

7.2 Beslutsstöd

En noggrann anamnes och adekvat fysikalisk undersökning är av stor betydelse för att kunna rikta behandlingsinsatsen mot rätt intervention. Dessutom är det av stor betydelse för utesluta de få fall som behöver remiss till annan specialist för utredning och behandling av tumörer, infektioner, inflammatoriska sjukdomar, allvarligare ryggpatologi och neurologisk tillstånd samt vid stark inflyttande av psykosociala faktorer vilka även kan förorsaka ryggsmärta. StarT Back Tool kan användas som stöd för att skikta omfattningen av vårdbehov samt behov av psykosocial inriktningen baserad på en bedömning av riskfaktorer för fortsatta ryggsbesvär. Undersökningen ska innehålla en analys av funktionella rörelser, hållning, aktiva rörelser, passiva rörelser, kombinerade rörelser och/eller statistiska positioner. Detta för att undersöka hur symtomen är relaterade till rörelsedysfunktionen.

Baserad på undersökningsfynd ska relevanta behandlingsåtgärder med effektmekanismer riktade på dessa funktionsnedsättningar och aktivitetsbegränsningar provas. Dessa kan inkludera rörelseövningar (aktiv- och passiv led- och mjukdelsmobilisering), bålkontroll övningar, muskeltöjning, övningar för balans, koordination, muskelstyrka, muskeluthållighet, allmän fysisk kondition eller kardiovaskulär träning. Till exempel:

1. Vid identifieringen av rörelseriktningar och positioner som minskar eller centralisera patientens distala smärta eller radikulopati, dessa kan övervägas som behandlingstekniker. Detta så att patienten kan lära sig strategier för att kontrollera smärta och därmed ta bättre ansvar för sin egen situation.
2. Vid bedömning av rörelserestriktion pga led- mjukdel- eller nervbaserad dysfunktion, kan led- mjukdel- eller nerv mobiliseringsstrategier övervägas för att minska den rörelserestriktionen.
3. Vid bedömning av segmentell instabilitet eller motorkontrolldysfunktion i de djupa stabiliserande musklerna i ryggen, kan övningar med bålkontroll i fokus utformas för att förbättra muskelfunktion, minska smärta och kontrollera belastningsförhållande i ryggen vid helkroppsrörelse.
4. Vid bedömning av psykogena orsaker till ryggsbesvär, skulle övervakad träning kunna prövas för att minimera rörelserädsla (kinesiofobi). Detta kan ofta kompletteras med patientutbildning som kan hjälpa smärthantering och verkar lugnande.
5. Vid bedömning av postural syndrom ska hållningskorrigerande och ergonomi åtgärder provas.

Dosering av behandlingsåtgärder ska vara individbaserad och tillräcklig för att uppnå önskad effekt. Initiala riktade behandling bör ske genom individbaserad patientvård. Som ett komplement till de initiala riktade behandlingarna är syftet med en generell träning och patient utbildning att återupprätta eller förbättra funktion och aktivitet. Lämplighet av gruppbaserad patientvård bedöms i samråd med patienten då generell träning och patientutbildning bedöms vara relevant som stöd till patientens egenvård.

Arbetsprocess- och beslutsstöd - Diagnostik och behandling

