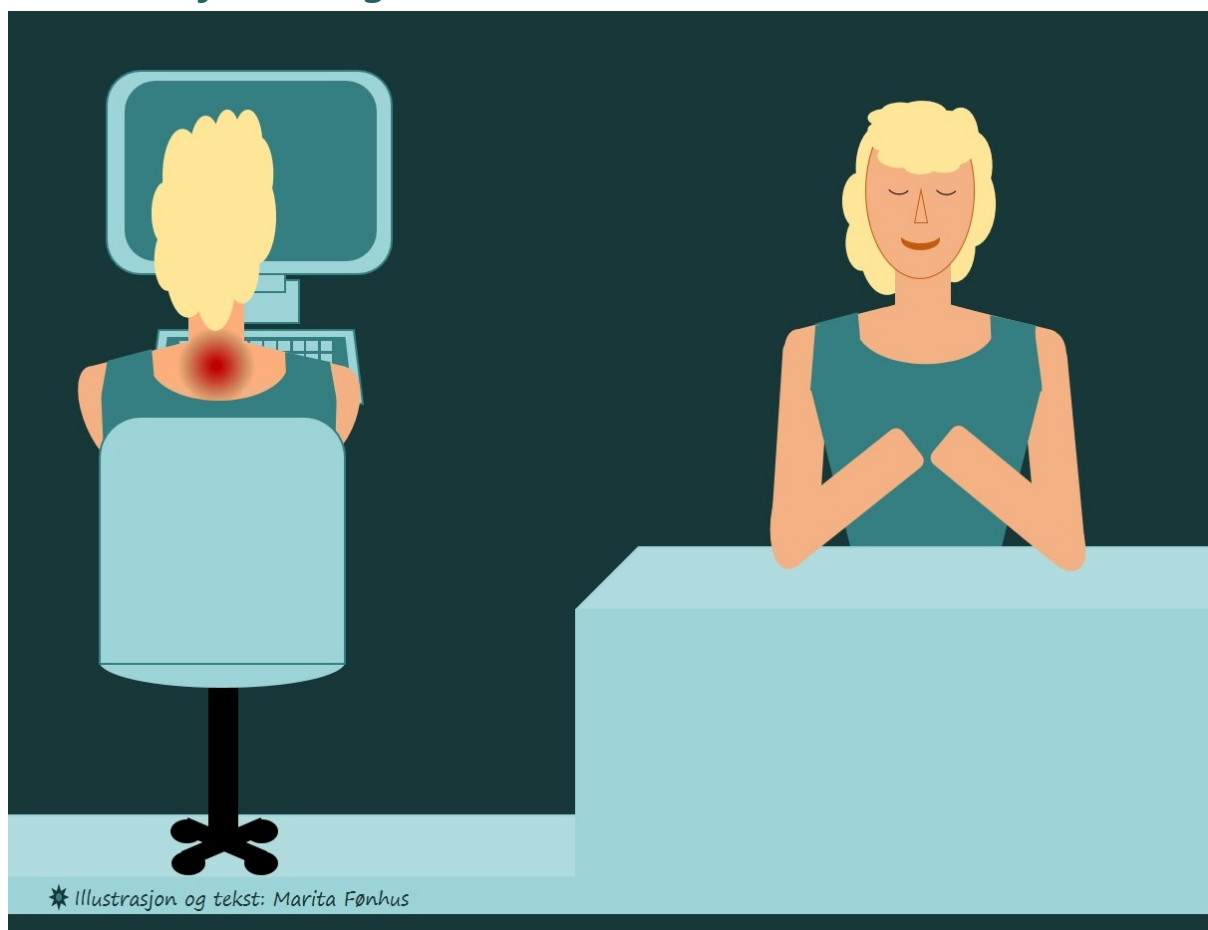


- kort om forskning 2017



Virker aktive øvelser og mindfulness for nakkeplager?

Dersom du har kroniske nakkeplager kan aktive øvelser for nakken i kombinasjon med mindfulness minke graden av smerte og funksjonsnedsettelse. Det viser en ny forskningsoversikt.

Nakkeplager

Nakkeplager er ganske vanlige. Nakkeplagene starter ofte akutt og blir vanligvis bedre i løpet av et par dager. Nakken er øm og smertefull, spesielt når den beveges. Smerten kan stråle ut til hodet og skuldrene. Nakkeplager går vanligvis over i løpet av noen dager eller uker, men de kan komme tilbake eller vare lenger. Når nakkeplagene blir kroniske kan dette gi betydelig funksjonsnedsettelse slik at daglige aktiviteter og deltakelse i arbeidslivet kan bli vanskelig (les mer om nakkeplager på helsebiblioteket.no).

Aktive øvelser

Aktive øvelser består i å kombinere ulike trenings- og øvelsesformer som for eksempel spesifikke kroppsdeløvelser, tøying/strekking, styrketrening og stabiliseringsøvelser av kroppsdelene for å bedre den delen av kroppen eller en spesifikk kroppsfunksjon. Aktive øvelser inngår ofte som en del av behandlingen og oppfølgingen av personer med

nakkeplager. Øvelsene kan være en kombinasjon av hjemmeøvelser og øvelser som skal utføres av eller i samarbeid med fagpersoner.

Mindfulness

Mindfulness (oppmerksomt nærvær) en tilstand hvor du er fullt oppmerksom og tilstede. Du erfarer, anerkjenner og aksepterer det som skjer her og nå uten å bli fanget i tankene og følelsene omkring det. Du skal ha et «åpent sinn og et åpent hjerte» i forhold til det som oppstår i hvert øyeblikk. Når du møter dine smerter eller plager på en ikke-dømmende måte og fokusere på det som skjer i øyeblikket kan du oppleve mindre stress og få bedre livskvalitet (les mer på tidsskriftet.no og psykologtidsskriftet.no).

Tabell. Virker aktive øvelser i kombinasjon med mindfulness for personer med kroniske nakkeplager?

Hva skjer når man gjør aktive øvelser og mindfulness for nakken?	Hvor stor er forskjellen?	Hvor sikre er vi på resultatene?
Smerter Hvis du har kroniske nakkeplager kan aktive øvelser og mindfulness redusere graden av smerter	 Middels smertereduksjon	 Middels sikre
Funksjonsnedsettelse Hvis du har kroniske nakkeplager kan aktive øvelser og mindfulness redusere funksjonsnedsettelsen	 Litt mindre funksjonsnedsettelse	 Middels sikre
Livskvalitet Hvis du har kroniske nakkeplager kan aktive øvelser og mindfulness bedre livskvaliteten	 Litt bedre livskvalitet	 Middels sikre

Hva er funnene basert på?

Forskningsfunnene er hentet fra en forskningsoversikt (systematisk oversikt). Forfatterne har her samlet forskning om effekt av aktive øvelser for personer med kroniske nakkeplager. Her presenteres funnene fra aktive øvelser i kombinasjon og mindfulness sammenliknet med å ikke få aktive øvelser og mindfulness (ingen tiltak). De aktive øvelsene bestod i: 1) tøyning eller bevegelsestrening, 2) utholdenhetstrening og 3) stabilisering. Den kognitive komponenten bestod i mindfulness og følelsesmessig balanse. Lengden på treningsperioden var mellom 12 til 26 uker med ulik intensitet, fra én til to ganger per uke. Det er ikke beskrevet hvordan eller nøyaktig hvor de aktive øvelsene foregikk, men de foregikk i nærmiljøet eller på gamlehjem med tilstedeværelse eller overvåkning av fysioterapeut.

Kilde

Gross A et al. Exercises for mechanical neck disorders. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 1. Art. No.: CD004250. DOI: 10.1002/14651858.CD004250.pub5.

Fulltekst:

[Cochrane Library](#)