Moderne maintenance af lændepatienter

Karin Moesgaard Jensen
PCC 1982
Praksis i Roskilde siden 1985

FAGLIG KONGRES
2016 KIROPRAKTIK GENNEM LIVET
VIDEN / NETVÆRK / EFTERUDDANNELSE

Moderne maintenance af lændepatienter

1985

Ingen skal gå glip af den effekt SMT kan have på helbredet.

Find the subluxation, fix it and leave it alone

Moderne maintenance af lændepatienter

2016

Evidensbaseret:

Best evidence (forskning)
Clinical expertise (klinikeren)
Patient preference (patienten)

Tovholder vedr. lændesmerterne

Redskaber i klinikken

Retnings-
specifikke
bevægelser

Manuel beh./
Manipulation

Triggerpoint-
behandl.
Dry needling

Fleksion-
distraktion
Cox-bord

Øvelser/
træning

Information/
rådgivning

Tommy, 36-årig sælger

Symptom	Smerter på tværs over LSO, lidt mere i ve.s., ikke UEsm. Lille skævhed i lænden, som ikke plejer at være der. VAS. 6-7
Debut/udvikling	Akut for 5 dg.s. ved host, har haft ondt i lænden gn. et par uger e.sengeleje i 5-6 dg.pga. influenza.
Tidligere tilfælde	For 2 år siden akut voldsom lændesm., idet pt. skulle sætte en maskine på 50 kg fra et bord til en varebil. Faldt om på p-pladsen, kunne ikke komme på benene, blev hentet af ambulance og kørt på Køge Sgh., indlagt i 1 uge. Sengeliggende i 3-4 uger derefter og kom først på arbejde 2 mdr. e. debut. Siden da helt vedvarende lave lændesmerter VAS 2-5, som provokeres af bilkørsel. Dette er første akutte forværring, aldrig tidligere haft ondt i lænden.
Daglig funktion	Er meget forsigtig, tør ikke træne, nervøs for hvad det kan udvikle sig til
Døgnvariation	søvnen er kun lidt forstyrret nu, det gør ondt om morgenen
Forværende faktorer	inaktivitet, især sidden igangsættelse e. sidden og liggen host
Forbedrende	gang, undgå inaktivitet, ligge med underben på stol
Anden beh. Forsøgt	Aktuelt: pamolx8 For 2 år siden: e.l. henviste til svømning, derefter til massør i svømmehal, derefter få gange fysioterapi med forværring, især øvelser
Alment	Er ellers sund og rask
Arbejde	sælger, kører 60.000 km/året
Sygemelding	denne gang de s. 3 dg., for 2 år s. i 2 mdr.
Fritidsaktiviteter	træner styrketræning 3-5gange/uge,men slet ikke på samme niveau som for 2 år s., tidl. cyklet meget på racer om sommeren, savner det
Traume	skulder af led ved skistyrt for 6 år s., ialt 5 gange
Andre	nej
Operationer	skulder pga. dislokationer
Indlæggelser	ope, ryg 2 år s.
Medicin iøvrigt	%

Tommy , 36-årig sælger

Hvis din arbejdsevne er 10 point værd, når den er bedst, hvor mange point vil du da give **din nuværende arbejdsevne**?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hvor sikker er du på at være tilbage til alle dine **sædvanlige aktiviteter** om 1 måned?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Slet ikke sikker — Helt sikker

Hvordan vil du alt i alt vurdere dit **helbred**?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Værst tænkelige — Bedst tænkelige

I hvilken grad oplever du, at du kan **kontrollere dine ryg-/bensmerter**?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ingen kontrol overhovedet — Meget stor kontrol

Tommy 36-årig sælger

Fra anamnesen: smerter gennem 2 år VAS 2-5, aktuelt gennem 5 dg. VAS 6-7
Ikke bensmerter, kinesiofobi, bekymret for sin erhvervsevne, nyder slet ikke at træne som før, værre ved inaktivitet, bedre ved aktivitet

Fra undersøgelsen: lille sideværts afværgeholdning, som bliver værre ved foroverbøjning, foroverbøjning og sidebøjning til hø. provokerer kendte sm., ingen objektive tegn på radikulopati, god mekanisk og symptomatisk bedring ved gentagne sideglid.

FAGLIG KONGRES

2016 KIROPRAKTIK GENNEM LIVET

VIDEN / NETVÆRK / EFTERUDDANNELSE

Carsten, 40-årig afd.leder i byggemarked

Carsten [redacted]

Inden du kommer ind til kiropraktoren, vil vi bede dig svare på spørgsmålene neden for. De er måske ikke alle sammen relevante for dig, men svar så godt du kan.

Hvor svære har dine **lændesmerter typiske været** den seneste uge

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Slet ingen smerter — Værst mulige smerter

	Nej	Ja
Mine rygsmerter **breder sig ned i mit/mine ben til under knæniveau**	☒	☒
Jeg har haft smerter i mine **skuldre** eller **nakke** løbet af de seneste uger	☐	☒
Jeg **går kun korte afstande** på grund af mine rygsmerter	☐	☒
Jeg **klæder mig langsommere på** end normalt på grund af rygsmerter	☐	☒

	Uenig	?	Enig
Det er egentligt ikke **sikkert** for en person i min tilstand at være fysisk aktiv	☒	?	☒
Smerter er altid et **tegn på skade i kroppen**	☒		☐
Jeg har de seneste uger været **bekymret** meget af tiden	☒		☐
Jeg føler mine rygsmerter er **forfærdelige** og de bliver **aldrig bedre**	☐		☒
Generelt har jeg ikke **nydt** alle de ting, som jeg plejede at nyde	☒		☐

Hvis din arbejdsevne er 10 point værd, når den er bedst, hvor mange point vil du da give **din nuværende arbejdsevne**?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hvor sikker er du på at være tilbage til alle dine **sædvanlige aktiviteter** om 1 måned?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Slet ikke sikker — Helt sikker

Hvordan vil du alt i alt vurdere dit **helbred**?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Værst tænkelige — Bedst tænkelige

I hvilken grad oplever du, at du kan **kontrollere dine ryg-/bensmerter**?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ingen kontrol overhovedet — Meget stor kontrol

Carsten, 40-årig afd.leder i byggemarked

Resume	
Symptom	Sm. ved ve. SI-led, som trækker ned på bagsiden og yders. ve. ben til lat. læg. Smerter i begge sider af nedre lænd. Pt. synes at smerten kommer fra en lille øm "ært" sup.lat. for ve. SI-led, som er meget trykøm. Har højst 1 uge u. sm., ellers altid mere eller mindre ondt Sekundær klage: tendens til hovedpine og stivhed i ve.s. af nakken Hovedpine og stramhed i nakken 8-10 gange/md., migræne 2-3gange/år., nakkesm. og hovedpine beg. for 1-2 år s.
Debut/udvikling	Ret akut for ca. 5 år s. men s pt. arbejdede i Security i lufthavnen, kan ikke finde nogen årsag til debut, ikke kommet til skade. Var dengang sygemeldt i 2-3 mdr., hvor pt. lå næsten hele tiden. Kom kortvarigt tilbage på deltid, men måte stoppe helt med arbejdet. Har haft en lang periode på bistandshjælp, været igennem arbejdsprøvning, har nu fået arb. som afdelingsleder i XXXXXXXXX MR og rtg. for 5 år s.u. at man fandt årsag. Fysioterapi med forværring.
Tidligere tilfælde	Tidl. kun småklager fra lænden, ikke søgt behandling førend for 5 år s.
Daglig funktion	varierende fra næsten sm.fri til uarbejdsdygtig
Døgnvariation	Det kan være slemt om natten, så søvnen er meget forstyrret, men det svinger rigtig meget fra nat til nat.
Forværende faktorer	Ved ikke, hvad der forværrer. I går var en typisk dårlig dag: ondt fra morgenstunden og værre op ad formiddagen og ved middagstid var pt. helt foroverbøjet pga. store sm. Kan ikke gå med ret ryg Fysioterapi 2014, , Jesper lerche, ord. øvelser, som pt. ikke gør Ibuprofen+pamol med nogen effekt
Forbedrende faktorer	Rygleje letter altid, hugsidden eller anden fleksion letter kortvarigt
Anden beh. Forsøgt	Fysioterapi 2011 og 2014, fysioterapeut XXXXXXXXXXXXXX, ord. øvelser, som pt. ikke gør, da de nærmest ikke kan lade sig gøre pga. sm. Pt. viser, at det er EIL. Han lavede øvelserne konsekvent flere gange dgl. gn. 3-4 uger u. effekt, tværtimod. Ibuprofen+pamol med nogen effekt, for tiden er det ddgl.
Aktuel medicin	
Alment	Ikke alment dårlig, er ellers sund og rask
Arbejde	Afd.leder i XXXXXXXXXX, beg. d.1.2.16, dels kontorarb. dels i butik
Sygemelding	Ikke nu, men har fået lov at gå, hvis det ikke er muligt at arb.,
Fritidsaktiviteter	I de gode uger cykling 2-300km/uge
Særlige forhold	
Traume	Commotio som barn, Fx. af arm som barn
Andre sygdomme	%
Operationer	%
Indlæggelser	%
Medicin iøvrigt	%

Susanne, 52-årig produktionsmedarbejder, 2012

Resume	
Symptom	Sm. over lave lænd, ve. balle, baqsiden af ve. lår, stikken oq prikken yders. ve. læq oq summen i alle 5 tæer.
Debut/udvikling	Beg. for ca. 15 år s. med lave lændesm.,u. kendt grund.Havde for 2 år siden nogle sygedage pga. sm. i ve. ben. Der er altid noget. Nu værre gn. ca. ½ år e. fald på stentrappe i september 2011, hvor pt. gled på glat trappe og landede 3 trin længere nede direkte på lænden. Kunne ikke rejse siq, oq havde meqet ondt de flq. daqe, qik på arb. få daqe e.
Tidliqere	
Daqliq funktion	
Døqnvariation	søvnen er forstyrret de s. 5 uqer,, svært at falde i søvn om aftenen pqa. sm.
Forværende faktorer	stå og gå, sidde md ve. ben overkors på hø.
Forbedrende faktorer	maveleje, det er næsten fint ved opvågnen, men e. 5 min. oppe gør det ondt i hele benet
Anden beh. Forsøqt	Iprofen i 2 dg.,hvorefter det gav mavesm.,Panodil+Glucosamin,e.l. XXXXXX Andersen henvist til fys., 10 gange hos XXXXXXXX u. effekt., E.l. foreslået kiropraktor
Aktuel medicin	%
Alment	synes helbredet er qodt, ryqer 10 ciqaretter dql.
Arbejde	Fuld tid produktionen på XXXX
Syqemelding	Syqemeldt i 5 uqer nu
Fritidsaktiviteter	børn oq børnebørn, dyrker ikke motion, bevæqer siq ikke ret meqet, ved qodt det er forkert
Særliqe forhold	artrose i ve. knæ qn. flere år, artroskopi 2 x
Traume	% se ovenfor
Andre	
Operationer	2 x artroskopi knæene
Indlæqqelser	ope.
Medicin iøvriqt	Glucosamin, Panodil, Hyaluron-injektioner i ve. knæ med noqen bedriq.

Susanne , 52-årig produktionsmedarbejder

Fra anamnesen: smerter gennem 15 år, aktuelt bensmerter, VAS ?, sygemeldt i 5 uger, smerter i knæene, bedst ved inaktivitet, værre ved aktivitet, kinesiofobi?

Fra undersøgelsen: langstrakt kyfose øvre lænd, inkl. L3, moderat nedsat bevægelighed i alle retninger, bensm. provokeres ved ekstension og fleksion. SBLT 90/80 ve. giver jag i ve. balle, sensibilitet: naturlig, UE-reflekser: svage og egale, kraft UE: god og ens

Susannes forløb 2012-16

Behandling, nogen bedring, startede arbejde på reduceret tid e.3-4 uger

Rundbordsmøde mellem Susanne, Jobcenter, arbejdsplads, læge, reduceret tid og ændrede funktioner

Sygemeldt, Arbejdsmedicinsk Klinik, MR viser prolaps, henvist til kirurgisk vurdering

Arbejdspladsvurdering, forskellige produktioner, bevilget fleksjob 10 timer/uge

Behandling: manuel behandling, Cox, træning, øvelser