

Kommentar Høydahl.

Viktig med oppdatert forskning på hva som hjelper på ryggsmarter!

Det interessante er at det står ingen ting om innleggsåler, eller sko som behandlingsforslag.

Dette er bare en fordel for vi som driver med innleggsåler og sko.

Det er også interessant å se hvordan man skriver frem "årsak til ryggsmarter" som et symptom. Man kan sette et "Hva fører til..." foran hver "årsakene" som skrives frem nedover i artikkelen.

Det er imidlertid flere gode nøkkeltall man kan ta med seg i denne artikkelen. Blant annet at 80 av befolkningen blir rammet en eller annen gang av ryggsmarter. Og at 15-20 % av voksne har ryggsmarter. Tallene i Norge er nok høyere. Nærmere 50% i flere undersøkelser.

Noen viktige spørsmål å ta med seg i en diskusjon med annet helsepersonell og til pasient:

- Hvorfor er denne andelen ryggsmartere så høy?

- I dag har vi fysioterapeut, kiropraktor, manuellterapeut, osteopat, healer, akupunktur, massasje, yoga, betennelsesdempende medikamenter, ergoterapeuter, transkutan elektrisk nervestimulering (TENS). HVORFOR har vi fortsatt så stor andel ryggsmarter? Er det noe vi overser?

Dette hjelper mot ryggsmarter

Sliter du med ryggen og synes apotekhyllene tilbyr liten trøst? Her er en oversikt over behandlingsformene som hjelper. Basert på den aller siste forskningen fra anerkjente forskningssteder publisert i år.

Av Jørn Kaalstad

Publisert 11.12.2017

Hjelper massasje, yoga, trening eller fysioterapi på bevegelighet eller som smertelindring for korsryggen?

Her er de 8 ferskeste vitenskapelige studiene. Les lenger ned i saken.

Ryggsmarter er blant de aller mest vanlige grunnene til at vi går til legen. Opptil 80 prosent av befolkningen vil bli rammet av ryggproblemer en

eller flere ganger i løpet av livet og på et gitt tidspunkt har 15–20 prosent av alle voksne ryggplager.

En australsk studie viser at eldre med ryggsmarter har 13 prosent større risiko for tidlig død.

Ikke-spesifikke diagnoser

Akutte korsryggsmarter, også kalt akutt lumbago, kink eller hekseskudd er i de aller fleste tilfeller ufarlig, men ofte veldig smertefullt. Mange vil raskt bli bedre i løpet av noen dager, men hvis tilstanden vedvarer bør man oppsøke fastlegen.

Det er en myte at den beste behandlingen er å legge seg i sengen.

Legevitenskapen er nå samstemte i at det viktigste du gjør er å holde deg mest mulig i bevegelse – selv om det er smertefullt. På den måten vil betennelsestilstanden leges raskere og smertene avta fortere.

Men, det er vanskelig å få en diagnose når man sliter med vond korsrygg. Forskere regner med at bare 15 prosent får en spesifikk diagnose, mens 85 prosent må ta til takke med en ikke-spesifikk diagnose, som for eksempel lumbago – som direkte oversatt betyr «korsrygg».

KORSRYGGSMERTER: Svært mange sliter med smerter i korsryggen og får behandling hos fysioterapeuter og kiropraktorer.

Det tilbys et vell av behandlingsformer for ryggsmarter: Smertestillende og betennelsesdempende piller, muskelavslappende medisiner, styrke- og bevegelsestrening, yoga, fysioterapi, kiropraktikk, akupunktur og varmebehandling for å nevne de mest vanlige.

Ingen av disse behandlingsformene har imidlertid, hittil vist seg å være de andre overlegne og forskjellige rygg-rammede har forskjellige opplevelser av hvilken behandling som virker best.

Lovende norsk studie

Men, det er håp om et lite gjennombrudd – og det skjer i Norge!

I disse dager pågår det nemlig en spennende studie i Norge. En dansk forskergruppe har utført en studie som konkluderer med at behandling med antibiotika kan redusere plagene hos pasienter med langvarige korsryggsmarter som har hatt skiveprolaps og nå har Modic-forandringer i tilstøtende ryggvirvel.

Hypotesen er at disse plagene i enkelte tilfeller skyldes at mellomvirvelskiven er bakterieinfisert og kan således leges med antibiotika. Den norske studien som ledes av Forsknings- og formidlingsenheten ved Oslo universitetssykehus (FORMI) Oslo universitetssykehus Ullevål, og gjennomføres i samarbeid med flere andre norske sykehus, skal etterprøve funnene fra den danske studien.

Deltagerne i den randomiserte studien gjennomgår en tablettkur, enten antibiotika eller placebo i 100 dager. Pasientene vet ikke hvilken type tabletter før studien avsluttes, 1 år fra tablettkuren starter. Deltagerne gjennomgår fem kliniske kontroller med blodprøver før, under og etter behandlingen.

Ifølge prosjektleder Kjersti Storheim, seksjonsleder ved FORMI, er det ca. 190 deltagere i studien som startet i 2015 og rekrutteringen av deltagere avsluttes i disse dager. Resultatene blir imidlertid ikke klare før om ett år

– *Hvor tydelige var funnene i den danske studien og hva håper dere på i denne?*

– De danske funnene var tydelige i favør av antibiotika, og effekten var større enn i studier av andre konservative behandlinger. Men det er viktig å etterprøve de danske funnene og vi vet også at ryggpasienter, uavhengig av behandling, ofte har en forbedring i løpet av ett år, sier Storheim.

– *Gjelder dette bare prolaps-pasienter?*

– Ja, vi inkluderer samme pasientgruppe som i det danske forsøket. Det er pasienter med prolaps og som har såkalte Modic-forandringer, som er MR-forandringer på ryggvirvlene, sier hun.

– *Dersom denne studien bekrefter de danske funnene, når kan man begynne å behandle ryggpasienter med antibiotika?*

– Dette er en smal gruppe og vil jo bare gjelde pasienter med Modic-forandringer og en tidligere prolaps. Men, dersom funnene bekrefter de danske så kan man i teorien sette i gang behandling raskt. Men, en eventuell behandling må også vurderes opp mot hensynet til antibiotika-resistans som er et stort helseproblem, sier Storheim.

Dette sier forskningen

Her er en gjennomgang av den aller siste forskningen. Hvilke former for behandling som virker – og ikke virker.

GUNSTIG FOR RYGG: I to uavhengige studier i 2017 viser det seg at pasienter opplever en reduksjon i smerte og en lavere grad av funksjonshemming etter å ha gjennomgått forsøk med yoga-øvelser. Foto: FRODE HANSEN.

■ Yoga kan hjelpe mot kroniske korsryggsmerter

Yoga kan gi en reduksjon i smerte og funksjonalitet hos pasienter med kroniske ikke-spesifikke korsryggsmerter sammenlignet med pasienter som ikke gjennomførte noen form for øvelser.

Det er konklusjonen etter en systematisk Cochrane-vurdering tidligere i år av 12 studier som har innbefattet 1,080 menn og kvinner mellom 34 og 48 år. Studiene har vært gjennomført i India, Storbritannia og i USA.

Studiene viste at yoga hadde en viss effekt på ryggfunksjon og reduksjon av smertesyntomer over en periode på 6 til 12 måneder. Men, Cochrane-rapporten peker på at resultatene var gjennomgående for svake til å regnes som å være klinisk signifikante.

■ Mindre medisiner etter 12-ukers yoga-program

Amerikanske krigsveteraner opplevde mindre smerter, registrerte en lavere grad av funksjonshemming og rapporterte en nedgang i bruk av sterke smertestillende og muskelavslappende medisiner etter å ha gjennomgått et 12-ukers yogaprogram.

Studien ble utført med 150 krigsveteraner med kroniske korsryggsmerter av forskere ved University of California, San Diego School of Medicine og publisert i the American Journal of Preventive Medicine i juli i år. Forsøket besto av et 12-ukers yogaprogram med to ukentlige 60-minutters sesjoner med instruktør. I tillegg ble deltagerne bedt om å utføre hjemmeøvelser. Øvelsene var basert på hatha yoga, som innebærer spesielle sittestillinger, bevegelsesøvelser og meditasjon med fokus på pust og mindfulness.



LØFTE-VEST: Dette «undertøyet» som er utviklet av forskere ved Vanderbilt University i USA hjelper med å avlaste ryggen under tyngre løft. Foto: VANDERBILT UNIVERSITY.

■ Løft tungt med smart undertøy

Det finnes mange dingser og wearables som skal hjelpe mot ryggglidelser uten å ha vitenskapelig dokumentert effekt. Nå har et forskerteam hos Vanderbilt University i USA konstruert en mekanisk vest som skal styre og støtte overkroppens bevegelser gjennom mekaniserte plater som styres av overflate-elektroder (EMG).

Vesten er designet slik at brukerne aktiverer den når det trengs. Et dobbelttrykk på en knapp aktiverer vesten som skal støtte brukeren under løft som er krevende for ryggen.

Og den virker! Åtte deltagere måtte bøye seg fremover og løfte 12 og 25 kilos vekter mens de holdt ryggen i 30, 60 og 90 graders vinkler.

Vanderbilt-forskerne målte belastningen på ryggen i forhold til en kontrollgruppe og fant at vesten reduserte muskelaktiviteten i korsryggen gjennomsnittlig med mellom 15 til 45 prosent for hver øvelse.

■ Moderat bedring med spinal manipulasjon

Pasienter med akutte korsryggsmerter opplevde en beskjeden men signifikant smertereduksjon og økt bevegelighet etter behandling (inntil seks uker) med spinal manipulasjon.

Det viser et stort metastudie av 26 randomiserte kliniske forsøk foretatt av West Los Angeles Veterans Affairs Medical Center, Los Angeles og publisert i Journal of the American Medical Association i april i år.

Spinal manipulasjon inkluderer ulike teknikker som praktiseres av kiropraktorer, osteopater og fysioterapeuter. Teknikken er å bruke fysisk makt for å fremme justering og lette ryggsmerter.

Forskerne gikk igjennom alle 26 studiene for å finne ut i hvilken grad spinal manipulasjon er effektivt og eventuelt skadelig, sammenlignet med ikke-manipulative terapier, i behandling av voksne med akutte (inntil seks uker) korsryggsmerter.

Av de 26 studiene viste analysen at i 15 studier opplevde deltagerne en signifikant moderat reduksjon i smerte. I 12 av studiene opplevde deltagerne en signifikant moderat bedring i ryggfunksjonen etter behandling.

■ Massasje effektiv mot kroniske korsryggsmerter

Vanlig massasje viste seg å være en effektiv smertebehandling for ca. 50 prosent av deltagerne med kroniske korsryggsmerter, viser en fersk amerikansk studie utført av forskere ved the School of Health and Rehabilitation Sciences ved Indiana University-Purdue University Indianapolis.

I studien, som ble publisert i 2017 ble totalt 104 pasienter henvist av leger til en klinisk massasjeterapeut. Pasientene fikk ti gratis behandlinger og deltagerne ble fulgt opp etter 12 og 24 uker.

Av dem som opplevde en bedret førlighet etter 12 uker, rapporterte hele 75 prosent av dem at de fortsatt hadde forbedring etter 24 uker. Når det gjelder smertereduksjon svarte 49.4 prosent at de opplevde en forbedring etter 12 uker. 40 prosent svarte at de fortsatt hadde mindre smerter etter 24 uker. Deltagere over 49 år hadde generelt sett bedre utbytte av behandlingen enn yngre voksne.

■ **Genmodifikasjon hindrer vevskader som gir kronisk smerte**

Kronisk smerte kan hindres ved hjelp av genmanipulasjon som reduserer betennelser i vevet, viser en studie utført av forskere fra University of Utah, Duke University and Washington University i St. Louis.

Forskerne bruker CRISPR (Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeat) – en genmanipulasjonsteknikk for å stoppe celledød og forhindre cellene i å produsere molekyler som ødelegger vev og som derved resulterer i kronisk smerte.

Forskningen er ennå i en tidlig fase, men de håper snart å kunne starte forsøk med mennesker. Forskerne regner med at det kan ta 10 år før metoden kan brukes på pasienter.

■ **En religiøs – og smertelindrende opplevelse**

Forskere har funnet ut at smerter i korsryggen kan avhjelpes med gjentatte bøyninger forover når du står på knærne. Såfremt du gjør det riktig.

Fem ganger om dagen skal verdens 1,6 milliarder muslimer bøye seg, knele og legge pannen på bakken i retning av den hellige by Mekka, som en del av det muslimske bønneritualet.

I tillegg til å være en religiøs viktig handling, er denne bevegelsen faktisk bra for korsryggen og kan redusere smerter dersom man utfører den riktig og gjentatte ganger, viser forskning utført ved Binghamton University, State University of New York.

Forskerne fant at selve bøyingen av ryggen var mest krevende for korsryggen, men for personer med smerter kan bevegelsen redusere smerter hvis bøyningvinkelen er riktig for kroppen. I tillegg vil kneleposisjonen (sujud) bidra til å øke elastisiteten i leddene.



PERSONLIG PROGRAM: En finsk studie viser at et personlig tilpasset treningsprogram gir økt bevegelighet for ryggpasienter med bevegelseshemninger. FOTO: MATTIS SANDBLAD.

■ **Personlig trening og fysioterapi gir økt bevegelighet i ryggen**

Stivhet og dårlig muskelkontroll kan resultere i kroniske korsryggsmerter. En fersk studie utført ved University of Eastern Finland viser at en kombinasjon av manuellterapi og trening er en utmerket måte å motvirke bevegelsessvikt på i de nedre delene av ryggen.

Studien viste også at en personlig tilpasset treningsprogram var mer effektivt for pasientene enn et generelt program. Og, effekten av behandlingen holdt seg til en 12-måneders oppfølgingstest!

70 pasienter med typisk bevegelsessvikt i korsryggen deltok i den 3 måneders lange studien. En gruppe fikk og gjennomgikk personlig tilpassede treningsprogrammer og den andre gruppen fikk standardprogrammer. Begge gruppene fikk i fysioterapi i forsøksperioden.

Resultatet viste at gruppen som fikk tilpassede treningsprogrammer scoret bedre både klinisk og statistisk på graden av funksjonshemming etter testperioden sammenlignet med den andre gruppen.

LES MER: Tren ryggen sterk

8 AV 10 RAMMES: Opptil 80 prosent av befolkningen vil bli rammet av ryggproblemer en eller flere ganger i løpet av livet og på et gitt tidspunkt har 15–20 prosent av alle voksne ryggplager.

Men, disse behandlingen virket ikke

■ Elektrisk strøm mot betente nerver

Behandling av kroniske korsryggsmerter med radiofrekvens denervasjon går ut på å bruke varme, som utvikles av elektrisk strøm, på nerver i leddene i ryggraden. I en studie publisert i The JAMA Network Journals, utført av forskere ved Vrije Universitet i Amsterdam, Nederland viste denne behandlingen å ikke ha noen klinisk signifikant effekt på korsryggsmerter.

- Denne studien er meget omstridt. Det foreligger massiv dokumentasjon i litteraturen på RF behandling ved korsryggsmerter og metoden er tatt inn i nasjonale retningslinjer for behandling av korsryggsmerter både i England og i Nederland i 2016. I USA er det 3000 smertespesialister som kontinuerlig utfører disse prosedyrene, sier Gisle Granhus, anestesilege og leder av Smerteterapeuten.

■ Epilepsimedisin virker ikke mot ryggsmarter

Gabapentinoider blir blant annet brukt i behandling av pasienter med epilepsi, fibromyalgi, angst, og restless-leg syndrom. Det er svært begrenset eksisterende bevis for at bruken av gabapentinoider i behandling av smerter i korsryggen virker. Dessuten gir behandlingen en økt og signifikant risiko for bivirkninger, viser en metaanalyse publisert i PLOS Medicine av forskere ved McMaster University, Canada.

■ Betennelsesdempende virker bare for 1 av 6

Betennelsesdempende, såkalte NSAID (non-steroidal anti-inflammatory drugs) tabletter som Ibux og Voltaren virker i liten grad mot smerter i korsryggen, ifølge en stor gjennomgang av 35 studier med over 6000 deltagere utført av The George Institute for Global Health. Kun 1 av 6 deltagere opplevde en signifikant reduksjon i smerte, men gjennomsnittlig økte risikoen for å få mage-bivirkninger med 2,5 ganger for alle deltagerne.

Mange mulige årsaker til ryggsmarter

Forstrekning av ryggmuskulene, for eksempel etter tunge løft.

Dårlige stillinger, for eksempel etter å ha sittet eller stått i en positur som belaster muskulene rundt ryggraden.

Slitasje på ryggvirvlene. Dette oppstår gjerne når vi blir eldre og mellomvirvelskivene (som sitter mellom virvlene og bidrar til å beskytte dem) tørker ut.

Skade på mellomvirvelskivene – skivebukning eller prolaps, men dette er ikke en hyppig årsak til ryggsmarter.

Kilde: helsenorge.no