

Rekommenderad fysisk aktivitet vid långvariga rygg- och nackbesvär

Förebygga

Det verkar föreligga ett U-format samband mellan fysisk aktivitet och långvariga rygg- och nackbesvär, där de med för lite respektive för mycket fysisk aktivitet (oftast arbetsrelaterad) oftare drabbas av långvariga besvär än de med ”lagom” mycket fysisk aktivitet.

Behandla

Personer med långvariga rygg- och nackbesvär bör rekommenderas muskelstärkande fysisk aktivitet och/eller specifika träningsprogram för bälkontroll för att:

– minska smärta och öka funktionsförmåga (+++ till ++++)

Personer med långvariga rygg- och nackbesvär bör rekommenderas aerob fysisk aktivitet för att:

– minska smärta och öka funktionsförmåga (++)

TÄNK PÅ ATT:

Det är viktigt att personen utreds för att utesluta frakturer, tumörer eller andra allvarliga tillstånd. Individanpassning bör göras av medicinsk expertis såsom fysioterapeut. Mest lämplig typ av träning, dos och belastning bör avgöras av medicinsk expertis. Det har visats att enkla övningar som utförs under 7–10 minuter dagligen kan minska smärta.

Långvariga ryggbesvär kan omöjliggöra för personen att utföra sin vardagliga fysiska aktivitet och fysiska träning. Även rädsla för att besvären återkommer eller förvärras av fysisk aktivitet kan göra att personen blir inaktiv. Rädsla och undvikandereaktion är en ofta använd modell för att beskriva utveckling och vidmakthållande av ett långvarigt smärttillstånd. Individer med detta reaktionsmönster undviker aktiviteter som de befärrar kommer att göra ont eller medföra skada. Detta leder till minskad muskelanvändning, vilket i sin tur leder till smärta. Det bildas en ond cirkel med smärta, minskad aktivitet och sämre livskvalitet. Det är därför viktigt att individen fortsätter vara så aktiv som möjligt utifrån aktuellt tillstånd.

Förebygga andra sjukdomar vid långvariga rygg- och nackbesvär

För att förebygga andra kroniska sjukdomar vid långvariga rygg- och nackbesvär bör typ och dos av fysisk aktivitet motsvara de allmänna rekommendationerna. Om den behandlande dosen av fysisk aktivitet ej uppnår dessa, bör rekommendationen kompletteras med ytterligare aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet, om hälsotillståndet tillåter.

Läs mer

Mer om rekommendationerna, rådgivning och riskbedömning finns att läsa i introduktionstexten till del 2 i FYSS och i aktuellt kapitel.

++++: Starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++++), +++: Måttligt starkt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +++), ++: Begränsat vetenskapligt underlag (evidensstyrka ++), +: Otillräckligt vetenskapligt underlag (evidensstyrka +).