

Hva er best for ryggplager. Behandling eller trening?



Vondt i ryggen. Hva nå? Skal jeg til lege, fysioterapeut eller kiropraktor? Hva er beste behandling for ryggplager og hva skal jeg velge?

Dette er spørsmål som vi ofte får. Mange opplever at der er et mylder av behandlingsformer og modeller for å bli raskest mulig frisk. Mange spør seg hva er forskjellen på behandlingsformene og hva er mest effektivt. Og mange blir usikre på hva som er riktig å velge.

Hva er best?

Når man som kiropraktor får et slikt spørsmål prøver vi å svare så balansert som mulig. Og vi fokuserer på å informere om det generelle helsetilbudet for deg med vondt i ryggen.

[Her kan du lese om behandling for prolaps i korsrygg.](#)

De aller fleste som jobber med muskel og skjelettplager har nok erfart at det sjelden er et entydig svar til dette spørsmålet. Vi som til daglig jobber i klinisk praksis med vonde rygger erfarer ofte at en god kombinasjon av lege, fysioterapi og kiropraktor er det aller beste for pasienten.



Men hva sier forskningen?

Hva sier forskningen om hvilken behandling man skal velge? Skal man til lege, fysioterapeut eller kiropraktor når man har vondt i ryggen?

En ny studie publisert i det velrenommerte helsetidsskriftet Journal of the American Medical Association (JAMA) har nemlig forsket på akkurat dette ([1](#)).

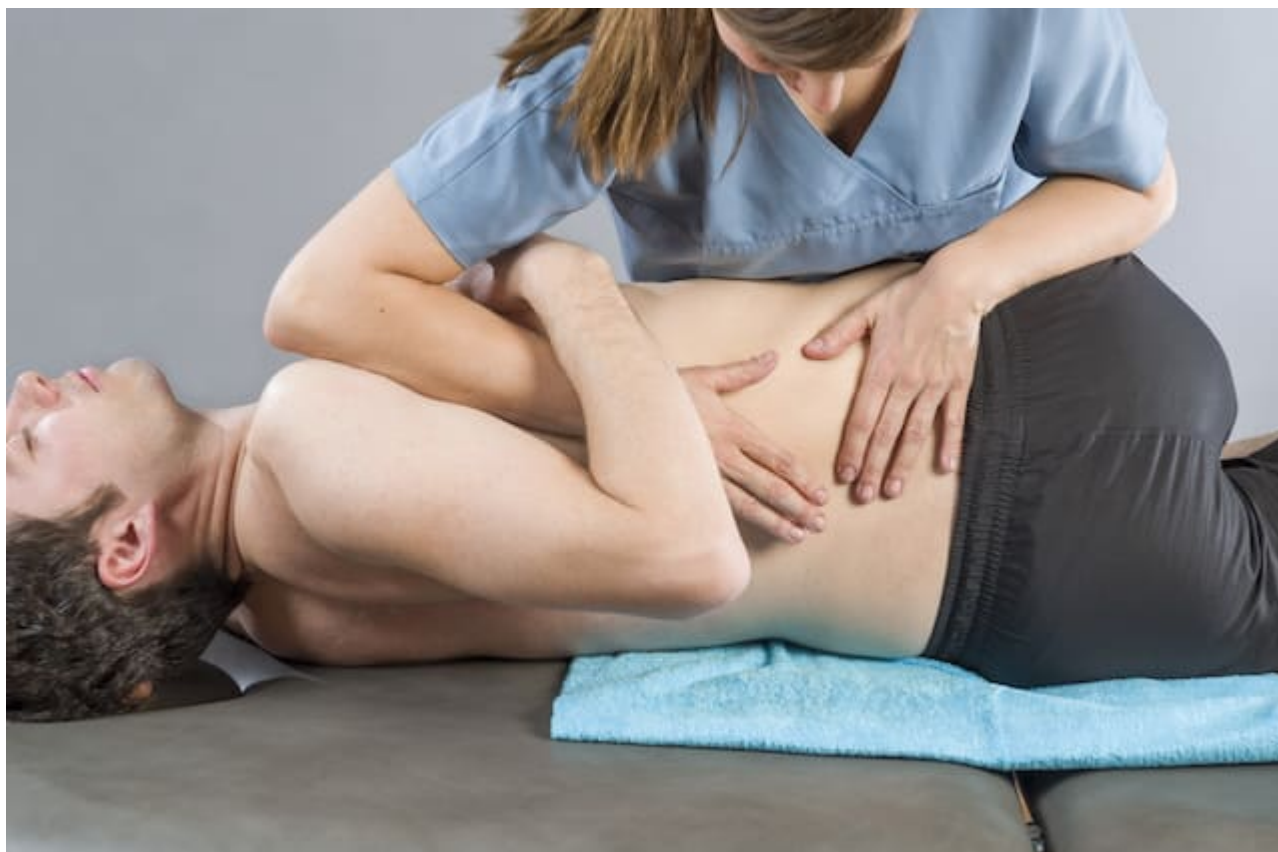
Dette var en randomisert klinisk studie som var gjennomført i USA fra 2012 til 2016. En gruppe på 750 deltakere i aldersgruppen 18-50 år ble inkludert i studien. Deltakerne ble fordelt på to grupper der de ble tildelt ulik intervensjon.

Intervensjon varte i seks uker:

- Den ene gruppen fikk tilbud om smertestillende medisiner, råd om egenaktivitet, fysioterapi og henvisning til smerteklinikk.
- Den andre gruppen fikk tilbud om de samme smertestillende medisinene, råd om egenaktivitet, fysioterapi, henvisning til smerteklinikk i tillegg til opptil 12 behandling hos kiropraktor over seks uker.

Respons til intervensjon ble målt i:

- smerteskala på 0-10 der 10 var verste smerter en kan tenke seg
- funksjons-skala på 0-24 der 24 var betydelig reduksjon av bevegelse og funksjon
- subjektiv opplevelse av endringer/forbedring fra 0-10 der 10 var svært fornøyd
- rapportert bruk av medisin



Hva var resultatet av studien?

Denne studien fant at gruppen som mottok kiropraktisk behandling i tillegg til ordinær medisinsk hjelp, råd og behandling hadde en større forbedring enn gruppen som ikke mottok kiropraktisk behandling.

Gruppen som mottok kiropraktisk behandling hadde en statistisk signifikant bedring på smerteskala og funksjons-skala samt opplevelse av subjektiv forbedring. De rapporterte også mindre bruk av medisiner.

Denne studien konkluderte med at det er en fordel å få kiropraktisk behandling i sammen med vanlig medisinske råd samt fysioterapi for behandling av ryggplager.



En kombinasjon er ofte det beste

Som det er med all forskning ønsker man gjerne mer enn en studie for å dokumentere hva som er beste tiltak for pasienter. Men denne studien reflekterer i alle fall godt det vi til daglig erfarer i praksis. En kombinasjon av flere tiltak på en gang er ofte det beste for pasientene.

Vi fokuserer derfor mye på tett samhandling og kommunikasjon med fastlegen din. I tillegg fokuserer vi på trening, egenaktivitet og [hjemmeøvelser](#) som kan gjøres hjemme for å lette plagene dine. I tilfeller der det er behov for rehabilitering og trening med tett oppfølging samarbeider vi med fysioterapeuter. Vi erfarer at i det lange løp er det en kombinasjon av flere tiltak som holder deg fri fra ryggplager.