

Når ryggen krangler

Aage Indahl
Overlege, Prof II, dr. med.
Klinikk fys.med og rehab, Stavern
Sykehuset i Vestfold
Uni helse, Universitet i Bergen

Alminnelige lidelser

- Spesifikke lidelser – 10-15% - vi vet hva det er
 - Vi vet hva det er og vi kan ofte behandle det
- Uspesifikke lidelser – over 85% - vi vet hvor det sitter, men vi vet ikke hva det er
 - Årsakene ukjente
 - Spesifikke behandlinger ikke mulig
 - Mange forskjellige behandlinger tilbys
 - Her finner vi de vanlige rygg, nakke og bekkensmerter, fibromyalgi, bekkenløsning, generalisert angst, uforklarlig depresjon, tretthet etc

Å stille en diagnose

- Stort sett umulig når det gjelder rygg, nakke og bekkensmerter
- Våre undersøkelser har ikke vist seg å være valide
- You find what you are looking for and you discover what you already know
- Våre vanligste diagnoser er fremdeles dårlig underbygde hypoteser

Behandling av alminnelige lidelser

- Det er ingen ting som tyder på at vi klarer å behandle oss bort fra muskelskjelettlidelser og lettere psykiske plager
- Ingen tradisjonelle behandlinger kan forskningsmessig vise til redusert sykefravær
- Det finnes ingen vitenskapelige bevis for at noen behandling for rygg eller nakkesmerter har klart å forkorte det naturlige forløp med en eneste dag
- Det er ingen sammenheng mellom antall behandlere og bedre helse

Dette vet vi altså om muskelskjelett

- Ryggen er robust. Svakeste strukturen i ryggen er faktisk knokkelen
- Du kan løfte og sitte som du vil, det er ingen nytte av å løfte "riktig"
- Du kan "misbruke" ryggen hver dag i 30 år og du får ikke økt slitasje, men kanskje noe mer vondt
- Du får ikke prolaps i ryggen av å belaste ryggen

Dette er vi temmelig sikre på

- Livslang tung belastning ser ut til å gi litt mindre slitasje
- Belastningslidelser finnes neppe
- Vi trenger belastninger for å holde oss frisk
- Det farligste vi gjør er å være forsiktig

Vitenskap og sunn fornuft

- Ved mange forskjellige teorier og behandlinger for samme tilstand:
 - Ingen vet egentlig hva det er
 - Ingen behandling er effektiv
- I løpet av en 2 års periode har 1/3 del av befolkningen fått en eller annen behandling for muskelskjelettplager
- Det meste skjer i offentlig regi

Thomas S. Kuhn 1922 -96

- The Structure of Scientific Revolutions – 1962
- Et paradigme er et overordnet vitenskapelig syn – en sammenstilling av felles oppfatninger, tro og verdier som binder et vitenskapelig samfunn sammen og som er grunnlaget for at vanlig vitenskap kan finne sted
- Vanlig vitenskap er hovedsakelig en øvelse i å løse kryssord
- Vanlig vitenskap prøver ikke å teste paradigmet. Paradigmet er ikke forhandlingsbar
- Essensen av en vitenskapelig revolusjon er derfor skifte fra et gammelt paradigme til et nytt

Kunnskap og praksis



Hva kan det så være?

- Finner ingen forandringer på MR selv hos de som har fryktelig vondt
- Finner stivhet og muskler som ser ut for å spenne seg for mye
- Ser ut som om det er blitt kaos i samspillet og muskler som krangler

Hvorfor krangler musklene?

- Når det blir forstyrrelse i samspillet
- Når muskler blir brukt på en uvant måte
- Når muskler må jobbe statisk
- Når "sur" muskulatur får en brå bevegelse kan de gå i krampe – hekseskudd
- Når muskler må gjøre ting de ikke kan
- Når vi forandrer oss må musklene jobbe litt annerledes

Hvordan behandle tilstander vi ikke forstår?

- Modell 1: Noe er galt/skade i kroppen og det kan man finne hvis man leter nøye
- Modell 2: Psykisk og da sitter det i hodet
- Modell 3: Biopsykososial modell, litt av alt
- Modell 4: Funksjonsforstyrrelse - da sitter det i kroppen, men det vises ikke på røntgen, MR eller andre diagnostiske tester – som en hodepine

Modell 4- Funksjonsforstyrrelse–hodepine

- Smerte oppfattes som uttrykk for forstyrrelse, uten skade. Tidligere teorier er basert på en biomekanisk tankegang hvor smerte oppfattes som uttrykk for skade eller mekanisk feil
- Derfor formidles det at du ikke har gjort noe galt, at du kan gjøre som du vil, det er ikke tegn på skade, det viktigste er å holde seg i gang

Hvordan behandle tilstander vi ikke forstår?

Funksjonsforstyrrelsemodell–hodepine

- Smerte oppfattes som uttrykk for forstyrrelse, uten skade. Tidligere teorier er basert på en biomekanisk tankegang hvor smerte oppfattes som uttrykk for skade eller mekanisk feil
- Derfor formidles det at du ikke har gjort noe galt, at du kan gjøre som du vil, det er ikke tegn på skade, det viktigste er å holde seg i gang

Hvordan formidle forståelse

Ikke-formanende formidlingsmodell

- En effektiv metode når egenmestring er målet
 - Deltakeren er likemann som beholder og har ansvar for alle tiltak og mål som settes, ekspert – ekspert
 - Innsikten og kunnskapen som gis må formidles på en måte som bidrar til selvstendige valg som fører til mestring
- Om trygg is

Effekten av å skifte modell

- Pasienter med sikker angina med meget lav funksjonsnivå tross intervensjon ble intervjuet
- Alle hadde en skademodell for deres smerte
- Smerte ble oppfattet som et lite infarkt
- De ble undersøkt og overbevist at dette var ikke tilfelle
- Fra en skademodell til en hodepinemodell
- Skifte av modell – skifte av funksjonsnivå
- Umiddelbar og varig forandring hvor de gikk fra lav til høyt funksjonsnivå og resultatet holdt seg over 2 år

Tanker om alminnelige plager

- To viktige systemer som skal beskytte vår integritet
 - Immunforsvaret
 - Smerte
- En del er medfødt og en del må læres
- Trenger aktivering for å beholde sin funksjon
- Mangel på aktivering gjør oss sårbare
- Sensitivisering
- Kanskje vi skal la de vanlige plagene være i fred?

- Sentralnervesystemet med sine sanseorganer forteller oss hvem vi er og hva vi gjør
- Det autonome nervesystem overvåker uten opphold alle organer og vev i kroppen og forteller oss hvordan vi har det
- Selv om det autonome nervesystemet er autonomt så henger det sammen med sentralnervesystemet og de to systemene samarbeider tett
- Vår tilstand avhenger av hvordan dette samarbeidet fungerer og hvordan vi utøver vår innflytelse på dette samarbeidet

Homeostasis

- Overvåkes og reguleres av det autonome nervesystem
- Består av funksjoner organisert i et komplisert nettverk
- Varierer innenfor visse grenser, hvor noen grenser er strengere korrigert enn andre
- Variasjonene er litt forskjellige fra individ til individ
- Avhengig av et samspill av de forskjellige funksjonene for at kroppen skal fungere normalt

MUPS

- Plager og symptomer og følelsen av sykdom er som oftest reaksjoner fra det autonome nervesystem
- Forstyrrelsen av homeostasen kan være forårsaket av sykdom eller funksjonsforstyrrelser
- Man kan føle seg fryktelig syk uten å ha noen sykdom
- Vår forståelse av det autonome nervesystem er begrenset og likeså samspillet med CNS
- Dette gir grobunn for alternative behandlinger som har kortvarige effekter og synes ikke å være effektivt i å gjenopprette homeostasen
- Mye av det vi gjør i medisins navn er av samme karakter

Body in the foreground and the body in the background

- Kroppsbevissthet som ideologi
- Automatiske versus bevisste mekanismer
- Styring av muskulatur
- Adferd