

Fysisk aktivitet i behandling av langvarig smerte

EFIC position paper: Praktiske implikasjoner

Alexandra Hott, MD, PhD, seksjonsoverlege
Tverrfaglig Smertepoliklinikk
Avdeling for Fysikalsk medisin og rehabilitering
Sørlandet Sykehus

Jeg vet at fysisk aktivitet er en trygg og effektiv multimodal behandling for langvarig smerte

Jeg vet at retningslinjer
anbefaler fysisk aktivitet som en
førstelinje behandling for
langvarig smerte

Jeg bruker fysisk aktivitet som
behandling for langvarig smerte
i min praksis

Jeg synes aldri det er noe problem å hjelpe pasienter med langvarig smerte i gang med regelmessig fysisk aktivitet

[Physical activity should be the primary intervention for individuals living with chronic pain A position paper from the European Pain Federation \(EFIC\) 'On the Move' Task Force - Vaegter - 2024 - European Journal of Pain - Wiley Online Library](#)


Received: 9 March 2024 | Revised: 11 April 2024 | Accepted: 17 April 2024

DOI: 10.1002/ejp.2278

POSITION PAPER



Physical activity should be the primary intervention for individuals living with chronic pain A position paper from the European Pain Federation (EFIC) 'On the Move' Task Force

Henrik Bjarke Vaegter^{1,2}  | **Marja Kinnunen^{3,4}** | **Jonas Verbrugghe^{5,6}** |
Caitriona Cunningham⁷ | **Mira Meeus^{6,8}** | **Susan Armijo-Olivo^{9,10}** |
Thomas Bandholm^{11,12} | **Brona M. Fullen^{7,13}** | **Harriet Wittink¹⁴** | **Bart Morlion^{15,16}** |
Michiel F. Reneman¹⁷

Anbefalinger

1. Kartlegge fysisk aktivitetsnivå og fremme fysisk aktivitet
 2. Anbefale fysisk aktivitet som et trygt og effektivt tiltak
-
3. Gi støtte til å komme i gang med fysisk aktivitet
 4. Diskuter akseptable nivåer for aktivitetsrelatert smerteøkning
 5. Gi støtte til å fortsette med fysisk aktivitet

1. Kartlegge

Pasientens tanker om...

- Nåværende aktivitetsnivå
- Tanker om smertene
- Tanker om fysisk aktivitet
- Bevegelsesfrykt (kinesiofobi)
- Verste fallstenking
(katastrofetanker)
- Andre barrierer

Min kropp tåler ikke fysisk aktivitet

Jeg vil gjerne trene, når jeg har fått mindre smerter

Legen sa at jeg burde unngå den typen belastning

Jeg har ikke tid/energi/motivasjon

2. Informasjon og tryggingjoring

Fysisk aktivitet er en multimodal behandling

Påvirker

- Nociceptiv smerte
- Nevropatisk smerte
- Nociplastisk smerte
- Motor system
- Endocrine system
- Immune system
- Social factors
- Psychological factors

Bilde av Katherine Sluka, «The Science of Exercise», NOSF 2023

Velg dine ord med omhu

Ryggen din ser
ut som et takras

Ikke rart du har
vondt, her er
det bein mot
bein!

Du bør holde
deg i fysisk
aktivitet... men
vær forsiktig!

Du bør holde
deg i fysisk
aktivitet... men
unngå
smerteøkning!

Du har en svær
betennelse her!

Du bør unngå å
xxxxx med dine
smerter

Du bør holde
deg i fysisk
aktivitet... men
husk å løfte
med bena og
ikke ryggen!

Jeg har aldri sagt noe dumt til
en pasient som har forsterket
pasientens bevegelsesfrykt

3. Støtte til å komme i gang

Jeg gjør alltid ting som jeg
«burde» gjøre, inkludert fysisk
aktivitet

Om motivasjon



Vi tror ofte at vi først må være motivert
før vi kan komme i gang med noe



Det er faktisk slik at «motivation is
triggered by taking action»

Valg av aktivitet?

Yoga/tøyning?

Høyintensitets-
trening?

Løping?

Hverdagsaktivitet

Styrke/
kjernestyrke?

Vanngymnastikk/
vannstrenning?

Gå tur

Hverdagsaktivitet

Valg av aktivitet?

- Vi har ikke evidens for at en viss type aktivitet er bedre enn en annen
- Individuell tilpasning, pasientpreferanse
- Det er mer viktig at det faktisk blir gjort!
- Hverdagsaktivitet kan være en viktig kilde til fysisk aktivitet
- Turgang er en fin aktivitet som mange nordmenn har et forhold til
- Helsegevinsten begynner allerede med å redusere stillesitting

Målsettingsarbeid

SMARTe mål

Spesifikk

Målbar

Attraktiv

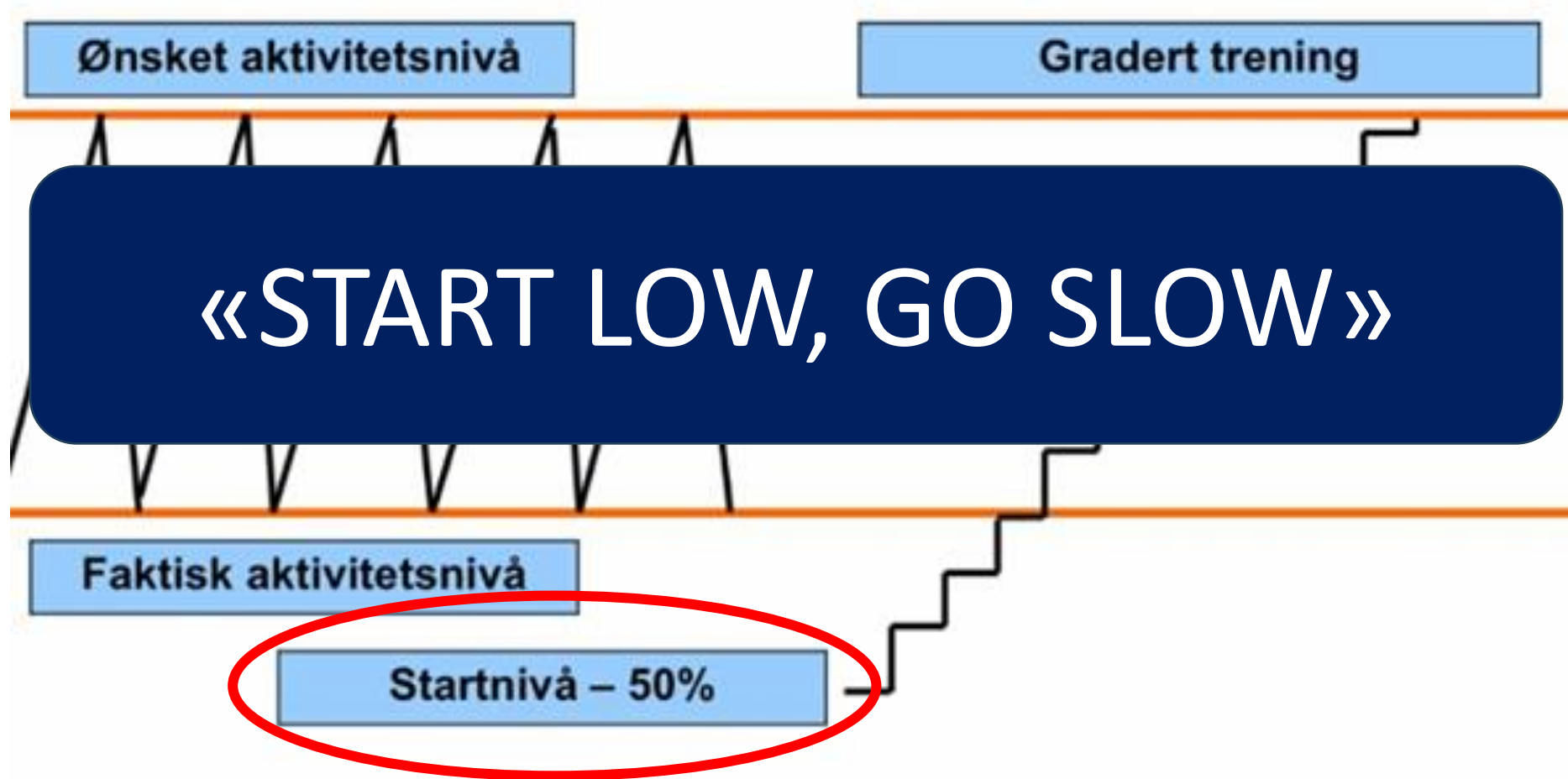
Realistisk

Tidsbestemt

4. Hva med smerteøkning?

Jeg har aldrig været i tvil om
aktivitetsdosering ved
smerteøkning

Trappetrinnsmodell



«Gå rundt grøten»

- Hvis det er vanskelig å komme i gang med å bruke den vonde kroppdelen, kan man begynne med å bruke andre kroppsdeler først for å komme i gang.

5. Støtte til å fortsette

Praktisk støtte:

- Fysioterapeut
- Frisklivssentralen
- Energiverket
- Rehabilitering
- Bassengtrening
- Friskis og svettis
- Løpskaruseller
- Gågrupper
- Turorientering
- Idrettsklubber
- Venner

Digital støtte:

- [Trening og fysisk aktivitet – Helsenorge](#)
- [START-øvelser for muskel- og skjelettplager | ExorLive](#)
- YouTube/TikTok/Instagram...
- Digitale treningsgrupper
- Apper
 - Gå10 (fra HelseNorge)
 - Ut
 - Stolpejakten
 - Garmin connect

Fysisk aktivitet som hovedtiltak i smertebehandling: Oppsummering

- Kartlegge
 - Nåværende aktivitetsnivå
 - Tanker om smerte og aktivitet
- Tryggjøring og informasjon
- Støtte til å komme i gang
 - Type aktivitet
- Adressere ev. smerteøkning
 - Dosering
- Støtte til å fortsette

