

## TRÆNING FOREBYGGER TILBAGEVENDENDE NAKKESMERTER

*En halv million danskere lever med nakkesmerter, som ofte vender tilbage. Ny forskning viser, at målrettet fysisk træning kan forebygge smerterne.*

*Af politisk konsulent René Andreasen*

Smerter i nakken har store omkostninger for den enkelte og for samfundet. Og er man først ramt af nakkesmerter, har man stor risiko for tilbagefald.<sup>i</sup> Det kan derfor være værdifuldt, hvis smerterne kan forebygges.

Et nyt systematisk review<sup>ii</sup> tyder på, at målrettet træning kan reducere risikoen for nakkesmerter signifikant. Til gengæld er det mere usikkert om ergonomiske tiltag, som fx hæve-sænke-borde og særlige computermus, gavner.

### Smerter med omkostning

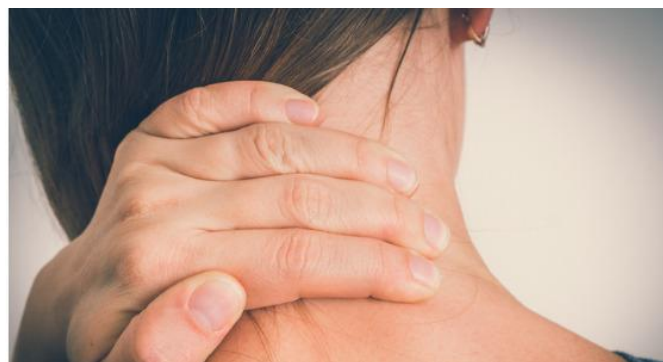
Smerter i nakken forekommer hyppigt både i Danmark og resten af verden.

I 2014 havde hver anden voksne dansker haft moderate til svære smerter i skuldre eller nakke inden for de seneste 2 uger.<sup>iii</sup> Disse smerter går ud over dagligdagen, hvor det kan være svært at fungere normalt og holde sig fysisk aktiv, ligesom smerterne ofte påvirker humøret og evnen til at varetage sit arbejde.

Nakkesmerterne går ikke kun ud over den enkelte. Smerterne er fx årsag til 1.500 indlæggelser, 14.000 ambulante hospitalsbesøg og 2,1 mio. konsultationer hos de alment praktiserende læger. Hvert eneste år. Og hvert år koster nakkesmerter 920 mio. kr. i behandlingsudgifter.<sup>iv</sup>

### Fokus på forebyggelse

Flere studier har vist, at fysisk træning bør indgå i behandlingen af eksisterende smerter. Fx viste et systematisk review fra 2016<sup>v</sup>, at der er solidt grundlag



for at anbefale styrketræning som behandling af muskel- og ledsmerter i overkroppen. Og Sundhedsstyrelsen anbefaler, at personer med nyopståede nakkesmerter bør tilbydes øvelsesterapi, mens man bør være tilbageholdende med massage og medicin.<sup>vi</sup>

I et nyt systematisk review har en gruppe forskere sat sig for at undersøge, om det også er muligt at forebygge nakkesmerter ved hjælp af fysisk træning.

Dette fokus på forebyggelse har betydet, at forskerne bag det systematiske review, trods en omfattende afsøgning af området, kun har identificeret fem RCT-studier, som levede op til deres udvælgelseskriterier. Herunder ikke mindst kravet om, at deltagerne i de inkluderede studier ikke måtte have nakkesmerter ved interventionens begyndelse.

### Træning forebygger

To af de fem identificerede studier undersøgte værdien af træning som forebyggende behandling og omfattede i alt 500 deltagere.

I det ene studie bestod den forebyggende behandling alene af træningsøvelser med fokus på nakken. I det andet studie blev træningen, som var rettet mod hele kroppen, suppleret med information og

gennemgang af arbejdspladsen. I begge studier var der en kontrolgruppe, som ikke fik et tilbud.

Resultaterne fra de to studier viser, at den fysiske træning kan nedbringe risikoen for tilbagevendende nakkesmerter betragteligt.

Blandt dem, der fik den forebyggende behandling, var risikoen for at få nakkesmerter inden for de efterfølgende 9-12 måneder halvt så stor som deltagerne i kontrolgruppen.

## **Ergonomi forebygger (muligvis) ikke**

Forskerne bag reviewet identificerede også fem studier, som hver især har undersøgt effekten af ergonomiske interventioner på tilbagevendende nakkesmerter.

De fem studier inkluderede i alt 3.352 deltagere, som enten havde modtaget en ergonomisk intervention, ingen intervention eller kun en minimal intervention.

Ingen af disse fem studier kunne påvise en forebyggende effekt af ergonomiske interventioner på nakkesmerter.

Dette resultat står i kontrast til et tidligere review, der fandt, at nogle ergonomiske tiltag kunne reducere risikoen for smerter, mens andre tilsyneladende ingen effekt havde.<sup>vii</sup>

<sup>i</sup> Roos E, et al. (2015), *Forebyggelse af skader og sygdomme i muskler og led*, Vidensråd for Forebyggelse.

<sup>ii</sup> Campos et al (2018), *Exercise programs may be effective in preventing a new episode of neck pain: a systematic review and meta-analysis*, Journal of Physiotherapy 64.

<sup>iii</sup> Christensen, et al. (2014), *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013*, Sundhedsstyrelsen.

<sup>iv</sup> Sundhedsstyrelsen (2015), *Sygdomsbyrden i Danmark – sygdomme*.

Forskerne bag den nye litteraturgennemgang er forsigtige med at konkludere noget på baggrund af deres nye review. De understreger således, at evidensniveauet i den forskning, der indgår i deres litteraturgennemgang, og som vedrører effekten af ergonomiske tiltag, har en for lav kvalitet til, at man kan drage en endelig konklusion på dette område.

## **Brug for mere viden**

Forskerne bag det systematiske review konkluderer, at der er brug for mere forskning på området. Både når det gælder værdien af forebyggende træning og effekten af ergonomiske tiltag.

Fysioterapeut og ph.d. Inge Ris Hansen, der er studeadjunkt ved Center for Sundhed i Muskler og Led, er enig i, at området er underbelyst i dag:

”Forebyggelse af nakkesmerter har ikke været undersøgt ret ofte. Det forklarer, hvorfor forskerne kun finder få studier, som de i øvrigt vurderer, har en moderat kvalitet”, siger hun.

Inge Ris er derfor også helt enig med forskerne i deres fund og deres ønsker om mere viden:

”Deres konklusioner om, at øvelser muligvis kan forbygge nye episoder med nakkesmerter, men at dette område behøver flere studier af høj kvalitet over en længere periode, er velbegrundede”.

<sup>v</sup> Van Eerd et al. (2016), *Effectiveness of workplace interventions in the prevention of upper extremity musculoskeletal disorders and symptoms: an update of the evidence*, Occupational and Environmental Medicine vol. 73.

<sup>vi</sup> Sundhedsstyrelsen (2016), *National klinisk retningslinje for ikke-kirurgisk behandling af nyopståede uspecifikke nakkesmerter*.

<sup>vii</sup> Hoe (2012), *Ergonomic design and training for preventing work-related musculoskeletal disorders of the upper limb and neck in adults*, Cochrane Database Systematic Review.