



## PH.D.-PROJEKT

# Lænderygssmerter blandt børn og unge i almen praksis

Mange børn og unge søger læge for smerter i lænd og ryg. Det var omdrejningspunktet i en ph.d.-afhandling, som bestod af tre delstudier, fra Aalborg Universitet.

**M**ange børn og unge søger behandling hos deres praktiserende læge for lænderygssmerter. De oplever ofte intense smerter flere gange om ugen, og mange af dem bekymrer sig meget over de smerter, de oplever.

Smerter i knæ, ankler og lænderyggen udgør de hyppigste muskuloskeletale smertetilstande blandt børn og unge i Danmark. Tidligere forskning blandt elever fra folkeskoler og gymnasier viser, at lænderygssmerterne aftager betragteligt hos 44-78 % af de afficerede inden for den første uge. Disse børn og unge rapporterer ofte lav til moderat smerteintensitet og en lav grad af funktionelle begrænsninger. Derfor opsøger denne gruppe typisk ikke behandling for deres lænderygssmerter. Selvom vi efterhånden ved meget om de ikke-behandlingssøgende unge med lænderygssmerter, er der meget lidt tilgængelig viden om den gruppe af dem, som vælger at søge behandling i almen lægepraksis.

## Rygssmerter – den hyppigste muskuloskeletale kontaktårsag for unge på 14-17 år

Et registerstudie fra England viser, at rygssmerter er den hyppigste muskuloskeletale årsag til, at unge mellem 14

og 17 år konsulterer deres praktiserende læge. Disse data fortæller dog intet om, hvordan det går med de unges smerter over tid. Derfor var formålet i vores første studie at undersøge forløbet blandt børn og unge i året efter deres første konsultation hos deres praktiserende læge på grund af lændesmerter. I dette studie indsamlede vi selvrappede data via online spørgeskemaer foruden journaloplysninger fra indekskonsultationen.

På trods af den lille stikprøve (n=13) indikerer resultaterne fra studiet, at de unge var plaget af moderat til høj smerteintensitet, som de oplevede hver dag eller flere gange om ugen, da de konsulterede deres praktiserende læge. Ligeledes var de alle funktionelt begrænset i hverdagen og bekymrede sig meget om deres smerter. Selvom både smerteintensitet og bekymringer var reduceret efter et år, havde de fleste unge fortsat smerter, og de bekymrede sig stadig om deres lænderygssmerter ved opfølgningen.

## Ønsker håndteringsstrategier – med vejledning

Formålet med andet studie i ph.d.-forløbet var at undersøge, hvornår og hvordan unge med lænderygssmerter interagerer med sundhedsprofessionelle, når de søger behandling. Et andet formål var at undersøge, hvilke sundhedskompetencer og egenhåndteringsstrategier de unge anvendte for at tage hånd om deres lænderygssmerter. Her deltog 10 unge i individuelle semi-strukturerede interviews. Den tematiske analyse viste, at den primære årsag til at søge behandling var smerter relateret til lænderyggen eller en pludselig stigning i smerteintensiteten.

De fleste af de unge havde prøvet at tage hånd om deres





smerter ved at anvende smertestillende håndkøbsmedicin over en længere periode, ofte med minimal eller ingen effekt. Mange af de unge udviste kompetencer til at navigere i sundhedsvæsenet på egen hånd eller sammen med deres forældre eller bekendte. De fleste unge havde et eksplicit ønske om at egenhåndtere deres lænderygssmerter. Samtidig udtrykte de et behov for at blive guidet kontinuerligt af en sundhedsprofessionel for at føle sig sikre nok til selv at håndtere smerterne. En hyppig barriere for at etablere et produktivt samarbejde mellem den unge og den sundhedsprofessionelle var problemer med at kommunikere. Ud over at de unge oplevede udfordringer med at forstå den megen information og til tider svære ord, var de unge også bevidste om, at de ikke altid var i stand til at videregive ”de rigtige” oplysninger under konsultationen.

### Hvordan takles tilbagevendende smerter?

Tidligere forskning viser, at forekomsten af smerter i lænderyggen stiger med alderen. I relation hertil har studier identificeret tidligere episoder af lænderygssmerter som den mest konsistente risikofaktor for at opleve en ny episode med lænderygssmerter. På nuværende tidspunkt findes der ikke evidens, som understøtter effekten af en konkret forebyggelsesstrategi til unge med lænderygssmerter. Hvis man oplever en eller flere episoder af lænderygssmerter i ungdomsårene, er der altså en høj risiko for, at man vil opleve gentagne episoder med lænderygssmerter igennem livet.

Kan vi som sundhedsprofessionelle klæde de unge på til selv at håndtere deres lænderygssmerter, når de opstår? Dette spørgsmål var omdrejningspunktet i det tredje studie, der havde et ’single case experimental design’. I studiet undersøgte vi den umiddelbare effekt af en intervention, som havde til hensigt at facilitere unge patienters egenhåndtering af lænderygssmerter. Vi var primært interesseret i at vurdere smerteintensitet og funktion. Studiet havde også til formål at undersøge om lænderygsrelaterede bekymringer og smerterelateret tro på egne evner

(pain self-efficacy) ville mediere effekten af interventionen.

Tre unge med længerevarende og begrænsende lænderygssmerter deltog i alle studiets faser. Resultaterne var baseret på prospektive selvrapporterede data, som blev indsamlet dagligt eller ugentligt via online spørgeskemaer og en mobilapplikation. Af resultaterne fremgik det, at det var muligt at reducere den lænderygsrelaterede smerteintensitet og at forbedre funktionen på kort sigt ved at facilitere unge patienters egenhåndtering af lænderygssmerter. Vi fandt det særligt interessant, at der var en signifikant sammenhæng mellem smerteintensitet og lænderygsrelaterede bekymringer for alle deltagere i studiet. Med andre ord; når smerteintensiteten steg, steg bekymringsniveauet også. Ligeledes observerede vi, at når smerteintensiteten steg, så faldt de unges smerterelaterede tro på egne evner. //

#### PH.D.-PROJEKTETS TRE STUDIER

- **Studie 1:** Dette prospektive kohorte studie undersøgte smerteintensitet og mængden af bekymringer hos børn og unge i alderen 8-19 år efter konsultation hos deres praktiserende læge angående smerter i lænderyggen. De unge havde moderat til høj smerteintensitet og var meget bekymrede over smerterne. Selvom både smerter og bekymringer aftog efter et 1 år, oplevede de fleste fortsat smerter og var bekymrede over deres smerter.
- **Studie 2:** Dette semi-strukturerede interviewstudie undersøgte årsagerne til, at unge med lænderygssmerter opsøgte behandling, og hvilke strategier de anvendte for selv at tage hånd om smerterne. Studiet havde 10 informanter i alderen 15-19 år. De fleste opsøgte behandling pga. smerter i lænden eller pludselig forværring af lænderygssmerter. Mange havde taget smertestillende håndkøbsmedicin med ringe eller ingen virkning. De fleste ville gerne håndtere smerterne selv, men de efterspurgt kontinuerlig sundhedsprofessionel vejledning. Kommunikationsproblemer var en typisk barriere for et godt samarbejde med de sundhedsprofessionelle.
- **Studie 3:** Dette enkelt-persons-eksperiment undersøgte unges egenhåndtering af lænderygssmerter. Tre unge kvinder i alderen 15-19 år deltog i alle projektets faser. Data blev indhentet via online spørgeskemaer og en mobilapplikation. Det var muligt at reducere smerteintensiteten og øge funktionsniveauet på kort sigt. Hos alle deltagere fandt vi en sammenhæng mellem smerteintensitet og lænderygsrelaterede bekymringer.

Det var muligt at reducere den lænderygsrelaterede smerteintensitet og at forbedre funktionen på kort sigt ved at facilitere de unge patienters egenhåndtering af lænderygssmerter.