

TRÆNING OG FYSIOTERAPI HJÆLPER MOD SMERTER

Smerter i muskler og led fylder meget i danskerne hver dag. Derfor er nyt politisk fokus på smerterne velbegrunderet. Forskningen viser, at træning og fysioterapi er en del af løsningen.

Af politisk konsulent René Andreasen

Millioner af danskere lever med smerter hver eneste dag. Især lænden, nakken og knæene værker.

Smerterne er skyld i, at mange danskere ikke kan bestride deres arbejde. Det er både et problem for den enkelte, og det koster samfundet over 14 milliarder kroner hver eneste år i udgifter til behandling og tabt produktion.ⁱ

Smerterne går også ud over livskvaliteten. De er ofte forbundet med nedsat funktionsevne, søvnbesvær, dårligt humør og ringe mental sundhed. Undersøgelser viser fx, at depression er fire gange mere udbredt blandt personer med daglige smerter end personer uden.ⁱⁱ

Sidst, men ikke mindst, kan smerterne starte en ond cirkel. Når det gør ondt, har man en tendens til at afholde sig fra fysisk aktivitet. Og en inaktiv livsstil øger som bekendt risikoen for livsstilssygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme og diabetes.ⁱⁱⁱ

Politisk fokus

De alvorlige konsekvenser af danskernes smerter har bragt dem på den politiske dagsorden. I september opfordrede Sundhedsstyrelsen, LO, DA, 3F, FOA, Håndværksrådet, PenSam og Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø landets virksomheder til at gøre en større indsats for at forebygge smerter.

Sundhedsstyrelsen publicerede samtidig materiale om, hvordan man bedst forebygger og behandler



smerter. Materialet er målrettet ledere, arbejdsmiljø- og tillidsrepræsentanter samt medarbejdere^{iv} Og så har Gigtforeningen for nylig henvendt sig til politikerne på Christiansborg for at foreslå en national handlingsplan, der skal løfte behandlingen af danskernes smerter.

Fysioterapi og fysisk aktivitet har en central plads i parternes bud på, hvordan smerterne bør forebygges og behandles. Forskningen bekræfter, at det er en god idé.

Aktivitet og træning forebygger

Det er veldokumenteret, at smerter kan forebygges gennem aktivitet og målrettet fysisk træning.

I 2013 udgav Vidensråd for Forebyggelse en rapport om forebyggelse af skader og sygdomme i muskler og led.^v Forskerne bag rapporten beskriver netop, hvordan smerter i muskler og led kan forebygges gennem aktivitet og målrettet fysisk træning i fritiden og på arbejdspladsen.

Det fremgår af rapporten, at træningen bør have en høj intensitet og gennemføres tre gange om ugen, hvis den skal have effekt. Ifølge rapporten er det i øvrigt aldrig for sent at komme i gang. Fysisk aktivitet og træning har nemlig også gavnlige effekter, selvom smerterne har meldt deres ankomst.

Det er oplagt, at inddrage fysioterapeuter i denne sammenhæng, da de kan tilrettelægge og tilpasse træningen, så alle medarbejderne kan deltage, trods eventuelle smerter og skavanker. Fysioterapeuterne kan også sikre, at træningen foregår med den rette intensitet og kvalitet.

Fysioterapi virker

Har man først smerter, kan det være relevant at supplere træningen med fysioterapeutisk behandling.

En såkaldt metaepidemiologisk^{vi} analyse af tidligere studier bekræfter, at fysioterapi har en gavnlig effekt på smerter hos voksne.^{vii} Forskerne bag analysen gennemgik 174 kontrollerede forsøg af fysioterapis effekt på smerter hos voksne. I forsøgene blev effekten af indsatsen, målt som udviklingen i patientens oplevede smerteintensitet, sammenlignet med en placebobehandling eller ingen behandling.

De 174 forsøg benyttede forskellige fysioterapeutiske indsatser og bestod i nogle forsøg af en kombination af vejledning, øvelser, passiv terapi og el-terapi. Derudover varierede indsatserne i varighed og intensitet.

Det udgør en selvstændig metodisk udfordring at sammenligne og konkludere på tværs af sådanne undersøgelser. Alligevel kunne forskerne bag analysen konkludere, at fysioterapi har en gavnlig effekt på smerter. Forskerne fandt særligt positive effekter, når de gennemførte forsøg indeholdt målrettede øvelser og manuel terapi målrettet muskel- og ledsmerter.

ⁱ Sundhedsstyrelsen (2015), Sygdomsbyrden i Danmark.

ⁱⁱ *Musculoskeletal Health – a Public Health Approach*, Arthritis Research UK, 2014.

ⁱⁱⁱ *Self-reported musculoskeletal pain predicts long-term increase in general health care use*, Hartvigsen, Davidsen, Søgaard, Roos og Hestbaek, 2014.

^{iv} Opfordringen og det tilhørende materiale kan ses på www.sst.dk.

Tid til handling

Samlet set er der altså forskningsmæssigt belæg for at styrke forebyggelsen og behandlingen af danskernes smerter. I Danske Fysioterapeuter vækker det fornyede politiske fokus på området derfor glæde:

”I Danske Fysioterapeuter har vi gennem længere tid ønsket større fokus på forebyggelse og behandling af problemer i muskler og led. Derfor er jeg rigtig glad for, at de store aktører på området er fundet sammen”, siger formand Tina Lambrecht.

Hun tilføjer, at parterne nu må omsætte ord til handling, og at et oplagt skridt er, at arbejdsgiverne indfører træning på arbejdspladserne:

”Der er ingen tvivl om, at målrettet fysisk træning på arbejdspladsen vil være til gavn for både arbejdsgivere og arbejdstagere. Så det gælder bare om at komme i gang. Vi fysioterapeuter hjælper gerne med at sikre, at træningen får den rette kvalitet og effekt”, siger hun.

Fakta om smerter i lænd og nakke

880.000 danskere lider af smerter i lænden, 820.000 har artrose (også kendt som slidgigt) og 570.000 lever med nakkesmerter.

Smerter i nakke og lænd samt artrose giver anledning til behandlingsudgifter på 5,2 milliarder kroner og tabt produktion svarende til 9,0 milliarder kroner.

Kilde: Sygdomsbyrden i Danmark, Sundhedsstyrelsen.

^v Vidensråd for Forebyggelse (2013), *Forebyggelse af skader og sygdomme i muskler og led*.

^{vi} Se evt. Jong-Myon Bae (2014), *Meta-epidemiology*, *Epidemiol Health* for en nærmere beskrivelse af denne metode.

^{vii} Ginnerup-Nielsen et al (2016), *Physiotherapy for Pain: A meta-epidemiological study of randomized trials*, *British Journal of Sports Medicine*, 2016; 50.