

LEDAREN:

Rätt insatser kan förebygga långvarig värk

VAR FEMTE INDIVID drabbas varje år av smärta från leder och muskler, oftast uttryckt som ont i rygg, nacke, axlar. Trots att enbart tio procent av alla människor med smärta utvecklar kronisk värk är det ett av vår tids stora hälsoproblem. Den samstämda bilden världen över är att man ska agera tidigt, innan besvären blivit för svåra. Det kritiska vägskälet är inom en till tre månader.

Hälso- och sjukvården ska därför snabbt erbjuda en grundlig undersökning och stödja var och en till att vara fortsatt fysiskt aktiv och därtill träna specifikt. Får man lugnande och trovärdiga förklaringar till sina besvär är det lättare att våga vara aktiv.

I sin undersökning bedömer sjukgymnasten om det är fråga om medicinska problem i betydelsen allvarlig sjukdom, eller smärtsymtom från en vävnad som nerv, muskel och led eller så kallad icke specifik smärta. Med icke specifik smärta menas att det inte finns någon medicinskt objektiv mätmetod som kan verifiera smärtans ursprung. Däremot kan sjukgymnasten analysera individens rörelsemönster och ofta finna åtgärder som underlättar läkeprocessen.

DEN GRUNDLIGA UNDERSÖKNINGEN är viktig för att kunna identifiera de få personer där orsaken till smärtan bedöms som allvarlig sjukdom. I sådana fall slussar sjukgymnasten vidare till läkare. Därefter identifieras de personer som riskerar att utveckla långdragen värk med negativ påverkan på sin funktion. Värt att nämna är att det stora flertalet som får ont i kroppen har den typ av smärttillstånd som går över.

Beteendemedicinsk forskning visar att positiv förväntan i betydelsen tillförsikt och tilltro till den egna förmågan att hantera sina besvär gynnar tillfrisknandet. Om man däremot är rädd för smärtan och uppfattar att rörelse (belastning) kan ge nya fysiska skador, har det visat sig leda till onda cirklar av ökande rädsla, inaktivitet och försämrat hälsotillstånd.

Tilltron är viktig för att man ska kunna konfrontera smärtan och vara fortsatt aktiv i var-

dagen. Sjukgymnaster, som specialiserat sig inom området, kan ge terapeutiskt stöd till att komma över hindrande rörelserädsla. Vid behov ska man, utan dröjsmål, erbjuda utökat terapeutiskt stöd av psykolog.

Forskning inom sjukgymnastik ger alltmer stöd för att smärtlindrande och rörelsefrämjande metoder som akupunktur och manuell medicin ska kombineras med aktiva metoder. Det är sällan fråga om ”quick fix”, utan snarare ett målinriktat arbete med vägledning av sjukgymnast. En inledande manuell behandling kan, liksom akupunktur, emellertid vara en förutsättning för att lyckas med de egna strategier, som på sikt ska förebygga framtida smärttillstånd.

I FORSKNINGEN FRAMGÅR vidare att både fysisk aktivitet/träning blir effektivare om den formas och doseras efter varje individs unika situation. För människor som är oroliga för att belasta sin kropp är det tydligt att fysisk träning som kombineras med specifik beteendeträning, riktad mot tilltron till den egna förmågan, ger större effekt än om man enbart erbjuder fysisk träning.

Det är fritt fram att välja den sjukgymnast man önskar. Det behövs ingen remiss. För att du som vårdsökande ska kunna göra rätt val är det viktigt att känna till vilken kompetens du ska efterfråga. En välinformerad och medveten patient kan hjälpa till att styra hälso- och sjukvårdens utbud i önskad riktning.

DET ÄR VIKTIGT att söka en sjukgymnast som specialiserat sig inom rörelseorganens hälsa. Det som förenar olika inriktningar är att varje människas individuella förutsättningar står i centrum för sjukgymnastens professionella bedömning och behandling, med ett stort inslag av coaching, lärande och fysisk aktivitet/träning.

En översikt över de områden sjukgymnaster arbetar inom hittar du på mittuppslaget, sidorna 30-31.



Anna Hertting
Förbundsordförande

”Det är fritt fram att välja den sjukgymnast man önskar. Det behövs ingen remiss.”