

NY VIDEN OM DIAGNOSE AF LÆNDERYGSMERTER

Litteraturgennemgang viser hvilke test, der virker, når fysioterapeuter skal finde kilden til smerter i lænden.

Af politisk konsulent René Andreasen

880.000 danskere lever med lænderygsmarter. Smerter, som ofte er behandlingskrævende og som betyder, at mange danskere ikke kan varetage deres arbejde. Ifølge Statens Institut for Folkesundhed koster lænderygsmarter hvert år samfundet 1,8 milliarder kroner i behandlingsudgifter og 4,8 milliarder kroner i tabt produktion.ⁱ

Selvom lænderygsmarter altså er udbredte og omkostningsfulde, er det ofte uklart, hvad smerterne skyldes, og hvilken struktur der udløser smerterne.

Det er der – i et vist omfang – råd for nu. Fysioterapeut og ph.d. Tom Petersen ved Rygcenter København har nemlig gennemført en systematisk, kritisk litteraturgennemgang af evidensen bag de kliniske test, som fysioterapeuter benytter til at diagnosticere patienter med lænderygsmarter.

Gennemgangenⁱⁱ viser hvilke test, der med høj træf-sikkerhed kan bruges til at identificere kilden til smerterne. I hvert fald når smerterne stammer fra diskus, sakroiliakaled, spondylolistese, nerverods-påvirkning og spinal stenose.ⁱⁱ

Fx vil lænderygsmarter, der stammer fra sakroiliakaledet (SI-leddet), kunne påvises ved hjælp af et testbatteri, som går under navnet Lasletts test. Testen indebærer, at fysioterapeuten på forskellige måder påvirker SI-leddet. Hvis patienten oplever smerter ved tre af disse test, er der grund til at tro, at smerten stammer fra SI-leddet.



Fokuseret behandling

Det har stor betydning for behandlingen, at det er muligt at afklare, hvor patienternes smerter i lænderyggen stammer fra.

Det er nemlig en af forudsætningerne for, at fysioterapeuten kan iværksætte en målrettet og effektiv behandling af smerterne.ⁱⁱ

Hertil kommer, at klassifikationen af smerter i lænderyg er en forudsætning for, at man kan gennemføre kvalificeret forskning i, hvilke behandlingsmetoder der virker i forhold til hvilke smertekilder.

Viden har stor effekt

Det følger af den nationale kliniske retningslinje for nyopståede lænderygsmarter, at patienten bør informeres om sin tilstand, prognose og faresignaler. Herunder bør patienten oplyses om de gavnlige effekter af vanlig aktivitet og de mulige skadevirkninger ved aflastning.ⁱⁱⁱ

Tom Petersen vurderer, at det, som følge af den gennemførte litteraturgennemgang, er lettere for behandleren at lokalisere den smertefulde struktur og dermed give patienterne en mere kvalificeret forklaring på, hvad der er galt, hvad de bør gøre,

og hvordan de kan forvente, at deres smerter vil udvikle sig:

”Patienter med lænderygsmærter har ofte misforstået, hvad der foregår og kan have alle mulige spekulative forklaringer på deres symptomer. Forklaringer, som resulterer i angst, forvirring og frygt for at være aktiv og bruge kroppen”, siger han og peger på værdien af at have et stærkt og evidensbaseret test-batteri.

”Ved at benytte disse test kan vi give patienterne en forklaring, som er baseret på den bedste evidens. Dermed kan vi bidrage til at reducere forvirringen og øge patientens tillid til såvel behandler som behandling”, siger han.

Bedre kendskab til, hvordan man kan diagnosticere lænderygsmærter via test, har desuden den fordel, at man ofte kan undvære invasive eller omkostningsfulde diagnostiske metoder som fx EMG-målinger eller MR-scanninger.

Foredrag er virksomme

Ny forskning bekræfter i øvrigt, at det kan have stor effekt at informere om lænderygsmærter. Både for personer, som er i risiko for at få lænderygsmærter og for personer, som allerede har dem.

Forskningen, som fysioterapeut og ph.d.-studerende Pernille Frederiksen stod i spidsen for, havde til formål at vurdere værdien af at informere medarbejdere med manuelt eller stillesiddende arbejde og relativt høj risiko for sygefravær om lænderygsmærter.^{iv}

ⁱ Statens Institut for Folkesundhed (2015), *Sygdomsbyrden i Danmark*.

ⁱⁱ Petersen et al. (2017), *Clinical classification in low back pain: best-evidence diagnostic rules based on systematic reviews*, BMC Musculoskeletal Disorders (2017) 18:188.

Forskningen bygger på et forsøg, hvor medarbejdere i 11 kommunale teknik- og miljøforvaltninger blev opdelt i en indsatsgruppe og en kontrolgruppe.

Indsatsgruppen deltog i to foredrag, som blev afholdt på arbejdspladsen. Budskabet i foredragene var, at smerter i lænderyggen som oftest er en ufarlig og midlertidig tilstand, og at det er godt at være aktiv, selvom man har smerter i lænden.

Foredragene indeholdt desuden information om, at lænderygsmærter ofte er resultatet af forstyrrelser i muskelkoordinationen i ryggen, ligesom deltagerne fik viden om de anatomiske strukturer i lænderyggen og den normale udvikling af smerter i lænderyggen. Endelig modtog deltagerne pamfletter med budskaberne og med en række øvelser målrettet lænderyggen.

Kontrolgruppen deltog ikke i foredrag og modtog ingen information i forsøgsperioden.

Resultatet af forsøget var, at interventionsgruppen følte sig mindre generede af lænderygsmærter, havde færre sygedage og færre besøg hos sundhedspersonale end kontrolgruppen. Samtidig havde deltagerne i interventionsgruppen en bedre vurdering af deres egen arbejdsevne, de var mindre triste og deprimerede og havde mere tillid til, hvad deres ryg kunne klare.

Det betaler sig at informere om lænderygsmærter.

Nyhedsbrev om forskning holder sommerferie og udkommer igen i august.

ⁱⁱⁱ Sundhedsstyrelsen (2016), *National klinisk retningslinje for behandling af nyopståede lænderygsmærter*.

^{iv} Frederiksen et al. (2017), *Can group-based reassuring information alter low back pain behavior? A cluster-randomized controlled trial*, PLoS One.