

INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK **SDU**

INTRO TIL GLA:D® Ryg - DKF's ÅRSMØDE 2017


Inge Ris Hansen & Alice Kongsted

Jan Hartvigsen
Per Kjær
Line Thomassen



PROGRAM

- HVAD ER GLA:D® og GLA:D® RYG?
- PRINCIPPER FOR GLA:D® RYG
PATIENTUDDANNELSE OG TRÆNING
- *Pause*
- PRAKTIK: TRÆNINGSVEJLEDNING
- OPSAMLING OG SPØRSMÅL



GLA:D® - Godt Liv med Artrose i DK

- Startet af Ewa Roos og Søren Thorgaard Skou i 2013
- Varemærket GLA:D® ejes af SDU

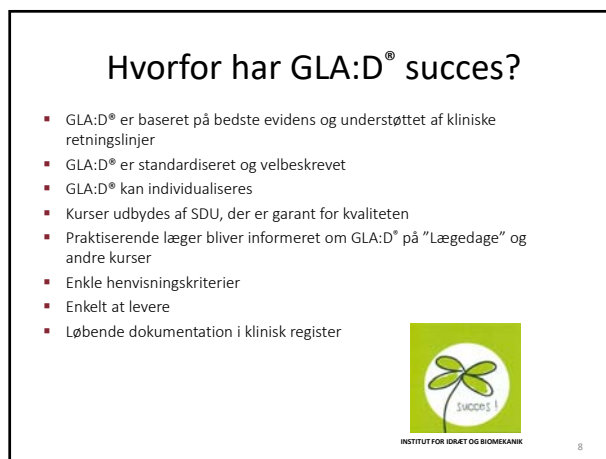
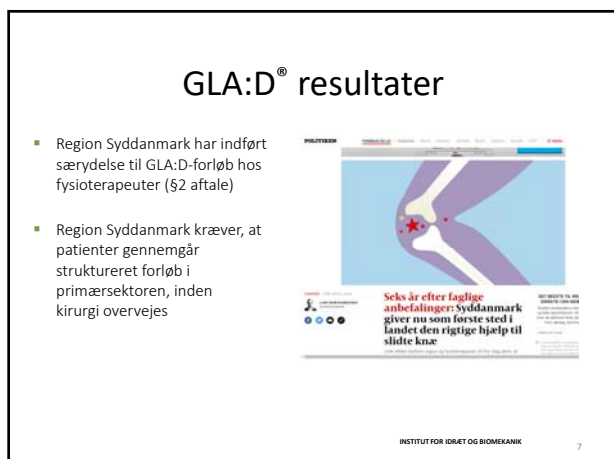
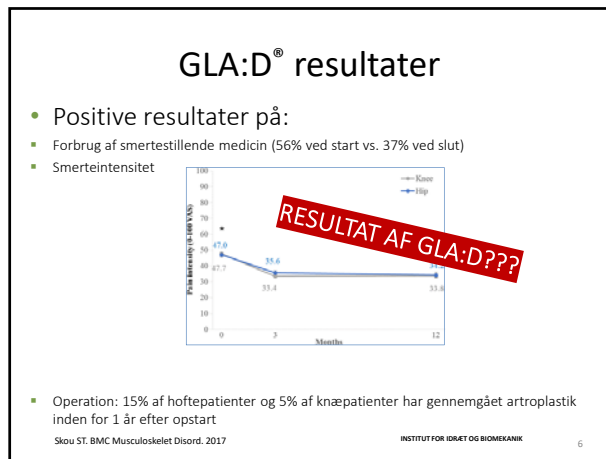
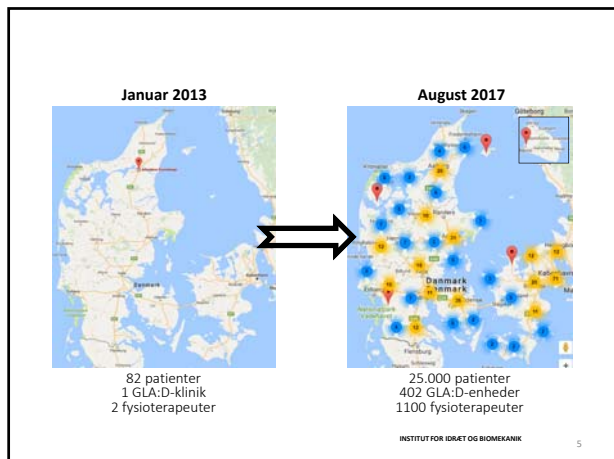


INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK 3

GLA:D® - Godt Liv med Artrose i DK

- Et 2-dages kursus for autoriserede behandlere
- Patientuddannelse og vejledt øvelsesterapi i overensstemmelse med kliniske retningslinjer
- Et register med data på alle patienter

INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK 4



Hvorfor GLA:D® Ryg?

- Nye nationale kliniske retningslinjer for behandling af rygsmerter forpligter og giver muligheder
- MEN: Kliniske retningslinjer anviser ikke *hvordan* anbefalinger følges
- Eksisterende tilbud til rygpatienter er meget varierende og dårlig beskrevet
- Praktiserende læger er frustrerede over, at de ikke ved hvad de henviser til
- Patienter er forvirrede over at få forskellige budskaber
- Danske Regioner efterlyser velbeskrevne 'pakkeforløb'
- GLA:D® modellen passer godt med retningslinjer for rygbehandling



INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK

9

Hvad vil vi med GLA:D® Ryg?

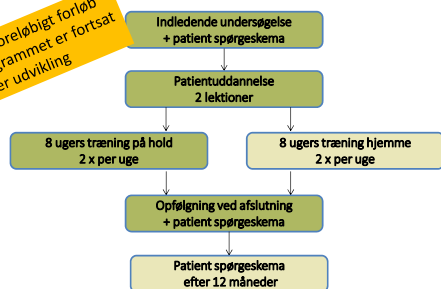
- Skabe et evidens-baseret tilbud, som patienter og fagpersoner ved hvad er
- Skabe et tilbud, der fokuserer på patienters evne til egen-håndtering
- Formidle at "uspecifikke rygsmerter" **IKKE** betyder, at vi ikke forstår hvorfor patienterne har ondt, eller hvilken behandling de skal have
- Dokumentere effekter i primærsektoren og identificere muligheder for forbedringer

INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK

10

GLA:D® Ryg

OBS: Foreløbigt forløb
- programmet er fortsat
under udvikling



INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK

11

GLA:D® Ryg målgruppe

- Patient og kliniker vurderer at forløbet er relevant
- Lændesmerter med eller uden udstråling
- Længerevarende eller tilbagevendende smerter
- Behov for styrket egen-håndtering
- Ikke systemisk sygdom som baggrund for smerter
- Ikke akut rodpåvirkning



INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK

12

Grundprincipper for GLA:D® Ryg

1
3

INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK

Grundprincipper for GLA:D® Ryg

GLA:D Ryg skal hjælpe patienter til bedre at forstå deres smerter

INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK

14

Grundprincipper for GLA:D® Ryg

GLA:D Ryg skal give patienter værktøjer til at handle hensigtsmæssigt og kontrollere deres smerter

INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK

15

Grundprincipper for GLA:D® Ryg

BIOMEDICINSK DIAGNOSE BEHANDLING RASK

INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK

16

Grundprincipper for GLA:D® Ryg

GLA:D Ryg skal understøtte en
adfærdsorienteret tilgang til rygsmerter

FORSTÅ SMERTEMEKANISMER



UDDANNELSE /
PATIENTINDDRAGELSE



REALISTISKE MÅL



INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK

17

PROGRAM

- HVAD ER GLA:D® og GLA:D® RYG?
- PRINCIPPER FOR GLA:D® RYG
PATIENTUDDANNELSE OG TRÆNING
- *Pause*
- PRAKTIK: TRÆNINGSVEJLEDNING
- OPSAMLING OG SPØRSMÅL



GLA:D®Ryg Principper for Patientuddannelse



Institut for Idræt og Biomekanik **SDU**

Hvorfor GLA:D® Ryg?

Målet med GLA:D® Ryg: Patienten håndterer selv sin ryg
igennem træning, patientuddannelse

Din rygs
kapacitet

Dine belast-
ninger

Øge kapaciteten:
trænet ryg,
større bevægelses-
mulighed




Minske belastninger:
bedre forståelse,
færre bekymringer,
hensigtsmæssig coping

Institut for Idræt og Biomekanik **SDU**

Centrale budskaber i GLA:D® Ryg

Øget livskvalitet i form af:

- At ha' det godt trods rygmerter
- Færre episoder med rygmerter
- Øget funktions-/deltagelsesniveau



Øget tillro til egen "formåen" (self-efficacy)

Større bevidsthed om "håndterings-værktøjer" (active coping strategies)

Viden om hvad ryggen fejler (neuro-education)

Øget fysisk formåen / forebyggelse (training, exercises)

Viden om rygmerter (cognitiv reassurance)

Mindre utryghed ved bevægelse (reduced fear)

Større tillid til ryggen (positive back beliefs and expectations)

Institut for Idræt og Biomekanik **SDU**

Hvordan patientuddannelse?

Centrale budskaber


- Reassurance: Smertefysiologi
- Reduced fear: Smertes ≠ Skade
- Expectations: Forventninger om forløb
- Self-efficacy: Større viden og flere copingstrategier for rygmerter
- Active coping: Adfærd
- Træning: Forklaring træningseffekt

Institut for Idræt og Biomekanik **SDU**

Hvordan patientuddannelse?

Centrale budskaber

- Igennem vidensformidling
- Igennem dialog
- Igennem refleksionsøvelser
- Både i patient uddannelsen og i træningen



Institut for Idræt og Biomekanik **SDU**

Vores udfordring: RULE

- R** Resist
Undgå at overtale, dirigere, overbevise
- U** Understand
Forstår deltagernes motivation; baseret på deres værdier, evner, rammer
- L** Listen
Lyt med empati
- E** Empower
Opnåelige mål, styrk egne evner og ressourcer

Institut for Idræt og Biomekanik **SDU**

Formidling centrale budskaber i patientuddannelsen

Reduce fear
Smertes er et resultat af advarselssignaler fra ryggen + hjernes fortolkning

Reduce fear
"Benigne rygsmerter" er en kendt og meget almindelig tilstand. Vi ved godt hvad det er

Reassurance
Smerteintensitet afspejler ikke omfang af vævsskade

Reassurance
"Uspecifikke (benigne) rygsmerter" diagnose er specifikt nok – der er ikke overensstemmelse mellem symptomer og MR fund

Positive back beliefs
Tilstanden er ikke progredierende; gentagne episoder er forventelige

Institut for Idræt og Biomekanik **SDU**

Hvilke centrale budskaber?

Expectations
Hjernens fortolkning af smerter er påvirket af forventninger, erfaringer, følelser, handlinger/adfærd, omgivelser

Self-efficacy
Ændring af adfærd påvirker ryggene

Active coping strategies
Forskellige copingstrategier kan hjælpe - accept, afledning, tilpasset fysisk aktivitet, positive tanker, støtte fra familie/omgivelserne

Training exercises
Ryggene kan afhjælpes og forebygges gennem træning

Neuro-education
Vi ved hvad du fejler – der er input fra ryggens muskler, led og bruske

Institut for Idræt og Biomekanik **SDU**

Undervisning i patientuddannelse

Forskellige behov i gruppen (individualisering)

Aktiv deltagelse (refleksion, diskussion)

Forståelse for balance ml. belastninger og kapacitet

Uddannelse er basis for hele forløb

Institut for Idræt og Biomekanik **SDU**

At ændre adfærd ...

- Det handler ikke om at opremse et par slides ...
- ..., men om at skabe en adfærsændring hos patienten! (og behandleren?)
 - Gøre træningen overkommelig:
 - Små skridt,
 - Individuelt,
 - Myteafklaring
 - Gøre den enkelte kompetent:
 - Viden,
 - Motivation,
 - Kompetencer
 - Gøre bakken mindre stejl:
 - Tilgængelighed,
 - Levevilkår, ressourcer
 - Fællesskaber

Institut for Idræt og Biomekanik **SDU**

PROGRAM

- HVAD ER GLA:D® og GLA:D® RYG?
- PRINCIPPER FOR GLA:D® RYG PATIENTUDDANNELSE OG TRÆNING
- *Pause*
- PRAKTIK: TRÆNINGSVEJLEDNING
- OPSAMLING OG SPØRGSMÅL



GLA:D® Ryg træning

Kombinerer styrke, smidighed, balance

MÅL

- Større variation i bevægelse / Udnyttelse af fuld kapacitet
- Bedre smertekontrol under aktivitet
- Større tryghed ved bevægelse



Vi tilstræber

At bygge på patientuddannelsen

"Ryggen er stærk og skabt til bevægelse"

"Smerte er ikke lig med skade"

At patienten får styringen



Vi vil gerne undgå

For mange "irrettesættelser"

Fokus på *stabilitet* og *kontrol*

At smerten styrer aktivitet

INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK

35

FORELØBIG PLAN FOR GLA:D RYG



Rækkefølge af kurser bestemmes ved lodtrækning

Det er ikke muligt at komme på venteliste inden tilmelding åbner

INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK

45

INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK

SDU

TAK FOR I DAG!

Vi glæder os til at se jer på GLA:D® RYG kursus

gladryg@sdu.dk