

Eksempler på patienter med primære smerter i lænderyggen i strukturerede forløb

I det følgende finder du eksempler på tre forløb, og forslag til indhold i de forskellige typer af konsultationer. Eksemplerne er ikke udtømmende, og vi henviser til beskrivelsen af de strukturerede forløb og de faglige anbefalinger for yderligere inspiration.

Forløb 1: Selvtræningsforløb – Det er første gang, patienten har en episode med primære rygsmerter. Patienten vil gerne træne selv på klinikken	
Patientcase: Patienten udviser ingen tegn på fear-avoidance og udviser kompetent egenhåndtering	Patient på 38 år, som har moderate smerter centralt i lænden. Patienten oplever sig låst i ryggen ved alle bevægelser, men aftager når han/hun har været lidt i gang. Patienten oplever forværring ved statiske positioner. Patienten er vant til at træne i træningscenter.
Første konsultation (0110) Eller ved patient i aktuelt forløb der overgår til struktureret forløb: Supplerende indledende konsultation (0261) eller hvis den supplerende konsultation er samme dag som første konsultation (0262)	- Patienten udfylder spørgeskemaer inden konsultationen: Osestry Disability Index (ODI) og Numeric Pain Rating Scale (NPRS) - Sikre at patienten opfylder kriterierne for det strukturerede forløb gennem en diagnostisk vurdering, herunder screening for alvorlig patologi, social påvirkning og livsstilsfaktorer - Anamnese og undersøgelse med grundig afdækning af funktionsbegrænsninger fx dagligdag, fritid, søvn og kortlægning af patientens viden om smerter i lænderyggen og fremtidsudsigterne - Klinisk undersøge og test: rejse/sætte sig og evt. udholdenhed i bug- og rygmuskler registreres - Vurdering, plan og mål - Gennemgå spørgeskemaer og udfyld mål i Patient Specifik Funktionel Skala (PSFS) - Instruktion i træning og progression af træning
Individuel konsultation: Patientuddannelse (0265) 1-2 x i forløbet	- Patientuddannelse og egenhåndtering - Redskaber til egenhåndtering, betydning af livsstil, mental sundhed, fysisk aktivitet og træning, prognose og andre behandlingsmuligheder - Forberede patienten på fortsat egen træning

Individuel konsultation Superviseret træning (0266) 1-2 x i forløbet	- Siden sidst - Justering af program - samtale om progression/regression afhængig af træningsrespons
Superviseret selvtræning på klinik (0113) XX gange i forløbet	- Træning af tilrettelagt program på klinik - Afsluttes når patienten kan træne selv
Afsluttende konsultation (0267) når patienten kan træne selv og kontrollere sine symptomer	- Vurdering af effekt ved spørgeskemaer ODI og PSFS - Opfølgning på funktionstest - Tilrettelægge den fremadrettede træning, og informere om forebyggende tilbagefald og håndtering ved tilbagevendende symptomer - Motivere patienten for egenhåndtering fremover - Aftale om mulighed for opfølgende konsultation (0268) - Epikrise til egen læge
Mulighed for Opfølgende konsultation (0268) ca. 3 og 9 mdr. efter Afsluttende konsultation	- Status og tjek af svar på spørgeskemaer - Justering af øvelser - Motiverende samtale

Forløb 2: Patient med tilbagevendende primære smerter i lænderyggen. Det er tredje gang patienten oplever en episode med uspecifikke lænderygssmerter.

Patientcase: Forløb over 6-8 uger med træning/behandling. Som ugerne går, opleves bedre funktion og færre smerter. Patienten er lidt bekymret, da det er 3. episode på 1½år.	Patient på 50 år, som har moderate smerter i lænden, trækkende lidt til balde og lyske lejlighedsvis. Smerterne aftager noget ved aflastede stillinger.
Første konsultation (0110) Eller ved patient i aktuelt forløb der overgår til struktureret forløb: Supplerende indledende konsultation (0261) eller hvis den supplerende konsultation er samme dag som første konsultation (0262)	- Patienten udfylder spørgeskemaer inden konsultation: Oswestry Disability Questionnaire (ODI) og Patient Specific Functional Scale (PSFS) - Sikre at patienten opfylder kriterierne for det strukturerede forløb gennem en diagnostisk vurdering, herunder screening for alvorlig patologi, social påvirkning og livsstilsfaktorer - Anamnese og undersøgelse med grundig afdækning af funktionsbegrænsninger fx dagligdag, fritid, søvn og kortlægning af patientens viden om smerter i lænderyggen og fremtidsudsigterne - Klinisk undersøge og test: rejse/sætte sig og evt. udholdenhed i bug- og rygmuskler registreres - Vurdering, plan og mål - Gennemgå spørgeskemaer og udfyld mål i Patient Specifik Funktionel Skala (PSFS) - Instruktion i træning og progression af træning - Hvis nødvendigt: Grundig neurologisk undersøgelse for udelukkelse af anden patologi - Udeluk andre specifikke faktorer som årsag til smerterne f.eks. diskusprolaps, lumbal spinalstenose eller spondylolisthese/arcolyse
Holdkonsultation: Patientuddannelse (0263) (kan tilbydes to gange i et forløb)	- Kan bruges, hvis klinikken har en del patienter med smerter i lænderyggen - Medvirke til at forbedre compliance, sygdomsopfattelse, smertehåndtering og motivere patienten til forståelse af træning som den væsentligste behandling

Ellers: Individuel konsultation: Patientuddannelse (0265)	- Redskaber til egenhåndtering, betydning af livsstil, mental sundhed, fysisk aktivitet og træning, prognose og andre behandlingsmuligheder - Forberede patienten på fortsat egen træning
Individuel konsultation: superviseret træning (0266) Op til 6 gange indenfor 3 mdr. Eller ved behov/supplement Individuel konsultation: Manuel behandling (0269)	- Træning - Opbygning af øvelsesbank for patienten, som kan bruges som hjemmetræning og fremadrettet på egen hånd - Progression/regression af træning - Patientuddannelse og egenhåndtering - Ved behov mulighed for supplerende manuel behandling til smertebehandling og mulighed for at træne
Holdkonsultation: superviseret træning (0264) 1 x ugentligt i 6 uger	- Træning - Opbygning af øvelsesbank for patient, som kan bruges som hjemmetræning og på egen hånd på sigt - Progression/regression af træning - Patientuddannelse og egenhåndtering
Afsluttende konsultation (0267) efter ca. 8 uger	- Vurdering af effekt ved spørgeskemaer ODI og PSFS - Opfølgning på funktionstest - Tilrettelægge den fremadrettede træning, og informere om forebyggende tilbagefald og håndtering ved tilbagevendende symptomer - Motivere patienten for egenhåndtering fremover - Aftale om behov for opfølgende konsultation - Epikrise til egen læge
Opfølgende konsultation (0268) ca. 3 og 9 mdr. efter Afsluttende konsultation	- Status og tjek af svar på spørgeskemaer - Justering af øvelser - Motiverende samtale

Forløb 3: Forløb for patient med vedvarende (over 12 uger) primære smerter i lænderyggen – Patienten egner sig ikke til holdtræning	
Patientcase: Forløb på 12 uger. Patienten udviser moderate tegn på fear-avoidance og bekymring ift. fuld tilbagevenden til arbejde og fritidsaktiviteter.	Patient på 43 år med moderate smerter i lænden, som lejlighedsvis trækker ned til balden. Patienten er ikke træningsvant og har ikke motion som en del af sin dagligdag.
Første konsultation (0110) Eller ved patient i aktuelt forløb der overgår til struktureret forløb: Supplerende indledende konsultation (0261) eller hvis den supplerende konsultation er samme dag som første konsultation (0262)	- Patienten udfylder spørgeskemaer inden konsultation: f.eks. Oswestry Disability Questionnaire (ODI) og Patient Specific Functional Scale (PSFS) - Sikre at patienten opfylder kriterierne for det strukturerede forløb gennem en diagnostisk vurdering, herunder screening for alvorlig patologi, social påvirkning og livsstilsfaktorer - Anamnese og undersøgelse med grundig afdækning af funktionsbegrænsninger fx dagligdag, fritid, søvn og kortlægning af patientens viden om smerter i lænderyggen og fremtidsudsigterne - Klinisk undersøge og test: rejse/sætte sig og evt. udholdenhed i bug- og rygmuskler registreres - Vurdering, plan og mål - Gennemgå spørgeskemaer og udfyld mål i Patient Specifik Funktionel Skala (PSFS) - Instruktion i træning og progression af træning - Hvis nødvendigt: Grundig neurologisk undersøgelse for udelukkelse af anden patologi - Udeluk andre specifikke faktorer som årsag til smerterne f.eks. diskusprolaps, lumbal spinalstenose eller spondylolisthese/arcolyse
Individuel konsultation: Patientuddannelse (0265) (kan tilbydes to gange i et forløb)	- Hvis patientuddannelse ikke er muligt på hold, kan det undtagelsesvist foregå individuelt, fx af pladsmæssige årsager, for få patienter eller at patienten af andre grunde ikke kan deltage på hold

	- Medvirke til at forbedre compliance, sygdomsopfattelse, smertehåndtering og motivere patienten til forståelse af træning som den væsentligste behandling - Redskaber til egenhåndtering, betydning af livsstil, mental sundhed, fysisk aktivitet og træning, prognose og andre behandlingsmuligheder - Forberede patienten på fortsat egen træning
Individuel konsultation: Superviseret træning (0266) Kan bruges op til 6 gange indenfor 3 mdr.	- Træning - Opbygning af øvelsesbank for patienten, som kan bruges som hjemmetræning og fremadrettet på egen hånd - Progression/regression af træning - Patientuddannelse og egenhåndtering
Mulighed for supplerende Individuel konsultation: Manuel behandling (0269)	- Mulighed for supplerende manuel behandling til smertebehandling og mulighed for at træne
Superviseret selvtræning på klinik (0113) XX gange i forløbet	- Træning af tilrettelagt program på klinisk - Afsluttes når patienten kan træne selv
Afsluttende konsultation (0267) (når patienten kan varetage sin træning og symptomer selv, bør forløbet afsluttes)	- Vurdering af effekt ved spørgeskemaer ODI og PSFS - Opfølgning på funktionstest - Tilrettelægge den fremadrettede træning, og informere om forebyggende tilbagefald og håndtering ved tilbagevendende symptomer - Motivere patienten for egenhåndtering fremover - Aftale om behov for opfølgende konsultation - Epikrise til egen læge
Opfølgende konsultation (0268) ca. 3 og 9 mdr. efter Afsluttende konsultation	- Status og tjek af svar på spørgeskemaer - Justering af øvelser - Motiverende samtale