

Nackkoordinationsträning för kvinnor med långvariga nackbesvär

Det är ont om effektiva behandlingsmetoder mot långvariga nackbesvär. Vi har utvärderat en ny metod för sensomotorisk träning för kvinnor med nackbesvär och jämfört den med styrketräning respektive massage. Vi fann inget stöd för vår hypotes att den nya metoden har bättre effekt på sensomotorisk funktion. Däremot gav studiens jämförelse med frisk kontrollgrupp ny kunskap om funktionsstörningar vid långvariga nackbesvär.

LÅNGVARIGA NACKBESVÄR - BAKGRUND

Nackbesvär är en av de dominerande orsakerna till ohälsa i arbetslivet och det är främst kvinnor som drabbas. Tyvärr har forskningen kring behandlingsmetoder varit eftersatt, så kunskapen om hur tillstånden ska behandlas är begränsade. Det finns därför ett stort behov att utveckla och utvärdera nya behandlingsmetoder. Tidigare rön visar att sensomotoriska funktioner, dvs. funktioner som reglerar muskelaktivitet och rörelsekoordination, har betydelse för uppkomst av nackbesvär, samt att individer med besvär uppvisar störningar i dessa funktioner. Träning av sensomotorik skulle således kunna vara en effektiv behandling.

Utveckling av ny behandlingsmetod

Vi utvecklade en ny metod för sensomotorisk träning för nacken, nackkoordinationsträning. Metoden testades sen i en okontrollerad pilotstudie som gav stöd åt användbarheten och indikerade positiva effekter av träningen. Vi har nu genomfört en kontrollerad studie och utvärderat metoden jämfört med två andra vanligt förekommande behandlingar. Studien har också syftat till att öka kunskapen om sensomotoriska funktioner vid nackbesvär.

STUDIENS MÅLGRUPP OCH GENOMFÖRANDE

128 kvinnor i arbetsför ålder med ospecifika långvariga nackbesvär lottades till 3 behandlingsgrupper; nackkoordinationsträning, styrketräning, respektive massage, samt en grupp som inte fick någon behandling. Även 33 kvinnor utan nackbesvär ingick i studien som frisk kontrollgrupp. Sensomotorisk funktion och självskattad hälsa, symtom och funktion testades innan och efter 11-veckors behandling, samt 6- och 12 månader senare. För att öka kunskapen om

funktionsstörningar jämfördes testresultaten mellan kvinnorna med nackbesvär och kontrollgruppen utan besvär.

Studiens resultat

Preliminära resultat pekar på att nackkoordinationsträningen inte förbättrade sensomotorisk funktion mer än de två jämförande behandlingarna. Ny kunskap erhöles om sensomotoriska funktioner vid nackbesvär. Ett exempel var betydelsen av att förutom nackbesvär samtidigt ha ryggont: Hälften av kvinnorna med nackbesvär hade också ryggbesvär och det var enbart den subgruppen som uppvisade nedsatt balansfunktion jämfört med den friska kontrollgruppen. Gruppen med nack- och ryggbesvär var också långsammare än de med enbart nackbesvär i ett test att vrida på huvudet så snabbt som möjligt. Fynden förbättrar karakterisering av ospecifik nacksmärta och bidrar därmed till att utveckla effektivare riktad rehabilitering för detta vanliga och svårbehandlade tillstånd.

SLUTSATSER

Nackkoordinationsträning är inte effektivare än styrketräning eller massage för kvinnor med ospecifika långvariga nackbesvär. Metodens effekt vid andra tillstånd av nacksmärta med större sensomotoriska funktionsstörningar, såsom t.ex. whiplashassocierade smärtor, är däremot ännu okänd.

Läs mer

Röijezon U, Djupsjöbacka M, Björklund M, Häger-Ross C, Grip H, Liebermann D. (2010) [Kinematics of fast cervical rotations in persons with chronic neck pain: A cross-sectional and reliability study](#). BMC Musculoskeletal Disorders 11:222

Rudolfsson T, Björklund M, Djupsjöbacka M. (2012) [Range of motion in the upper and lower cervical spine in people with chronic neck pain](#). Manual Therapy 17, 53-59

Wiiitavaara B, Björklund M, Nilsson A. [An initial factor analysis of prominent aspects of health experiences for women with neck-shoulder pain](#). Disability and Rehabilitation Epub ahead of print

Kontakter

Martin.bjorklund@hig.se Tel: 070 4790430