

**FYSIOTERAPI**  
GER RESULTAT



Ett strukturerat och evidensbaserat omhändertagande av personer med ländryggssmärta ger patienterna verktyg för att stärka sin rygghälsa, minskar risken för skadliga och onödigt kostsamma insatser och ger en jämlik vård.

# LÄNDRYGGSSMÄRTA

## LÄNDRYGGSSMÄRTA ÄR ETT STORT HÄLSOPROBLEM

- **Ryggsmärtor orsakar** mycket lidande för de drabbade och är en av de vanligaste orsakerna till funktionsnedsättning (1).
- **Ryggsmärtor utgör orsak till** cirka tio procent av samtliga långtidssjukskrivningar (2).
- **Sveriges årliga, totala kostnad** för ländryggssmärta har beräknats till 7,8 miljarder kronor (3).

**10**

**PROCENT**

Ryggsmärtor utgör orsak till cirka tio procent av samtliga långtidssjukskrivningar

# Mot en evidensbaserad och jämlik primär hälso- och sjukvård vid ryggsmärtor

Ryggsmärtor är en av de vanligaste orsakerna till kontakt med primärvården. Rehabiliteringsprocessen är ofta fragmenterad med många vårdgivare och motstridiga uppgifter till patienten. Cirka 48 procent av alla patienter med ländryggsmärta hänvisas till specialistkliniker utan att ha fått tillräckliga rehabiliteringsinsatser inom den primära hälso- och sjukvården (4).

**MÅNGA BEHANDLINGAR ORSAKAR** mer skada än nytta och är onödigt kostsamma för vården – när de flesta skulle bli mycket bättre med hjälp av individanpassad träning och strategier för att hantera smärtan. Överanvändning av bilddiagnostik och långvarig användning av opiumbaserade läkemedel är exempel på insatser som inte gagnar patienters hälsa och som kostar samhället stora pengar (5).

Vårdprogram som är baserade på bästa möjliga evidens och beprövad erfarenhet är en förutsättning för jämlika och mer kostnadseffektiva insatser. Den vård man som patient erbjuds ska bygga på vetenskap och beprövad erfarenhet och inte på vilken vårdenhet man råkar söka vård hos.

Det är en angelägenhet för alla sjukvårdsregioner att säkerställa att vård som erbjuds inom primär hälso- och sjukvård för patienter med ryggsmärtor baseras på evidensbaserade vårdprogram.

## EVIDENSBASERAD FYSIOTERAPI FÖR PERSONER MED RYGGSMÄRTA

### Tidig adekvat bedömning – basen för omhändertagandet

Som ett första steg får patienten en bedömning av fysioterapeut som genomför en noggrann undersökning. Då identifieras också personer som kan lida av svåra medicinska tillstånd som behöver remitteras till läkare och/ eller bilddiagnostik. Förutom de medicinska fynden måste patientens psykologiska och sociala verklighet



### VÅRDPROGRAMMET BÄTTRE RYGG I REGION ÖSTERGÖTLAND

Linköpings universitet samverkar med Region Östergötland i ett projekt som syftar till att införa och utvärdera ett evidensbaserat omhändertagande av ryggbesvär i primärvården (4). Femton primärvårdskliniker deltar i projektet som innehåller strukturerad bedömning, information om ryggbesvärens orsaker och prognos, individanpassad träning och gruppträning. Fokus är att öka patientens kunskap och egenvårdsförmåga. Modellen är vetenskapligt testad och terapeuterna ökade sin tilltro till egen förmåga att bedöma och behandla ryggbesvär och de arbetade enligt ett evidensbaserat arbetssätt efter införandet. Individuella intervjuer visade att patienterna som behandlats enligt modellen anser att de fått verktyg för att bättre förstå och själva hantera sina besvär. Mer information om Bättre Rygg finns i *Fysioterapi* nummer 2–2020 (6).



FOTON: COLOURBOX

vägas in i bedömningen. Detta ger ett fördjupat stöd för det individuella valet av åtgärder.

### Information om ryggbesvär och dess prognos

Det är av stor vikt att patienten får en adekvat information om prognosen för sina ryggsmärtor. För de allra flesta är prognosen god, men det är också viktigt att veta att det är inte ovanligt med "återfall".

### Individuell och gruppbaserad handledd träning – den viktigaste komponenten

Det som idag har starkast vetenskapligt stöd är att erbjuda patienterna individanpassad och handledd träning som vid behov kompletteras med manuella tekniker (5). Träningen kan till en början vara individuell men också träning under handledning i grupp bör erbjudas. Träningen syftar till förbättrad muskelfunktion, ökad kondition samt till stärkt tilltro till den egna förmågan. Träning innan ställningsstagande till kirurgi samt träning inför kirurgi är angeläget vid långvariga smärttillstånd.

### Stimulera till egenvård

I hela omhändertagandet så eftersträvas att patienten skall stimuleras till att själv kunna hantera sina problem genom bättre kunskap om vad som påverkar ryggbesvären. Patienten utvecklar sin kunskap om nyttan av att vara aktiv, att kunna tillämpa olika former av träning och effektiva strategier för att hantera smärta. ♦

## FLER EXEMPEL PÅ FYSIOTERAPI GER RESULTAT:

[www.fysioterapigerresultat.se](http://www.fysioterapigerresultat.se)

Kontakta Fysioterapeuterna:  
[kansli@fysioterapeuterna.se](mailto:kansli@fysioterapeuterna.se)

## REFERENSER

- 1. GBD 2016 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*. 2017;390:1211–1259.
- 2. Sjukskrivningar 60 dagar eller längre. Försäkringskassan. Socialförsäkringsrapport 2015:1
- 3. Olafsson G, Jonsson E, Fritzell P, Hägg O, Borgström F. Cost of low back pain: results from a national register study in Sweden. *Eur Spine J*. 2018;27(11):2875–2881
- 4. Abbott A, Schröder K, Enthoven P, Nilsen P, Öberg B: Effectiveness of implementing a best practice primary healthcare model for low back pain (BetterBack) compared with current routine care in the Swedish context: an internal pilot study informed protocol for an effectiveness-implementation hybrid type 2 trial. *BMJ open* 2018, 8(4):e019906.
- 5. Foster NE, Anema JR, Cherkin D, et al. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. *Lancet*. 2018;391(10137):2368–2383.
- 6. Öberg B, Schröder K, Fors M, Lindbäck Y, Enthoven P, Abbott A. Evidensbaserad fysioterapi för godartade ländryggbesvär. *Fysioterapi* 2020 <https://fysioterapi.se/forskning/forskning-pagar/>