

