



GLA:D Ryg hjælper danskere med rygsmerter

3.3.2020 07:55:31 CET | [Syddansk Universitet](#)



Forskere fra Syddansk Universitet (SDU) har i to år arbejdet intensivt med at udvikle og teste GLA:D Ryg – et evidensbaseret behandlingsforløb for personer med længerevarende lændesmerter. Nu er de første resultater klar. Og de lover godt.



I Danmark er lænderygsmerter den hyppigste årsag til lægebesøg og dage med sygefravær. På trods af dette har der manglet en standardiseret tilgang til, hvordan vi bedst hjælper danskere med lændesmerter til et bedre liv.

Men nu er der godt nyt til danskere med ondt i ryggen.

Forskere fra SDU er startet med at udrulle behandlingsprogrammet GLA:D Ryg, der bruger videnskabens nyeste evidens til at hjælpe patienter til opnå deres træningsmål, mindske smerter og tage mindre medicin. GLA:D Ryg er et behandlingsforløb baseret på forskning og viden fra både klinikere og patienter og tilbydes nu i hele Danmark.

Færre smerter og mindre medicin

- Det, vi kan se, er, at et struktureret forløb med patientuddannelse og vejledt, individuelt tilpasset træning giver patienterne høj tilfredshed med forløbet, færre smerter og reduceret brug af smertemedicin, siger projektleder Inge Ris Hansen fra Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet.

Siden projektets start har mere end 600 fysioterapeuter og kiropraktorer taget uddannelse i GLA:D Ryg, og over 3000 danskere har startet behandlingsforløbet.

På trods af, at alle patienter allerede havde modtaget anden behandling for deres rygsmerter, inden de startede på GLA:D Ryg, oplevede de en yderligere reduktion i deres rygsmerter. I gennemsnit blev smerterne reduceret med 1,7 point på en skala fra 0-10, og dem med de værste smerter på over 5 ud af 10 oplevede en reduktion på 2,3 point.

37% af dem, der spiste smertestillende medicin før, ophørte med at spise medicin efter GLA:D Ryg, mens en gruppe på 10% begyndte på at spise medicin.

Hjælp til selvhjælp

Det bærende princip i GLA:D Ryg er hjælp-til-selvhjælp, og 78% af patienterne er ”i høj grad ” eller ”i meget høj grad” tilfredse, viser forskernes tal.

Målet er, at patienter forstår, hvorfor ryggen gør ondt, hvad de selv kan gøre for at tackle smerterne og lærer at træne på en hensigtsmæssig måde.

- Den strukturerede tilgang, hvor vi integrerer uddannelse med træning, er noget nyt. Det gør os i stand til at følge patienterne både på kort, men også på længere sigt. Før vidste vi ikke, hvilken behandling folk modtog, og hvordan det gik dem, forklarer Inge Ris Hansen.

Opgør med apparatfejlskultur

Forskerne kan ud af de indsamlede data blandt andet se, hvem der har størst glæde af programmerne. Hvornår har man glæde af at komme ind i et GLA:D Ryg forløb? Hvem forbedrer sig?

- Der er patienter, der har været i behandlingssystemet i lang tid – og de forbedrer sig også, siger Inge Ris Hansen, der peger på, at det etablerede sundhedssystem ikke giver behandlerne ordentlige forudsætninger for det mest væsentlige: At informere patienten grundigt.

- Mange klinikere er opdraget i en apparatfejlskultur, hvor de bruger tid på at finde diagnoser for noget, der ikke er diagnosticérbart, og som ikke er relevant for behandling. De ved egentlig godt, at rygsmerter ofte er mere end blot et mekanisk problem – de ved bare ikke, hvordan de skal formidle det, så patienten forstår det og kan hjælpe sig selv. Det er det, vi gør dem i stand til på vores kurser, forklarer hun.

Medicin bør ikke være førstevalg

GLA:D Ryg er på linje med verdens førende rygforskere og Sundhedsstyrelsen, der anbefaler øget fokus på oplysning og hjælp til, at mennesker med rygproblemer selv bliver bedre til at håndtere deres rygsmerter.

Den anbefalede indsats er information og patientuddannelse, øvelser og manuel behandling, mens brug af medicinsk smertestillende behandling frarådes.

- Medicin bør ikke være førstevalg af behandling for rygsmerter, siger Inge Ris Hansen, det er man enige om over hele verden.

- Den vigtigste behandling er at få viden om rygsmerter og håndtering af sin ryg, gerne kombineret med træning. Patienterne har brug for at vide, at deres ryg har godt af at blive bevæget; at de ikke ødelægger noget i ryggen, når de bevæger sig. Heller ikke når det gør ondt. Patienterne skal have trygheden tilbage og kontrollen over deres egen ryg.

Nøgleord

GLA:D Ryg rygsmerter SDU Syddansk Universitet

Kontakter

Inge Ris Hansen, projektleder
Institut for Idræt og Biomekanik
Syddansk Universitet
Tlf. 53 56 57 44
E-mail: iris@health.sdu.dk

Jan Hartvigsen, professor
Institut for Idræt og Biomekanik
Syddansk Universitet
Tlf. 60 11 45 22
E-mail: hartvigsen@health.sdu.dk

Bo Kousgaard, kommunikationsmedarbejder
Institut for Idræt og Biomekanik
Syddansk Universitet
Tlf. 65 50 42 46
E-mail: bkousgaard@health.sdu.dk
