

Af indholdet

Langtidsprognose for korsbåndsskadede	side 3
Bedre kun at træne i weekenden end ingenting	side 4
Smertedefinitioner ved fibromyalgi	side 6
Pålidelige funktionelle tests	side 7
Fysioterapi via Skype	side 9
Eversion påvirker blodgennemstrømning	side 10
Udbredt smerte en risikofaktor hos reumatikere	side 12

Fra redaktion

Fysio ændrer navn

Fra og med nu hedder vi *FysioScience*, *Aktuelt inden for fysioterapi*. Med denne navneændring vil vi gøre opmærksom på vores fortsatte fokus på videnskabelige nyheder både indenlandske og internationale.

Du kan vente samme høje kvalitet af artikler inden for forskning og praksis som tidligere. På internettet finder du os på adressen www.fysioscience.dk. Vi ønsker dig fortsat god læsning!

REDAKTION FOR
FYSIOSCIENCE

www.fysioscience.dk

Interview: Margareta Emtner

KOL-patienter har det besværligt

AF ANNA HORN

”Alle patienter med kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL) bør tilbydes fysisk træning – både dem, som er i en stabil tilstand, og dem som har haft en exacerbation. Fysioterapeuten har en vigtig rolle, eftersom mange af disse patienter har et stort behov for at mindske deres inaktivitet.” Dette pointerer Margareta Emtner, specialistfysioterapeut og professor ved Uppsala universitet.

KOL er en almindelig folkesygdom og ifølge WHO den tredje almindeligste dødsårsag i verden. Prævalensen af KOL i de nordiske lande er 16 procent hos personer, som er ældre end 40 år. Forskningen viser også, at personer med KOL er fysisk inaktive. Et svensk epidemiologisk studie viste, at 85 procent af personerne med KOL var inaktive; tilsvarende tal for personer med RA var 74 procent, diabetes 73 procent og raske 60 procent.

”Personer med KOL er ekstremt fysisk inaktive. I et svensk studie, som undersøgte adgang til fysisk træning for patienter med KOL på svenske sygehuse, rapporteredes, at mindre end en procent havde deltaget i fysisk træning i 2011, og at 34 procent havde sagt nej til træning. Det er altså en stor udfordring at få dem mere motiveret til fysisk aktivitet”, siger Margareta Emtner.

At holde op med at ryge er den primære og mest effektive behandling ved KOL, eftersom det kan forhindre den hurtige forværring af

lungfunktionen. Fysisk aktivitet påvirker ikke lungfunktionen, men har derimod store effekter på livskvalitet og den fysiske kapacitet, samt at dyspnø, indlæggelse på sygehus og mortalitet mindsker.

KOL er den tredje almindeligste dødsårsag i verden.

Margareta Emtner siger, at mange af disse patienter har det besværligt. Eftersom de let bliver forpustede ved fysisk aktivitet, undviger de at røre sig. Det er væsentligt, at de får information om, at det er vigtigt at være fysisk aktiv, eftersom det påvirker mange aspekter af det daglige liv.

”For os, som møder patienterne, er seks minutters gangtest godt at anvende ved undersøgelse og også for at vurdere interventioner. Flere studier viser, at den opmålte gangstrækning, som Forts. side 2 ▶

Udgiver
EKSTREAS Media AB
ISSN 1104-6406

**Chefredaktør
& ansvarshavende udgiver**
Maria Ekström
Storskogsvägen 25
SE-167 65 Bromma, Sverige
redaktionen@fysioscience.se

Forlagschef
Tim Todreas

Redaktører
Christina Arvidsson (koordinerende)
Jakob Kristiansen (Danmark)
Børre Olsen (Norge)
Anna Horn (Sverige)

Layout
Christina Arvidsson

Oversættelse (svensk -> dansk)
Anne-Lise Anderskou

Kundeservice
+46-8 684 387 47
kund@fysioscience.se

Helårsabonnement (10 nr.)
1.693:- exkl. moms
595:- inkl. moms for studerende

Annonce
annons@fysioscience.se

CVR-nr.
556545-2538

Girobank: 422-1958

DanskeBank: 4073/0004221958

Internet: www.fysioscience.dk
Har du ikke allerede bedt om at få dine indlogningsoplysninger til www.fysioscience.dk, så kontakt kundeservice via e-post. Angiv dit navn, arbejdsplads, postnummer og e-postadresse.

FysioScience, Aktuelt inden for fysioterapi, vil sprede kundskab til fysioterapeuter og andre som er aktive indenfor og interesserede af området bevægelses- og støtteorganer. Målet er at erhvervsvirksomme indenfor området skal kunne finde praktisk anvendelse for forskningsresultater og anden information som præsenteres.

Kopiering er kun tilladt til personligt brug. I alle andre tilfælde tages kontakt med EKSTREAS Media AB.

FysioScience tager ikke ansvar for synspunkter og udtalelser som gøres af forfattere og personer som interviewes.

▶ Forts. fra side 1

patienten opnår ved seks minutters gangtest, forudsiger både mortalitet og indlæggelse på sygehus.”

Margareta Emtner har sammen med nogle kolleger udarbejdet et skema for seks minutters gangtest med fokus på kronisk hjerte- og lungesygdom. Ifølge Socialstyrelsens retningslinjer bør dette test udføres på alle personer med KOL, som har verificeret eller mistænkt nedsat fysisk kapacitet.

Hvis testet anvendes til at undersøge prognose er det tilstrækkeligt med et test. Hvis man skal undersøge effekten af en intervention skal testet gøres to gange, og den bedste gangstrækning anvendes.

Seks minutters gangtest bør gøres på alle KOL-patienter.

Et andet test, som Margareta Emtner anbefaler, er sit-to-stand test, et test som også giver et godt billede af patientens fysiske funktion.

”Præcis som seks minutters gangtest forudsiger sit-to-stand test mortaliteten blandt personer med KOL. For mange er det også en god øvelse at træne på, hvis man ikke selvstændigt kan rejse sig op, påvirkes det daglige liv vældig meget.”

Det er altså en stor udfordring at lægge mærke til disse patienter og at arbejde aktivt for at mindske inaktiviteten, uanset om man møder dem på sygehus, inden for det primære sundhedsvæsen eller i kommunalt regi.

”Jeg tror, at det er nødvendigt, at der bliver udviklet et organiseret samarbejde mellem fysioterapeuter inden for det primære sundhedsvæsen, sygehusbaseret behandling og øvrige personalekategorier, og at arbejdet sker interprofessionelt med patienten i centrum. Mange af patienterne er også underernærede og kan behøve at få kontakt med en diætist. Og det er vigtigt, at de stimuleres til fortsat træning inden

for forebyggende sundhedspleje eller via patientorganisationer.”

Margareta Emtner understreger også, at træningen skal præsenteres på en forsigtig måde. Mange er bange for at træne og for at blive forpustede.

Mange er bange for at træne og for at blive forpustede.

”Der findes mange enkle måder at træne på, og som vi kan blive bedre til at give tip om. Hvis man anvender ganghjælpemiddel kan man fx komme til et shoppingcenter og gå med sin kundevogn. Man kan også anvende sin cykel som støtte, når man er ude og går, og på den måde føler sig tryk. Det, som er centralt, er, at det hjælper patienten at mindske sin inaktivitet og at blive forpustet”, siger Margareta Emtner.

Hun er i øjeblikket i gang med to studier/projekt, som bl.a. handler om ilt og fysisk aktivitet. Det primære spørgsmål er, om patienter med KOL, som får en faldende iltmætning ved anstrengelse, kan blive mere fysisk aktive, hvis de anvender ekstra ilt ved fysisk aktivitet. ▲

Kilde: Emtner M, Wadell K. Patienten med KOL behöver träna. Ökad fysisk aktivitet kan förbättra livskvalitet, dyspné, kondition och styrka och minska risken för förtida död. Läkartidningen 2017;114:D6PC.

For mere information:
margareta.emtner@neuro.uu.se

WEBEKSklusivt

Læs månedens ekstra artikel på ▶ www.fysioscience.dk.

Langtidsprognose for korsbåndsskadede

AF REBECCA LILLERSKOG

Forreste korsbåndsskader er almindelige og rammer oftest unge og aktive personer. I øjeblikket ved man dog ikke, hvordan en forreste korsbåndsskade påvirker personen i et længere tidsperspektiv.

I et studie ville amerikanske forskere måle risici for at udvikle symptomatisk artrose samt at behøve gennemgå en total knæplastik for dem, som rammes af forreste korsbåndsskade som unge.

Det ville man helst undersøge ud fra et levetidsperspektiv, med det var svært at gennemføre. Derfor blev der gjort simuleringer i et valideret computerprogram for knæartrose. Man gjorde sammenligninger mellem fire forskellige grupper, hvor alle personer var 25

år ved simuleringens start. Gruppe 1 udgjorde en rask kontrolgruppe, som ikke rammes af nogen knæskade under sin levetid. I gruppe 2 indgik personer med rekonstrueret forreste korsbånd.

Gruppe 3 bestod af personer med korsbåndsskade uden rekonstruktion og i gruppe 4 inkluderedes personer med både korsbåndsskade og meniskskade, som havde gennemgået rekonstruktion af korsbåndet.

Simuleringerne viste en risiko på 14 procent for at udvikle knæartrose hos den skadefrie gruppe, sammenlignet med 34 procent hos gruppen med både korsbåndsskade og meniskskade. Risikoen for at udvikle artrose ved en isoleret korsbåndsskade var mellem 16 og 17 procent, afhængigt af om man

var blevet opereret eller ej. Risikoen for at behøve gennemgå en total knæplastik lå på seks procent for den skadefrie gruppe og 22 procent for dem med korsbåndsskade plus meniskskade. Skadegrupperne rammes af artrose ca. to år tidligere, og de gennemgik knæplastik tidligere end de skadefrie personer.

De, som har større risiko for at rammes af denne skadetype, bør ifølge forskerne træne præventivt både for at mindske lidelse for personen og for at mindske samfundsudgifterne. ▲

Kilde: Suter LG et al. Projecting lifetime risk of symptomatic knee osteoarthritis and total knee replacement in individuals sustaining a complete anterior cruciate ligament tear in early adulthood. *Arthritis Care Res* 2017;69(2):201-208.

Opfølgning af knæfunktion hos idrætsudøvere

AF REBECCA LILLERSKOG

Mange eliteidrætsudøvere kan fortsætte med deres idræt på konkurrenceniveau også efter en korsbåndsskade. Men de har en hel del bestående problemer, viser et norsk studie.

Omkring 55 procent af dem, som satser på eliteidræt, går tilbage til tidligere konkurrenceniveau efter en forreste korsbåndsskade, og mange kan fortsætte at udøve idræt i flere år og være fremgangsrigt trods den tidligere skade. For dem, som satser på en fortsat idrætskarriere anbefales kirurgisk rekonstruktion af korsbåndet fulgt af intensiv rehabilitering i mindst ni måneder.

Man ved dog for øjeblikket ikke så meget om knæfunktionen hos

denne gruppe idrætsudøvere. Derfor ville man i et norsk studie se nærmere på netop dette. Objektiv og selvoplevet knæfunktion blev undersøgt hos idrætsudøvere, som var gået tilbage til eliteniveau efter en forreste korsbåndsskade og sammenlignedes med en rask kontrolgruppe på samme konkurrenceniveau.

Totalt indgik 414 kvindelige håndboldspillere (hvoraf 53 skadede) og 444 kvindelige fodboldspillere (35 skadede). Alle undtagen en havde gennemgået rekonstruktion af korsbåndet. Man undersøgte maksimal isometrisk styrke i hamstrings, quadriceps og hofteduktorer, dynamisk balance i etbenstående med samtlige benbevægelser med det kontralaterale ben,

ledlaksitet i knæet samt subjektiv oplevelse (KOOS).

Man så ingen forskel i styrke eller balance mellem skadede og raske forsøgspersoner. Derimod var skadegruppen signifikant svagere i det skadede ben sammenlignet med det raske og havde også større ledlaksitet på den skadede side.

Det kom også frem, at skadegruppens subjektive oplevelse af knæfunktionen, når det gælder smerte, funktion, idræt og livskvalitet, var betydeligt dårligere sammenlignet med hos de raske kontroller. ▲

Kilde: Myklebust G, Bahr R, Nilstad A, Steffen K. Knee function among elite handball and football players 1–6 years after anterior cruciate ligament injury. *Scan J Med Sci Sports* 2017; epub ahead of print.



Øget viden overføres ikke

Formålet med et dansk studie var at undersøge, om to timers smertekursus ville forbedre smertebehandlingen på en skadestue. Totalt 53 sygeplejersker og 14 læger modtog smertekurset, og brug af smertestillende blev efterfølgende vurderet på 247 patienter.

Resultaterne viser, at sygeplejerskerne og lægerne vistnok fik en bedre viden omkring smertebehandling, men denne viden ændrede ikke smerteintensiteten eller brugen af smertemedicin hos patienterne på skadestuen efterfølgende.

JAKOB KRISTIANSEN

Kilde: Friesgaard KD, Paltved C, Nikolajsen L. Acute pain in the emergency department: Effect of an educational intervention. *Scand J Pain* 2017;15:8-13.

Adductor squeeze en god indikator

Danske forskere har undersøgt validiteten af adductor squeeze test til mandlige fodboldspillere – 667 spillere (subelite) udførte testen i fem sekunder og angav smerteniveauet på en numerisk skala. Spillerne udfyldte også spørgeskemaet HAGOS for hofte/lyskesmerter.

Resultaterne viser at jo højre smerteniveau, jo lavere HAGOS-score, hvilket betyder større funktionsbesvær på grund af lyskesmerter. Testen er derfor en valid indikator for hofte/lyskefunktion for fodboldspillere.

JAKOB KRISTIANSEN

Kilde: Thorborg K, Branci S, Nielsen MP, Langelund MT, Hölmich P. Copenhagen five-second squeeze: a valid indicator of sports-related hip and groin function. *Br J Sports Med* 2017;51(7):594-599.

Ændret gangmønster

I et dansk studie blev gangmønstret evalueret seks og tolv måneder postoperativt efter en tibiafraktur. 43 patienter (gennemsnitsalder 43 år) blev sammenlignet med en rask kontrolgruppe på en gangmåtte med sensorer.

Resultaterne viser, at de opererede gik langsommere og med lavere kadence sammenlignet med kontrolgruppen i de første seks måneder, og de havde kortere kontakttid på det opererede ben sammenlignet med de ikke-opererede. Forskellen var dog næsten forsvundet efter tolv måneder.

JAKOB KRISTIANSEN

Kilde: Larsen P, Læssøe U, Rasmussen S, Graven-Nielsen T, Berre Eriksen C, Elsåe R. Asymmetry in gait pattern following tibial shaft fractures: a prospective one-year follow-up study of 49 patients. *Gait Posture* 2017;51:47-51.

Konditionstests for utrænede

AF LISA SCHOLANDER

En brasiliansk forskergruppe har undersøgt hjertefrekvensen hos raske utrænede personer (n=253) under seks minutters gangtest respektive seks minutters steptest for at afgøre, hvorvidt hjertefrekvensen holdt sig under beregnet submaksimal niveau (85 % af beregnet makspuls) under disse tests. De sammenlignede også pulsudviklingen mellem begge tester samt målte blodtryk og iltmætning.

Man sammenlignede den endelige individuelle hjertefrekvens for hvert test med det beregnede submaksimale niveau. Ingen deltager opnåede denne værdi ved nogen test. Blodtrykket steg inden for normale grænser og iltmætningen var uforandret. Hjertefrekvensen i slutningen af steptestet var imid-

lertid højere end ved gangtestet og fortsatte at stige ved hele testet til forskel fra gangtestet, hvor pulsen nåede et stabilt niveau efter to minutter. Deltagerne klagede også i højere grad af forpustethed ved steptestet.

Sammenfattet bekræfter studiet, at disse to tests er submaksimale og sikre for utrænede raske personer, men ikke udskiftelige med hinanden, eftersom steptest er mere energikrævende. Forfatterne foreslår også, at tre minutters steptest kan være passende for visse patientgrupper. ▲

Kilde: da Costa CH et al. Can we use the 6-minute step test instead of the 6-minute walking test? An observational study. *Physiotherapy* 2017;103(1):48-52.

Bedre kun at træne i weekenden end ingenting

AF BØRRE OLSEN

Børn og karriere kan være grunden til, at mange ikke kan nå at træne fysisk i hverdagene. Ny forskning viser, at med hensyn til levelængde er det så meget bedre kun at træne i weekenden end helt at blæse på det.

I et studie har britiske forskere analyseret spørgeformularer fra 1994-2008 hvor briter har svaret på spørgsmål om bl.a. træning. Totalt 63 591 personer inkluderedes i studiet. Datamaterialet sammenlignedes derefter med dødsårsager for de 8 802 personer, som døde i løbet af den efterfølgende tid. Det viste sig bl.a., at for dem, som trænede i moderat tempo i 2,5 time eller 75 minutter intensivt fordelt på 1-2 pas i weekenden, var risikoen for at dø 30 procent lavere end for inaktive voksne. Risikoen for at rammes af

hjertesygdom var 40 procent lavere og at få kræft 18 procent lavere sammenlignet med inaktive personer.

”Det ser ikke ud til, at frekvens betyder så meget for at reducere risikoen for sygdomme, så længe man træner tilstrækkelig meget. Men det allerbedste er selvfølgelig at træne regelmæssigt”, siger Gary O’Donovan, som er bagved studiet.

En svaghed er, at studiet baseres på spørgeformularer. For at få bedre data bør forskerne overvåge forsøgspersonernes træning. ▲

Kilde: O’Donovan G, Lee IM, Hamer M, Stamatakis E. Association of “Weekend Warrior” and other leisure time physical activity patterns with risks for all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality. *JAMA Intern Med* 2017;177(3):335-342.



Kronisk instabilitet efter fodledsforstuvning

AF HENRIK LYDÉN

Fodledsforstuvninger betragtes ofte som enkle skader, som ikke kræver nogen omfattende indsatser. Men blandt dem, som rammes, gemmer sig dem, som også langt senere får en bestående instabilitet.

For at kunne opdage disse personer tidligt, udførtes for nylig et studie, hvor personer, som havde forstuvet foden for første gang, fulgtes i omkring et år.

Totalt 82 patienter (gennemsnitsalder 23 år), som for mindre end to uger siden var kommet ud for en lateral fodledsforstuvning, rekrutteredes fra akutmodtagelsen på et universitetssygehus i Dublin. Personer, som tidligere havde forstuvet en af fødderne eller som i løbet af de seneste seks måneder var blevet ramt af en alvorlig skade i under-ekstremiteterne, ekskluderedes.

FORMULARER OG TESTS

Inden for to uger efter skadetilfældet indbød man forsøgspersonerne til et biomekanisk laboratorium for at udfylde en serie subjektive spørgeformularer samt udføre objektive tests af bevægelses kvalitet (ved hjælp af kraftplader og systemer til bevægelsesmonitorering) og præstationskapacitet. De samme tests blev gentaget efter seks respektive tolv måneder.

Efter det sidste testtilfælde tolv måneder efter skaden grupperedes alle forsøgspersoner ud fra, om man mente, at de havde udviklet en kronisk instabilitet eller ej.

For at gøre denne inddeling anvendte man resultatet for formularen Cumberland ankle instability tool, hvor en værdi <24 blev tolket som kronisk instabilitet. Efter grupperingen udførte man bagefter en

analyse af resultaterne fra to ugers-respektive seks måneders testerne for at identificere faktorer, som karakteriserede dem, som ved tolv måneder havde udviklet kronisk instabilitet.

Af de 70 personer, som fuldgjorde studiet, klassificeredes 28 (40 %) som kronisk instabile efter tolv måneder. Analysen kunne dog ikke påvise en signifikant forbindelse mellem resultatet, og hvorvidt personen havde gennemgået rehabilitering eller ej.

FORHØJET RISIKO

Et af de fund, som blev bemærket, var, at personer, som to uger efter skadetilfældet ikke kunne eller ville udføre landing på et ben (single-leg drop landing) eller hop med samlede ben direkte efter landing (drop vertical jump), viste to til tre gange forhøjet risiko for at udvikle kronisk instabilitet, noget som forfatterne mener, sandsynligvis genspejler skadens sværhedsgrad.

De biomekaniske analyser viste desuden, at også mere proksimale led frem for alt hoften påvirkedes efter en fodledsforstuvning, og at det ikke skadede ben også viste biomekaniske forandringer. På baggrund af dette anbefaler forfatterne, at rehabilitering ved kronisk fodledsinstabilitet bør inkludere øvelser for begge ben og omfatte mere end kun øvelser for fodledet. ▲

Kilde: Doherty C, Bleakley C, Hertel J, Caulfield B, Ryan J, Delahunt E. Recovery from a first-time lateral ankle sprain and the predictors of chronic ankle instability: a prospective cohort analysis. Am J Sports Med 2016;44(4):995-1003.

Uklart om træning ved plantar fasciit

Hensigten med et litteraturstudie fra Australien var at undersøge, om styrketræning af fodens indre muskulatur er effektivt ved behandling af plantar fasciit. Baggrunden er et studie fra 2014, hvor man så en forbindelse mellem svag indre fodmuskulatur og smertefulde fodpatologier, såsom plantar fasciit.

Syv studier indgik i den aktuelle litteraturgranskning, men kun et studie undersøgte patienter med symptomer. Forskerne kan derfor ikke drage nogen slutninger, om hvorvidt træning af fodmuskulaturen er effektivt ved plantar fasciit eller for personer med øget risiko for dette. Typen af styrketræning adskilte sig også mellem artiklerne, og kun tåhævninger og "short foot exercise", dvs. at hæve svangen uden at anvende de lange tåfleksorer blev fundet i flere artikler.

INGELA TELG

Kilde: Huffer D, Hing W, Newton R, Clair M. Strength training for plantar fasciitis and the intrinsic foot musculature: A systematic review. Phys Ther Sport. 2017;24:44-52.

Mænd mere aktive, men overdriever deres indsats

Ifølge Tromsøundersøgelsen, en enqueteundersøgelse, som gennemførtes blandt nordmænd ved seks tilfælde 1980–2008, er mænd mere fysisk aktive end kvinder. I undersøgelsen kommer det også frem, at kvinder oftest deltager i lettere aktivitet, mens mænd oftest deltager i højintensiv aktivitet, og at de også er aktivere end kvinder i fritiden. Samtidig viser forskning på svarene fra 2010, at mænd oftere end kvinder har en tendens til at overdrive, når de skal fortælle om deres træningsindsats.

"Det var ikke altid samstemmende mellem det, som mændene oplyste om fysisk aktivitet, og hvor meget de faktisk var aktive. Dette gjaldt også for kvinderne, men mændene overvurderede deres aktivitet mere end kvinderne", siger Laila Arnesdatter Hopstock ved Universitetet i Tromsø.

BØRRE OLSEN

Kilde: Menn er mer fysisk aktive enn kvinner. www.forskning.no

LINJE ANNOUNCE

For mere information om vores linje annoncer kontakt
▶ annons@fysioscience.se.

Smertedefinitioner ved fibromyalgi

AF ANNA HORN

Koblingen mellem smerte og fibromyalgilignende symptomer er ligeså almindelig, uanset om smerten defineres som "udbredt smerte" eller "smerte med flere lokalisationer", konstaterer en gruppe forskere i et studie.

I maj 2010 publicerede American College of Rheumatology (ACR) en opdatering af en rapport fra 1990, som fastslår de diagnostiske kriterier for fibromyalgi. ACR bekræfter stadigvæk betydningen af smertende punkter, men i opdateringen mindskede deres betydning i den diagnostiske proces. I stedet foreslog man et nyt udbredt smerteindeks (Widespread pain index - WPI) med en checkliste for 19 områder i kroppen.

Desuden satte man point på sværhedsgraden af symptomer i fire kategorier, som ikke er smerterelateret (træthed, kognitive problemer osv.) på en skala fra 0 til 3 med et maksimalt pointantal på 12. I opdateringen tonedes betydningen af palpationssmerte også ned i mindst 11 af 18 punkter.

SYMPTOMFOKUSERET

Det nye forslag medførte, at diagnosen fibromyalgi ændredes fra at være et smertefokuseret til at være en mere symptomfokuseret tilstand. I og med dette fik smerteaspekten snarere en definition af at være "smerte med flere lokalisationer" (multi-site), sammenlignet med den tidligere definition "udbredt smerte" (widespread pain).

Hensigten med det nu aktuelle studie var at sammenligne smerte ud fra definitionerne "udbredt smerte" og "smerte med flere lokalisationer" for at undersøge koblinger mellem disse definitioner og

andre typiske symptomer på fibromyalgi. En yderligere hensigt var at undersøge, om der fandtes nogen kønsforskel i relationen smerte og fibromyalgisymptomer.

Studiet baseres på seks epidemiologiske studier, hvor deltagerne er blevet spurgt om smerteforekomst, og hvor de, som opgav smerte, skulle specificere inden for hvilket område, som smerten havde vist sig. De blev også spurgt om smerten havde varet i mere end tre måneder. Deltagerne klassificeredes til en af følgende grupper: udbredt smerte, kronisk udbredt smerte, regional smerte og ingen smerte. Det totale antal deltagere var 34 818 personer.

Der mangler stadigvæk "golden standards" for fibromyalgi.

Ud fra den første klassificering omgrupperedes deltagere til enten "udbredt smerte" eller "smerte på flere lokalisationer". De screenedes derefter for typiske fibromyalgisymptomer - fatigue/træthed bestemtes med Chalder fatigue scale, søvnproblemer blev målt med Estimation of sleep problem scale, somatiske symptomer bedømtes med Somatic symptom scale og mental helse med fire forskellige bedømmelsesformularer. Resultatet af studiet viser bl.a. følgende:

Fatigue. Personer med fatigue opgav en større forekomst af smerte, uanset hvilken smertedefinition som anvendtes.

Søvnproblemer. De, som angav søvnproblemer, havde fire gange så stor risiko for øget smerte, uanset

hvilken smerteklassificering som var angivet.

Somatiske symptomer. Forekomst af somatiske symptomer var koblet til øget risiko for smerte, uanset hvilken smertedefinition som anvendtes.

Mental helse. Man så en kobling mellem mental helse og smerte - jo dårligere mental helse, jo større risiko for smerteforekomst uanset smertedefinition.

KUN EN LILLE FORSKEL

Forfatterne summerer, at hensigten med det aktuelle studie altså var at undersøge og sammenligne den epidemiologiske forekomst af smerteområder ud fra smertedefinitionerne "udbredt smerte" og "smerte med flere lokalisationer" og at bedømme forbindelser mellem disse og forekomsten af symptomer, som var associeret til fibromyalgi.

Ud fra analysen af resultatet fandtes der ingen eller kun en lille forskel mellem de forskellige symptomer og smerteforekomst uanset definition. Resultatet viste heller ikke nogen større kønsforskel.

Forfatterne konstaterer til slut, at eftersom der stadigvæk mangler "golden standards" for fibromyalgi, viser det aktuelle studie, at smerte kan defineres på mange forskellige måder, og ikke nødvendigvis skal følge den definition, som blev sat 1990 af ACR. ▲

Kilde: Dean LE et al. The impact of moving from widespread to multi-site pain definition in other fibromyalgia symptoms. *Arthritis Care Res* 2017; epub ahead of print.

Kost og reumatoid artrit

AF INGELA TELG

I et amerikansk studie opgav næsten en fjerdedel af alle personer, at deres symptomer påvirkes af kosten. De levnedsmidler, som man oftest oplyste gav positive effekter på sygdomssymptomerne, var blåbær og spinat.

Mange patienter med RA vil gerne vide, om diæten kan påvirke deres sygdom og spørger efter behandling med kost som komplement til farmakologisk behandling for at lindre deres symptomer. I løbet af de seneste år er der opstået en trend med at spise "anti-inflammatorisk" mad og undgå madvarer, som man påstår er "inflammatoriske".

I en enquete til 300 personer med RA fandtes en liste med 20 levnedsmidler, som inkluderede dem, som

populært ses som "inflammatoriske" (mælk, ost, rødt kød, tomat, aubergine, kartofler, paprika, chili, light-sodavand og øl) eller "anti-inflammatoriske" (fisk, spinat, blåbær, jordbær, chokolade, rødvin). Desuden fandtes kaffe og te med eller uden koffein samt sodavand med på listen.

Deltagerne skulle oplyse om levnedsmidlerne påvirkede deres sygdomssymptomer og skulle svare på, om fysisk aktivitet, søvn, vitamintilskud eller rumtemperatur påvirkede symptomerne. Af de 217, som besvarede enqueten, opgav 24 procent, at kosten påvirkede deres symptomer. Denne gruppe var yngre (medianalder 58 år versus 66 år) og påvirkedes også i højere grad af miljøfaktorer sammenlignet

med dem, som ikke påvirkedes af kosten.

De levnedsmidler, som patienterne oplyste gav positive effekter på RA-symptomerne, var blåbær og spinat. Søde desserter og sodavand var de levnedsmidler, som oftest gav negative effekter. Te og kaffe påvirkede symptomerne hos mindre end fem procent af de adspurgte. Tidligere studier har vist en forbindelse mellem stor konsumering af sød drikke og øget risiko for at udvikle RA. Denne eventuelle forbindelse bør studeres nærmere, mener forskerne. ▲

Kilde: Tedeschi SK et al. Diet and rheumatoid arthritis symptoms: survey results from a rheumatoid arthritis registry. *Arthritis Care Res* 2017; epub ahead of print.

Pålidelige funktionelle tests

AF ELIN ÖSTLIND

En vigtig del af fysioterapeutens kliniske arbejde er at vurdere effekten af en behandling, og da kan funktionelle tests være egnet. Når man anvender et test, skal man dog vide, at man virkelig måler det, man vil måle.

I et studie så man på to almindelige funktionelle tests for kropsstabilitet – planken og fastholdt bækkenløft – og disses evne til at vise forandring over tid.

For at vurdere effekten af en behandling skal et vurderingsinstrument/test kunne måle forandring over tid, såkaldt responsivitet. Planken og fastholdt bækkenløft er almindelige kliniske både som øvelser og som funktionelle tests, og derfor undersøgte en italiensk forsker-

gruppe de to testers responsivitet.

Totalt 120 patienter med symptomatisk spondylolistese indgik i studiet, og de fik mellem seks og ti behandlinger (information, ergonomi og træning) hos en fysioterapeut. Patienterne skulle udføre de to kliniske tests samt udfylde Oswestry disability index for lænderygsmerte og numerisk skala før og efter behandlingsperioden.

GOD OVERENSSTEMMELSE

Ved udførelse af testerne tog fysioterapeuten tid, og når patienten ikke klarede at bibeholde positionen længere afbrød man testet. Resultatet viser, at de to funktionelle tests havde god overensstemmelse med både Oswestry disability index og numerisk smerteskala. Efter be-

handlingsperioden viste målingerne, at patienterne havde øget kropsstyrke og funktion samt mindsket smerte.

Testerne havde desuden god evne til at vise forandring over tid. Både planken og fastholdt bækkenløft er dermed klinisk relevante tests til kropsstyrke hos bl.a. patienter med symptomatisk spondylolistese, da de er enkle og ikke kræver nogen udrustning. ▲

Kilde: Vanti C, Ferrari S, Berjano P, Villafañe JH, Monticone M. Responsiveness of the bridge maneuvers in subjects with symptomatic lumbar spondylolisthesis: A prospective cohort study. *Physiother Res Int* 2017; epub ahead of print.



Muskler af stof

Muskelmassen mindsker med alderen, og mange svage ældre kan behøve hjælp med at klare hverdagen. Til personer, som behøver mere muskelstyrke, findes der såkaldte eksoskelet, eller ydre skelet, som kan hjælpe til, når den egne styrke mangler. Disse er dog ofte af robotlignende karakter og drives af en motor eller af trykluft.

En forskergruppe ved Linköpings universitet og Högskolan i Borås har i stedet for et eksoskelet fremarbejdet kunstige tekstilmuskler, som skulle kunne anvendes for at gøre livet lettere for ældre eller personer med funktionsnedsættelse.

Man har lagt en belægning med elektrisk ledningsevne på stoffet, og når man derefter kobler el til, så forandres stoffets egenskaber, hvilket kan hjælpe den, som har det på. Produktet er stadigvæk på forskningsstadiet.

ELIN ÖSTLIND

Kilde: Edling M. Stickade muskler hjælp vid tunga lyft. Arbetsliv 21 februari 2017. www.prevent.se/arbetsliv/forskning/2017/stickade-muskler-hjalp-vid-tunga-lyft.

Kinesiotape ineffektiv ved impingement

Hensigten med et amerikansk studie var at undersøge effekten af kinesiotape ved subakromial impingement. Tyve personer med subakromial impingement tapedes med kinesiotape (n=10) eller placebotape (n=10). Ti raske personer uden skulderproblemer tapedes også med kinesiotape.

Resultatet viser ikke nogen forskel inden for eller mellem de tre grupper hverken med hensyn til muskelstyrke (indad- og udadrotation i skulderen), proprioception eller skapulas kinematik.

Vurderingen foregik umiddelbart efter tapningen, og forskerne mener, at det er muligt, at effekten af kinesiotape er tidsafhængig. En anden begrænsning i studiet er, at smerte ikke vurderedes. Hvis øget styrke, proprioception eller kinematik er målet, så anbefales andre metoder end kinesiotapening ved subakromial impingement.

INGELA TELG

Kilde: Keenan KA et al. Kinesiology taping does not alter shoulder strength, shoulder proprioception, or scapular kinematics in healthy, physically active subjects and subjects with subacromial impingement syndrome. *Phys Ther Sport* 2017;24:60-66.

Analyse af full can test

AF INGELA DELFIN

Full can test anvendes frekvent af fysioterapeuter til at undersøge patienter med problemer fra skulderen. Hvilke mekanismer ligger bagved testet, og hvorfor mener man, at et positivt test tyder på impingement?

Amerikanske forskere har i et studie undersøgt bagved liggende faktorer. Full can test er et af flere tests, som anvendes ved undersøgelse af patienter med smerte i skulderen. Et positivt full can test kendetegnes af smerte og/eller nedsat styrke, og menes at tyde på skade eller impingement af rotatorkuffen.

For bedre at forstå mekanismerne bag et positivt full can test bedømtes smerte, styrke, skapulas position og subakromial plads hos deltagere med og uden subakromialt smertesyndrom ved testet. I studiet indgik 30 personer med klinisk diagnosticeret subakromialt smertesyndrom, og 30 personer som udgjorde en kontrolgruppe.

NUMERISK SKALA

Testet blev udført med forsøgspersonen siddende og armene elevere til 90° i skapulas plan of med tommelfingrene op (såkaldt full can position). Smerte bedømtes ifølge en numerisk skala samt University of Pennsylvania shoulder score, styrke ved hjælp af et håndholdt dynamometer, subakromial plads målt med ultralyd og skapulas position med et tredimensionalt kinematisk elektromagnetisk system (Polhemus).

Analysen af testresultaterne viser, at personer med subakromialt smertesyndrom rapporterede statistisk signifikant større smerte og dårligere styrke sammenlignet med kontrolgruppen. I begge

grupper forandredes skapulas position på den måde, at nedadrotation, indadrotation og anterior vipning øgede under testet. Øget anterior vipning var dog den eneste statistisk sikre forskel mellem grupperne. Det subakromiale rum mindskede i begge grupper under testet.

EN DIREKTE KOMPRESSION

Mindskningen af det subakromiale rum kan, sammen med det faktum at sener og bursa tager større plads hos personer med smerte fra skulderen, forklare, hvorfor full can test er positivt hos disse personer.

Tidligere studier har vist, at supraspinatussens tykkelse er 6,0–6,93 millimeter hos personer uden symptomer, sammenlignet med personer 6,60–8,04 millimeter hos personer med symptomer fra skulderen. Da bursaen også er større hos personer med symptomer, medfører testet en direkte kompression på strukturerne.

De forandringer man så i skapulas position (øget nedad- og indadrotation) kan også bidrage til mindsket subakromialt rum. Øget anterior vipning menes derimod at bidrage til øget subakromialt rum, og det faktum at gruppen med subakromialt smertesyndrom i større udstrækning end kontrollerne anvendte denne strategi, kan være et udtryk for tilpasning og et forsøg på at bibeholde det subakromiale rum. ▲

Kilde: Timmons MK, Yesilyaprak SS, Ericksen J, Michener LA. Full can test: Mechanisms of a positive test in patients with shoulder pain. *Clin Biomech* 2017;42:9-13.



Fysioterapi via Skype

AF INGELA TELG

I et kvalitativt studie fra Australien var hensigten at undersøge patienters og fysioterapeuters oplevelse af træningsinstruktioner for knæartrose via Skype. Træning er en vigtig del af behandlingen ved knæartrose, men for mange er adgang til fysioterapi begrænset på grund af store afstande, udgifter eller lange ventetider. Eftersom hele 84 procent af USA's og Australiens husstande har en computer og 74-79 procent har adgang til internettet, fremstår fysioterapi via et videokonferenceprogram som Skype at være et godt alternativ.

Tolv patienter og otte fysioterapeuter interviewedes om deres oplevelser af syv Skypesessioner fordelt på tre måneder. Både patienter og fysioterapeuter havde hovedsagelig positive erfaringer af metoden. Mange patienter havde tidligere erfaring af Skype og fik desuden

teknisk hjælp ved behov. De oplevede teknologien som let at anvende og effektiv. Fysioterapeuterne oplevede af og til frustration, da de ikke kunne røre ved patienten og foreslog et indledende fysisk besøg med sædvanlig undersøgelse.

Både patienter og fysioterapeuter oplevede kontakten som god med større patientfokus end ved besøg på klinikken, og hjemmemiljøet bidrog til mere personlig og individualiseret behandling. Mange patienter blev mere aktive i rehabiliteringen og mindre afhængige af fysioterapeuten. ▲

Kilde: Hinman RS, Nelligan RK, Bennell KL, Delany C. "Sounds a bit crazy, but it was almost more personal": A qualitative study of patient and clinician experiences of physical therapist-prescribed exercise for knee osteoarthritis via Skype™. *Arthritis Care Res* 2017; epub ahead of print.

Patellabånd mindsker aktivitet

AF MARTIN ANDERSSON

Et nyt studie har undersøgt, hvordan et patellabånd påvirker muskelaktivering i quadriceps ved et såkaldte drop-jump. I studiet deltog 20 unge fysisk aktive mænd, som inddeltes i to grupper, afhængigt af om de havde patellatendinopati eller ej. Alle deltagere udførte fem hop med og uden patellabånd. Hoppene bestod af et hop ned fra en forhøjning (40 cm), som fulgtes af et direkte hop op svarende til 50 procent af maksimal hoppehøjde. Ved hoppene gjorde man EMG-målinger i vastus medialis, vastus lateralis og rectus femoris. Efter hoppene angav deltagerne deres knæsmerte (VAS).

Resultatet viser, at både de, som havde knæsmerte, og de, som var uden knæsmerte, havde mindsket aktivitet i vastus lateralis præcis før

landingen, når de havde et patellabånd. Deltagerne havde også mindsket smerte (ikke signifikant) ved hop med patellabånd. Den mindskede muskelaktivering før landingen kan mindske trækraften i senen ved dynamiske bevægelser, hvilket kan reducere smerten.

Patellabånd ser altså ud til at påvirke knæmuskelaktivering hos unge mænd ved hop og kan derfor være interessant ved rehabilitering af patellatendinopati. Eksakt dosering og i hvilken udstrækning patellabånd bør anvendes, er dog endnu uklart. ▲

Kilde: Rosen AB, Ko J, Simpsons KJ, Brown CN. Patellar tendon straps decrease pre-landing quadriceps activation in males with patellar tendinopathy. *Physical Therapy in Sport* 2016;24: 13-19.

Smerter hos indlagte børn

Formålet med et studie var at undersøge forekomsten af smerter hos indlagte børn på fire universitetshospitaler i Danmark. 570 børn blev spurgt om deres smerteoplevelse de foregående 24 timer. 37 procent angav, at de havde oplevet smerter.

Børn, der var indlagt i flere dage, oplevede flere smerter end børn, der kun var indlagt en enkelt dag. Den mest hyppige smertepåvirkning var indgreb med nåle, såsom blodprøver og lignende. Der er behov for mere dokumentation omkring de mest smertepåvirkede børn.

JAKOB KRISTIANSEN

Kilde: Pain prevalence in hospitalized children: a prospective cross-sectional survey in four Danish university hospitals Walther-Larsen S et al. *Acta Anaesthesiol Scand* 2017;61(3):328-337.

Distance-rehabilitering lovende

Teknik, der udligner afstand, er noget, som får stadig større gennemslag inden for sundhedsvæsenet fx i form af rehabilitering på distance. I et casestudie har man vurderet effekten af interprofessionel behandling efter rygoperation via telerehabilitering. Rehabiliteringsteamet bestod af en lokal sygeplejerske og en fysioterapeut på distance, som samarbejdede via telekommunikation. Patienten skulle lære egenomsorg og hvilke øvelser, som skulle udføres. Patienten blev derefter henvist til en endelig opfølgning hos en fysioterapeut på en behandlingsafdeling.

Patienten angav stor tilfredshed med behandlingen og viste objektive funktionsforbedringer. Forfatterne konstaterer, at fremtidige studier bør fokusere på at vurdere distancerehabilitering på større patientgrupper.

ANNA HORN

Kilde: Lovo Grona S, Bath B, Bustamante L, Mendez I. Case report: Using a remote presence robot to improve access to physical therapy for people with chronic back disorders in an underserved community. *Physiother Can* 2017;69(1):14-19.

LINJE ANNONCE

I en linje annonce med seks linjer kan du få plads til temmelig meget tekst. For information om priser m.m. kontakt ► annons@fysioscience.se.

Musik som terapi

Mange har oplevet, at demente personer, som det er svært at få kontakt med, er blevet vækket ved mødet med musik, at de fx kan huske alle vers i en sang, som de lærde i barndommen. Også på mange andre måder kan musik tilføre noget positivt i hverdagen for ældre mennesker og have en styrkende påvirkning på livskvaliteten.

"Selv om vi ikke fuldt ud forstår, hvad der sker, så ser vi, at det sker. Musik kan være terapi, som giver et bedre liv og bedre livskvalitet i alderdommen. Dette gælder ikke kun ved alzheimer eller andre demenssygdomme", skriver professor Knut Engedal i forordet til bogen *Musikterapi og eldrehelse*.

Han tror generelt, at musik kan anvendes som terapi og forbedre livskvaliteten ved mange sygdomme. Musik som en social aktivitet kan også være et forebyggende tiltag mod ensomhed og depression hos gamle mennesker med et dårligt socialt netværk.

"Jeg håber, at denne bog kan være en påmindelse for sundhedsvæsenets personale om at musik, som anvendes i et tværvideenskabeligt sammenhæng, kan forbedre livskvalitet, delagtighed og kommunikation hos gamle og syge mennesker. Og at vi i større grad anvender musikken i vores daglige omsorgsarbejde."

Bogens redaktører er Brynjulf Stige, professor i musikterapi ved Universitetet i Bergen, og Hanne Mette Ridder, professor i musikterapi ved Aalborg Universitet. Det norsk-danske samarbejde får udtryk i, at visse kapitler er på dansk og visse på norsk, samt at der længst bag i bogen findes en dansk-norsk og en norsk-dansk ordliste.

De forskellige kapitler er skrevet af nogle af de bedste forskere og praktiskere inden for området i Norden. Måske kan bogen også bidrage til at øge fysioterapeuters kundskaber om – og anvendelse af – musik i arbejdet med at hjælpe visse patienter.

BØRRE OLSEN

Titel: Musikterapi og eldrehelse

Forfattere: Brynjulf Stige og Hanne Mette Ridder (red.)

Udgiver: Universitetsforlaget, 2016

Antal sider: 280

Sprog: Norsk, Dansk

ISBN: 9788215024639

Bestilling: www.universitetsforlaget.no eller fra diverse (net)boghandler

ANNONCER!

► annons@fysioscience.se

Træning ved osteoporose

AF LISA SCHOLANDER

Man anbefaler ofte træning til personer med osteoporose som en del af behandlingen, men compliance til træningsanbefalingerne er lav. Forskere i Canada har gjort en systematisk litteraturgennemgang af randomiserede kontrollerede studier om træning til denne patientgruppe. Hensigten var, at identificere faktorer som fremmer respektive hindrer compliance til træning, i hvilken udstrækning disse identificeredes, samt om studierne beskrev metoder til at måle og fremme compliance til interventionen.

Forudsætningen for at kunne vurdere effekten af et træningsprogram er selvfølgelig, at træningen gennemføres, hvilket gør det vigtigt at fremhæve compliance i såvel forskning som klinisk. De almindeligste forhindringer, som blev angivet, var transportproblemer

og mangel på tid. Flere fremmede faktorer blev identificeret, fx fleksible træningstider og tilpassede programmer, men ingen af disse faktorer var overrepræsenteret.

Man fandt kun et lille antal studier, som beskrev metoder til af fremme og måle compliance, og der var en stor variation i træningstyper og dosering. Forfatterne betoner, at både studier og behandlingsplaner klinisk behøver at overvåge hovedsagelige forhindringer og fremmede faktorer for en god compliance for at kunne vurdere træningens effekt. ▲

Kilde: Rodrigues IB, Armstrong JJ, Adachi JD, MacDermid JC. Facilitators and barriers to exercise adherence in patients with osteopenia and osteoporosis: a systematic review. *Osteoporos Int* 2017;28(3):735-745.

Eversion påvirker blodgennemstrømning

AF ULRIKA JUPÉN

Hælsenetendinopati har man tidligere ment kunne skyldes, at en udtalt pronation medfører mindsket blodgennemstrømning til hælsen. Forbindelsen mellem pronation og blodgennemstrømning til senen er ikke blevet undersøgt tidligere. Jo større eversion ved løb, desto mindre øgning af blodgennemstrømning i hælsen ved løb med sko, det vises nu i et studie fra Belgien.

Dette støtter hypotesen om det såkaldte whippingfenomen, som indebærer, at pronation af foden skaber en vridende bevægelse af hælsen og dermed mindsket blodgennemstrømning i senen. Pronation er jo en tredimensionel bevægelse, som indbefatter eversi-

on, dorsalfleksion og abduktion af foden. I studiet deltog 25 erfarne løbere (gennemsnitsalder 34 år) såvel kvinder som mænd. Blodgennemstrømningen i hælsen målttes før løb, efter ti minutters løb på bare fødder og efter yderligere ti minutters løb med sko, og kinematik af fodens bevægelser i frontal- respektive sagittalplan studeredes.

Ifølge forfatterne kræves en måling af fodens bevægelse i transversalplanet for at få en mere fuldstændig analyse af pronationen. ▲

Kilde: Wezenbeek E, Willems TM, Mahieu N, Van Caekenberghe I, Witvrouw E, De Clercq D. Is Achilles tendon blood flow related to foot pronation? *Scand J Med Sci Sports* 2017; epub ahead of print.

Kønsforskelle i skadepanoramaet

AF MARTIN ANDERSSON

Det er almindeligt med skader blandt elitefodboldspillere, hvilket påvirker både personernes og holdets præstationsevne. Tidligere forskning har hovedsagelig studeret mandlige spilleres skadepanorama, men i et nyt studie sammenlignedes epidemiologien mellem kvinder og mænd i en spansk elitefodboldklub.

Fodboldspil har mange positive effekter på kroppen, men det er også almindeligt med skader, som kan være vældig udfordrende både for klubben og spilleren. Skadeprævention burde derfor være højt prioriteret inden for fodbold.

Lyske- og hamstringskader var almindeligere blandt mændene.

Der findes en del forskning om prævention af korsbåndsskader hos mandlige spillere, men desto mindre når det gælder kvindelige spillere. Tidligere forskning har vist, at mændene er mere skaderamte, men at kvinderne oftere rammes af alvorlige skader. Det aktuelle studies hensigt var at sammenligne incidens, lokalisering og alvorlighedsgrad af de skader, som mandlige respektive kvindelige fodboldspillere pådrog sig.

Et spansk tophold med dame- og herrehold i den højeste division blev fulgt i fem sæsoner. Klubbernes medicinske stab var den samme i hele studieperioden. Herreholdet havde to læger, fire fysioterapeuter og en fystræner. Dameholdet havde en læge, en fysioterapeut, en fystræner og en massør. Begge hold havde adgang til samme udrustning og

træningslokaler. En skade defineredes som en tilstand, som forhindrede spilleren fra at deltage i træning eller match. Skadens type og lokalisering registreredes, og om den var af tilbagevendende karakter. Skadens sværhedsgrad defineredes ud fra, hvor længe spilleren var borte fra træning. Den totale tid blev registreret både for match og træning.

MERE TID PÅ BANEN

Resultatet viser, at de mandlige spillere tilbragte 20 procent mere tid på fodboldbanen, sammenlignet med kvinderne, og forekomsten af skader var 30–40 procent højere blandt mændene (de fleste var kontusionsskader). Muskel- og ledskeader adskilte sig ikke mellem kønnene.

Antal dage fra skade til tilbagevenden til spil var 21 procent flere hos kvinderne. De havde også fem gange større risiko for at rammes af alvorlige knæ- og ankelskader. Lyske- og hamstringskader var almindeligere blandt mændene, mens quadricepsstrækninger, forreste korsbåndsskader og alvorligere fodskader var almindeligere blandt kvinderne.

Studiet viser, at den præventive behandling burde udformes forskelligt afhængigt af køn, eftersom mænd altså er mere prædisponeret for hamstrings- og lyskeskader, men kvinder løber en øget risiko for quadricepskader og alvorligere knæ- og fodskader. ▲

Kilde: Larruskain J, Lekue JA, Diaz N, Odriozola A, Gil SM. A comparison of injuries in elite male and female football players: A 5-season prospective study. *Scand J Med Sci Sports* 2017; epub ahead of print.

Ekspertpanel

Eva Ageberg, leg. sjukgymnast, Ph.D., docent, Lunds Universitet, Sverige. Speciale: ortopædi, idrætsmedicin

Bente A. S. Andersen, Senior Lecturer, PT MSc, Specialist in Sportsphysiotherapy, Clinical Research Physiotherapist, Metropolitan University College, Copenhagen & Gentofte Hospital. Speciale: Idrætsfysioterapi, træning og rehabilitering samt implementering af forskning i klinikken

Philippe De Clerck, RPT, M(PT). Back in Motion Rehab Inc., Surrey and Richmond, British Columbia, Canada. Speciale: arbejdsrelateret rehabilitering, behandling af patienter med kronisk smerte og nedsat funktionsevne, terapeutisk træning

Karin Harms-Ringdahl, leg. sjukgymnast, professor. Huddinge universitetssjukhus/Karolinska sjukhuset, Karolinska Institutet, Stockholm, Sverige. Speciale: rehabilitering, fysiurgi, biomekanik, smerteanalyse, fysioterapi

Marketta Henriksson, leg. sjukgymnast, med.dr., docent. Karolinska Institutet, Institutionen för kliniska vetenskaper, Danderyds sjukhus, Sektionen för Rehabiliteringsmedicin, Stockholm, Sverige. Speciale: idrætsmedicin, ortopædi, bevægelsesanalyse

Jorn A Hogeweg, M.Sc., Dr., fysioterapeut. Ph.D. PELS Institute, Universiteit Maastricht, Amsterdam, Nederlanderna. Speciale: arbejde og helse, whiplash, skader som følge af repetitivt muskelarbejde, udbrændthed, reumatologi

Morten Høgh, PT MSc(Pain) DipMT RISPT, specialist i muskuloskeletal fysioterapi og idrætsfysioterapi. Arbejder hos Center for Neuroplasticity and Pain (CNAP), Aalborg Universitet samt i Fysiocenter Aarhus. Formand for Dansk Smerte & Fysioterapi (SMOF). Speciale: smerte, idrætsmedicin

Maura D Iversen, PT, MPH, Sc.D. Assoc. Professor og Motion Lab Director, Simmons College. / Instructor, Brigham & Women's Hospital, Harvard Medical School, Boston, USA. Speciale: rehabilitering, geriatri, biomekanik, reumatologi

Ann-Sofie Lindberg, leg. sjukgymnast, MSc, Ph.D. Umeå Universitet och Winternet, Boden, Sverige. Speciale: Idrætsfysiologiske tester, træning

Esko Mäkiä, leg. sjukgymnast, MSc, Ph.D. Professor emeritus. Jyväskylä Universitet. / Docent emeritus, Kuopio Universitet, Finland. Speciale: aktiv rehabilitering

Nicola Phillips, M.Sc. MCSP. Cardiff University, Storbritannien. Chair of the Association of Chartered Physiotherapists in Sports Medicine. Speciale: biomekanik, funktional rehabilitering af idrætskader, frem for alt knæskader

Lynley Roberts, MHSc (Hons), ADP (OMT), Dip. MT, Dip. Pty. Eastern Institute of Technology, Faculty of Health & Sport Science, Ny Zeeland. Speciale: manuel terapi, akupunktur, rehabilitering, idrætsvidenskab

Tom Arild Torstensen, B.Sc. (Hons), M.Sc., (Cand. Scient.) aut. fysioterapeut, specialist i ortopædisk manuel terapi MNFF. MTT Kliniken & Holten Institute, Lidingö, Sverige. Speciale: manuel terapi, ortopædi, rehabilitering, smerte, kognitiv rehabiliteringsterapi

Philip J Van der Wees, M.S. PT in Human Movement Sciences. Kvalitetschef, Forskning og uddannelse. Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. Amersfoort, Nederlanderna. Speciale: fysioterapi, kvalitetskontrol, evidensbaserede spørgsmål, udvikling af kliniske retningslinjer

Anthony Wright, B.Sc., (Hons) Pty., M.Pty. St. (Manip. Ther.), Ph.D. Professor and Head. School of Physiotherapy, Curtin University of Technology, Perth, Australien. Speciale: manuel terapi, smertefysiologi



Værd at kæmpe med en spiseforstyrrelse

Man taler stadig mere om spiseforstyrrelser, og at effektiv behandling er tilgængelig. Man taler dog ikke ligeså ofte om livet efter, at man er blevet rask. Dr.med. Tabita Björk har forsket om restitution hos personer med spiseforstyrrelser. Hun har interviewet personer, som havde fået behandling for spiseforstyrrelse og var blevet raske, og i et lille skrift har de formidlet deres tanker. Det, som man mente var vigtigst for dem, som blev ramt, var at møde en, der var blevet rask efter sin spiseforstyrrelse.

Bogen indeholder også information om spiseforstyrrelser, og der gøres rede for forskning og helbredelse. Bogen er læseværdig for alle, som på en eller anden måde møder mennesker med spiseforstyrrelser.

YLVA HANSSON

Titel: Smak på livet igen!

Forfatter: Tabita Björk

Udgiver: Randi Förlag, 2016

Antal sider: 42

Sprog: Svensk

ISBN: 9789163908279

Inspiration før og efter sleeve gastrectomy

Sleeve gastrectomy er en operation, som har til hensigt at hjælpe kraftigt overvægtige til en holdbar vægtnedgang. Forfatteren er leg. diætist, personlig træner og har lang erfaring af arbejde med patienter, som har gennemgået operation for fedme. Denne bog er baseret på videnskabelige studier, men indeholder også meget af forfatterens egne erfaringer.

Bogen er først og fremmest skrevet til patienter, som skal eller har gennemgået en sleeve gastrectomy. Materialet er let at forstå og giver meget inspiration til alle, som vil bibeholde en stadigvarende vægtnedgang. Bogen har fire dele, hvor del III om fysisk aktivitet og del IV om livsstil efter operationen er de mest læseværdige for os fysioterapeuter.

YLVA HANSSON

Titel: Ett liv med sleeve: Om kost, fysisk aktivitet och livsstilsförändring inför och efter en sleeve gastrectomy

Forfatter: Therese Goding

Udgiver: Visto förlag, 2015

Antal sider: 183

Sprog: Svensk

ISBN: 9789187523359

Udbredt smerte en risikofaktor hos reumatikere

AF YLVA HANSSON

Hos RA-patienter er fibromyalgisymptomer en tydelig prædikator for forværring af funktionel status i løbet af en to års periode. Det viser et nyt studie.

Smerten ved RA er oftest af inflammatorisk karakter, men trods at patienterne behandles med anti-reumatiske lægemidler angiver de fortsat smerte. Smertetærsklen er også generelt lavere hos RA-patienter sammenlignet med raske kontroller. Fibromyalgi forekommer hos 20 procent af RA-patienter sammenlignet med 2,5 procent hos en normalpopulation.

Tidligere studier har vist samme selvrapporterede funktionelle status, dårligere livskvalitet samt højere selvrapporteret sygdomsaktivitet hos RA-patienter som har fibromyalgi sammenlignet med RA-patienter uden fibromyalgisymptomer.

Hensigten med et prospektivt longitudinalt studie var at fastslå, om fibromyalgisymptomer hos patienter med RA påvirkede funktionel status efter to år. Deltagerne rekrutteredes fra et større studie, hvor man undersøgte smerte og RA.

Fysisk og psykisk funktion blev målt ved hjælp af et spørgeskema, som besvaredes hver sjette måned. Sygdomsaktivitet vurderedes ved hjælp af en standardiseret fysisk undersøgelse samt laboratorietests. Selvrapporteret konsumering af analgetika samt antireumatiske lægemidler noteredes. Studiepopulationen bestod af 156 personer, hvoraf 86 procent var kvinder, og gennemsnitsalderen var 58 år. Af disse havde 26 personer (16,7%) fibromyalgisymptomer ved studiets start.

Den statistiske analyse gennemførtes i flere trin. En multivariabel regressionsmodel, som var justeret for demografiske data, sygdomsduration, serumpositivitet, symptomer på fibromyalgi, lægemiddel-anvendelse, psykisk funktion og sygdomsaktivitet, blev gennemført.

MERE SMERTE

Resultaterne viser, at RA-patienterne med fibromyalgisymptomer bedømte deres fysiske funktion som dårligere sammenlignet med de øvrige forsøgspersoner. De rapporterede også mere smerte og hævdede led. Laboratorieundersøgelsen viste dog ingen forskel mellem RA-patienter med eller uden fibromyalgisymptomer.

Efter to år forværredes RA-patienterne med fibromyalgisymptomer signifikant, når det gælder selvrapporteret funktionel status. Dette var ikke tilfældet hos de patienter, som kun havde RA. RA-patienter med fibromyalgi konsumerede større mængder analgetika og kortikosteroider sammenlignet med RA-patienter uden fibromyalgi.

Slutningen er, at fibromyalgisymptomer hos RA-patienter er en tydelig prædikator for forværring af funktionel status i løbet af en to års periode. Derimod viser RA-patienter uden fibromyalgisymptomer ikke en lignende grad af forværring. Det er vigtigt, at patienter med RA, som også har udbredt smerte, får adækvat behandling, samt at fortsat forskning kan klarlægge bagved liggende mekanismer. ▲

Kilde: Kim H et al. Fibromyalgia predicts two-year changes in functional status in rheumatoid arthritis patients. *Arthritis Care Res* 2017; epub ahead of print.