

## Stabiliseringsträning vid ländryggsbesvär. En fallstudie. Magisterkurs i Ortopedisk manuell terapi (40p)

Jederlund, U

Karolinska Institutet, Inst för Neurobiologi, Vårdvetenskap och Samhälle. Sektionen för sjukgymnastik.

### Introduktion.

I många studier har man hos personer med ont i ryggen visat på en försämring av motorisk kontroll av lokal bålmuskulatur snarare än nedsatt styrka. Smärta kan ge en hämning av dessa muskler och en samtidig hyperaktivitet av globala muskler. Även stress, ångslan, rädsla och t.o.m. förväntan på smärta har i studier visat sig kunna ha en liknande effekt. I det lokala muskelsystemet i bålen ingår transversus abdominis, djupa multifider, bäckenbottenmuskulatur samt diafragma. Specifik träning av den lokala muskulaturen skulle kunna vara en viktig del i rehabiliteringen av patienter med ländryggssmärta. Genom stabiliseringsträning strävar man efter att öka styvheten i den lokala muskulaturen för ökad spinal segmentell kontroll. Detta skulle också kunna bidra till att minska frekvensen av återfall av ländryggssmärta.

### Patienter och Material.

En patient med tio års anamnes på återkommande ländryggsbesvär tränade djup bålmuskulatur vid sju tillfällen tillsammans med en sjukgymnast. I studien beskrivs träningens utförande.

### Resultat.

Efter den tre månader långa behandlingen hade smärtan, skattad på Borg-skala, minskat och funktionen, skattad genom DRI (Disability Rate Index) och OSW (Oswestry Low Back Pain Questionnaire) ökat. Fyra månader efter avslutad behandling uppgav patienten att han i hög grad använde sin stabiliserande bålmuskulatur i vardagliga situationer.

### Diskussion.

Då recidiv av ryggsmärta är så pass frekvent bör en betydande del av inriktningen på behandling och omhändertagande av dessa patienter vara att förhindra återfall. En svårighet i stabiliseringsträning kan vara motivationen att träna så regelbundet som krävs. Detta är en studie av en patient och det går inte att med säkerhet knyta förbättringen till stabiliseringsträningen. Det är ändå intressant att visa på det goda resultatet hos en person som haft återkommande ländryggsbesvär under så många år.

### Referens.

1. Hides JA, Jull GA, Richardson CA. Long-term effects of specific stabilizing exercises for first-episode low back pain. *Spine* 2001; 26: E243-E248. 2. Hodges P, Moseley GL. Pain and motor control of the lumbopelvic region: effect and possible mechanisms. *J Electromyogr Kinesiol* 2003; 13: 361-370. 3. Richardson CA, Hodges PW, Hides J. Therapeutic exercise for lumbopelvic stabilization. A motor control approach for the treatment and prevention of low back pain. Second edition. Churchill Livingstone, 2004.