

Individuel fysisk træning og kognitiv vejledt aktivering for patienter med kroniske nakkesmerter efter et whiplash trauma - design af et randomiseret kontrolleret studie

Ris Hansen, Inge; Christensen, Robin Daniel Kjersgaard; Thomsen, Bente; Manniche, Claus; Søgaard, Karen; Juul-Kristensen, Birgit

Publication date:
2011

Document version:
Indsendt manuskript

Citation for pulished version (APA):
Ris Hansen, I., Christensen, R. D. K., Thomsen, B., Manniche, C., Søgaard, K., & Juul-Kristensen, B. (2011). *Individuel fysisk træning og kognitiv vejledt aktivering for patienter med kroniske nakkesmerter efter et whiplash trauma - design af et randomiseret kontrolleret studie*. Poster session præsenteret ved FOF 5 års jubilæum, Odense, Danmark.

Go to publication entry in University of Southern Denmark's Research Portal

Terms of use

This work is brought to you by the University of Southern Denmark.
Unless otherwise specified it has been shared according to the terms for self-archiving.
If no other license is stated, these terms apply:

- You may download this work for personal use only.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying this open access version

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details and we will investigate your claim.
Please direct all enquiries to puresupport@bib.sdu.dk

Individuel fysisk træning og kognitiv vejledt aktivering for patienter med kroniske nakkesmerter efter et whiplash trauma: et randomiseret kontrolleret studie

Inge Ris Hansen¹, Robin Christensen^{1,2}, Bente Thomsen³, Claus Manniche³, Karen Søgaard¹, Birgit Juul-Kristensen¹

¹ Forskningsenheden for Muskuloskeletal Funktion og Fysioterapi, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, Odense, ² Sektion for Biostatistik, Parker Institutet, Frederiksberg Hospital, København, ³Rygcenter Syddanmark, Sygehus Lillebælt, Middelfart

Formål: At undersøge effekten af behandling bestående af individuel fysisk træning, specifikke nakkeøvelser og kognitiv vejledt aktivering til patienter med kroniske nakkesmerter efter en whiplash skade målt på smerte, fysisk funktion og livskvalitet ved baseline, 4 mdr. og 12 mdr. efter behandlingen, sammenlignet med en matchet kontrolgruppe.

Baggrund: I Danmark er der årligt 5-6000 personer involveret i trafikuheld med efterfølgende nakkesmerter. Det skønnes, at ca. 43 % af disse personer fortsat har betydelige nakkegener både 6 og 12 måneder efter uheldet.

Disse patienter kan få cervikale dysfunktioner, nedsat muskulær stabilitet, nedsat bevægelighed i nakken samt lokale nakkesmerter og generaliseret smerter (widespread pain). Det sidste kan medføre fysisk inaktivitet med nedsat fysisk funktion og reduceret livskvalitet. Effektiv behandling af personer med kroniske nakkesmerter efter en whiplash skade er ikke entydig:

- Specifikke øvelser for de dybe stabiliserende halsmuskler kan mindske nakkesmerter .
- Spredte muskuloskeletale smerter kan mindskes ved undervisning i kroniske smertemekanismer og smertecoping.
- Individuelt tilpasset, fysisk, kognitiv vejledt træning af aktiviteter øger den fysiske form, mindsker angsten for bevægelse og forbedrer de kognitive funktioner.
- En kombination af kognitiv adfærdsterapi med fysioterapi og træning af whiplash patienter med kroniske nakkesmerter har vist sig effektiv med hensyn til reduktion af smerter og sygefravær.

Kombineret behandling med specifikke øvelser samt fysisk træning og vejledning i smertecoping af personer med WAD er ikke tidligere undersøgt for patienter med kroniske nakkesmerter.

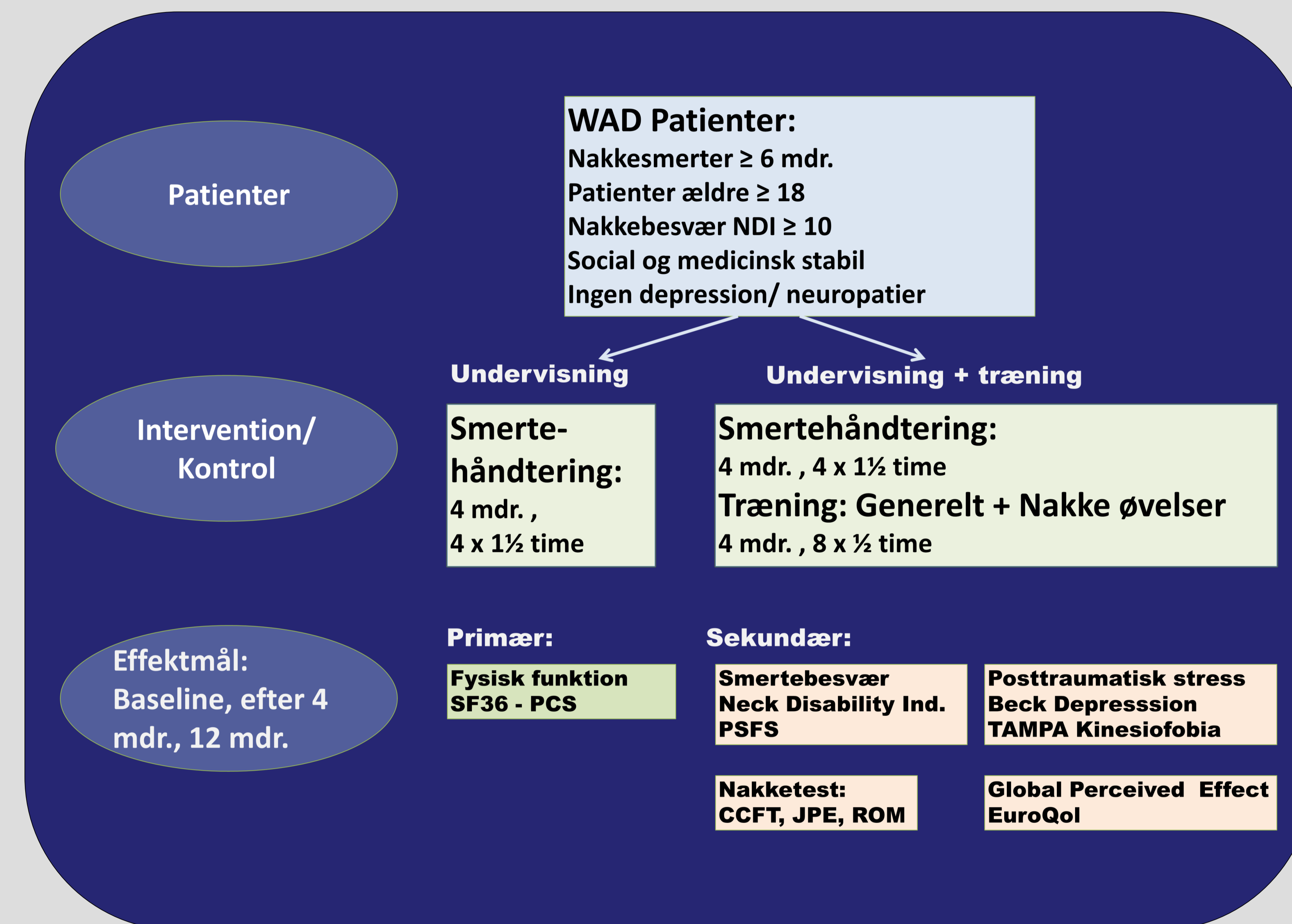


Figure 2: Skematisk oversigt over studiets population, intervention/kontrol og effekt mål
 SF-36 PCS: Short Form 36 – Physical Summation Score, NDI: Neck Disability Index, PSFS: Patient Specific Functioning Scale, CCFT: Cranio Cervical Flexion Test, JPE: Joint Position Error, ROM: Rang of Motion

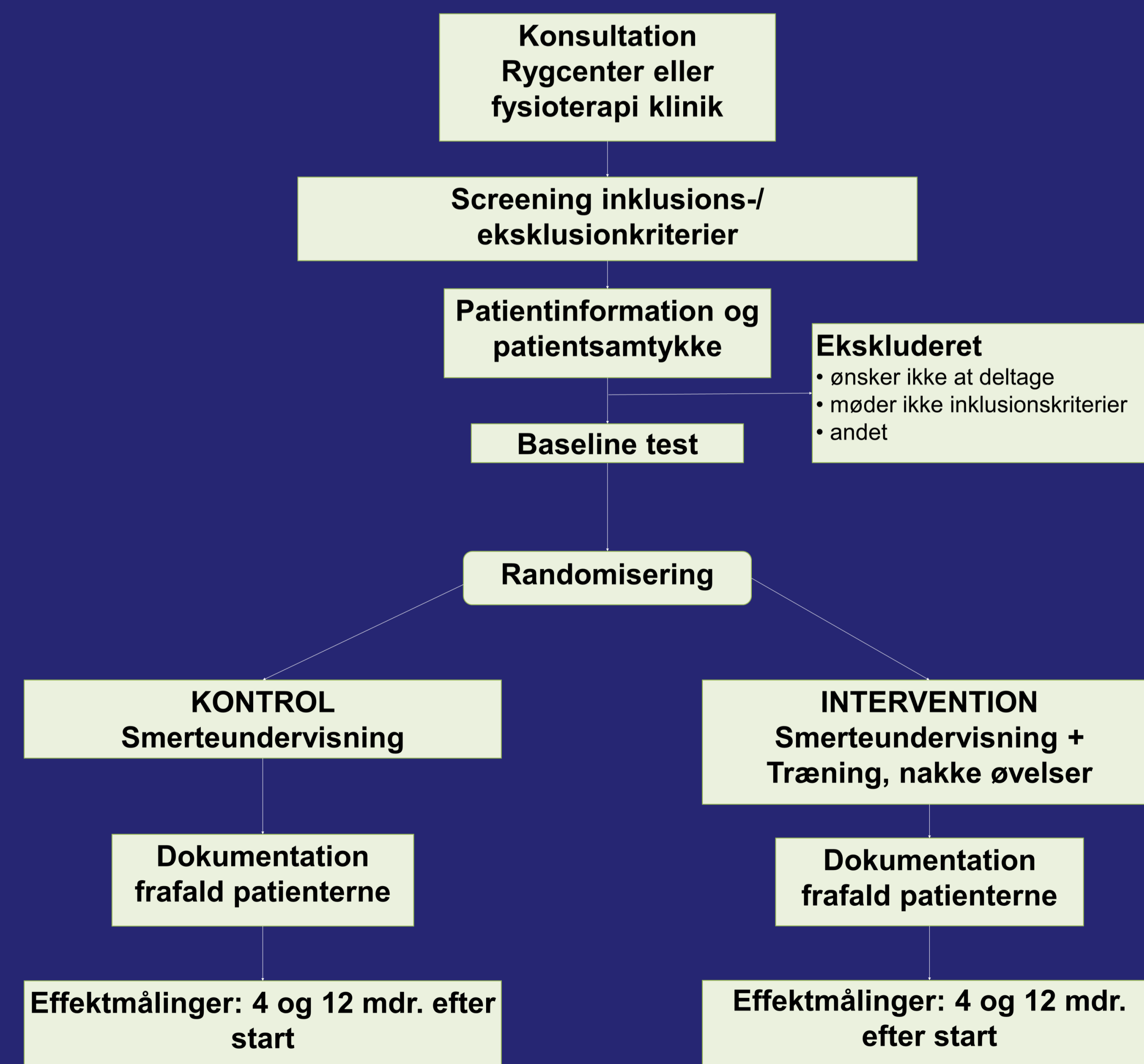


Figure 1: Flowchart som viser patientforløb i studiet

Intervention:

- **Undervisning:** forståelse af smertemekanismer, accept/anerkendelse af smerter, undervisning i coping strategier
- **Nakketræning:** træning anteriore/ posteriore nakkemuskler, scapulasetting/holdningsøvelser, nakke-øjne koordination, kropsbalance
- **Generel træning:** pacing baseret træningsforløb: hver 2. dag gang, løb, stavgang, cykling eller svømning. Progrediering hver 2. uge afhængig af oplevede anstrengelse

