



## Att förebygga funktionsnedsättande ryggbesvär

God, säker och kostnadseffektiv vård är en av grundpelarna i det moderna samhället. Användandet av komplementär - och alternativmedicin (KAM) har stadigt ökat i västvärlden för bland annat behandling av olika smärttillstånd. Flertalet av KAM- terapierna saknar vetenskaplig evidens om dess effektivitet och verkan. Världshälsoorganisationen (WHO) betonar i flera rapporter vikten av att länder tar ett större ansvar för att förbättra säkerheten när det gäller KAM- terapier.

Föreliggande studie avsåg att undersöka effekten av tre olika insatser vid ryggbesvär. MediYoga jämförs i studien med två evidensbaserade insatser för ryggbesvär; funktionell träning på friskvårdsanläggning samt enbart evidensbaserade råd av ryggspecialist. Sjukfrånvaro på grund av besvär från rörelseapparaten är kostnadskrävande för såväl samhälle, företag som individ. Att finna metoder som förebygger sjukfrånvaro och förbättrar arbetsförmågan innebär besparingar både gällande mänskligt lidande och ekonomi. Resultaten från studien förväntas ge svar på om MediYoga är en möjlig tidig insats för att förbättra arbetsförmåga genom att förebygga och minska sjuknärvaro- och långvarig funktionsnedsättande smärta från ryggkotpelaren. Sammantaget förväntas projektet ge ny kunskap och bidra med evidens om hur resurser kan användas effektivare än idag för att hjälpa enskilda patienter samt minska samhällets kostnader för denna typ av besvär.

Resultaten från föreliggande studie kan ge användbar kunskap för företag/organisationer rörande vem som skall rehabiliteras och vilken typ av insats som är långsiktigt effektiv. Resultaten kan ge underlag för strategier för rehabiliteringssatsningar för flera aktörer med ansvar för rehabilitering (myndigheter, politiker, försäkringskassan, landsting, arbetsgivare, företagshälsovård).

Studien genomfördes som en randomiserad kontrollerad studie (RCT) med tre olika armar; MediYoga (n=53), funktionell träning (n=52) på friskvårdsanläggning samt råd om aktivitet från ryggspecialist (kontrollgrupp, n=57). Mätningar rörande arbetsförmåga (hälsa, prestation, sjukfrånvaro, sjuknärvaro) och träning genomfördes med validerade frågeformulär vid fyra tillfällen; före studiestart (baslinje), 6 veckor efter baslinje (slut på interventionen), 6 mån samt 12 månader efter baslinjemätningen. Ytterligare mätningar genomfördes via SMS-track där frågor om träning, ryggbesvär samt sjukfrånvaro följdes upp. Initialt fick deltagarna frågor via SMS en gång/vecka under 6 veckor och därefter en gång /månad.

Totalt var det 162 deltagare vid studiestart. Svarsfrekvensen för samtliga fyra mätningar var i MediYoga 89 %, funktionell träning 69 % samt kontrollgruppen 63 %. Andel kvinnor var i yogagruppen 72 %, funktionell träning, 62 % och i kontrollgruppen 81 %. Medelåldern var i yogagruppen 47 år, funktionell träning 46 år och kontrollgruppen 44 år. Efter sex veckor- när den ledarledda träningen var avslutad- besvarade deltagarna frågan om de skulle rekommendera den träningen som de hade genomgått till en vän med liknande besvär som de själva. I de båda interventionsgrupperna svarade majoriteten av deltagarna (78 %) att de absolut skulle rekommendera detta.

Frågor om träning, prestation på arbetet samt sjukfrånvaro ställdes via SMS-track under 12 månader. Svarsfrekvensen på SMS-frågorna under 12- månadsperioden var i yogagruppen 85 %, funktionell träning 75 % samt 63 % i kontrollgruppen. Genomsnittligt antal träningsdagar per vecka under 12 månader var i kontrollgruppen 2,5 (sd 0,4), yogagruppen 3,6 (sd 0,4) samt i gruppen funktionell träning 3,1 (sd 0,4) gånger per vecka.

Inledande analyser visade ett starkt samband mellan träningsfrekvens per vecka och grupp och de olika utfallen. En fördjupning av detta visade att en cut off vid träning 2 ggr eller mer per vecka under de första 6 uppföljningsmånaderna var relevant att införa i de påföljande resultatanalyserna. Vid kontinuerliga utfall har linjär regression/kovariansanalys med och utan upprepade mätningar använts. Vid binära utfall används modifierad Poisson regression