

Rekommenderad fysisk aktivitet vid whiplash (WAD)

Förebygga

Ej relevant.

Behandla

Personer med mildare eller medelsvåra symtom (WAD grad I–II) rekommenderas övningar för rörlighet och funktion beroende på individens problematik för att:

– minska smärta och öka funktionsförmåga (++)

Ökning av belastning sker i samband med uppföljning eller enligt instruktion med möjlighet till telefonkontakt. Den fysiska träningen startar utan belastning med få repetitioner och ökas successivt.

Personer med svårare symtom (WAD grad II–III) rekommenderas att starta den fysiska träningen försiktigt med dagliga, obelastade nacksspecifika isometriska övningar med få repetitioner för att:

– minska smärta och öka funktionsförmåga (++)

Hemträningsprogram instrueras och uppmuntras samtidigt som träningsprogrammet pågår.

Ökning av belastning sker inom individens tolerans för symtomökning och med möjlighet för personen att diskutera eventuellt ökade symtom med en fysioterapeut (++).

TÄNK PÅ ATT:

Funktionstillstånd och hälsa varierar stort bland personer med WAD. Det är därför viktigt att bedöma personens förutsättningar för fysisk aktivitet som fysisk funktion, hälsotillstånd och förmåga att hantera smärta. Tidigare träningsvanor och preferenser är också viktiga att beakta. All fysisk träning bör planeras och individanpassas i samråd med personens. Vid långvarig WAD bör de personer identifieras där endogen smärthämning inte kan aktiveras. Hos dessa personer är det särskilt viktigt att optimera balansen mellan fysisk träning och återhämtning. Det är fördelaktigt att börja med övningar för kroppsdelar som inte är påverkade. På så sätt kan risken för stressrelaterad försämring minskas och funktionen förbättras.

Fibromyalgi och långvarig WAD är exempel på långvariga utbredda smärttillstånd. Principerna som används för att planera och genomföra fysisk aktivitet och träning vid dessa tillstånd bör vara överförbara till andra tillstånd med långvarig utbredd smärta.

Förebygga andra sjukdomar vid WAD

För att förebygga andra kroniska sjukdomar vid WAD 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 +).