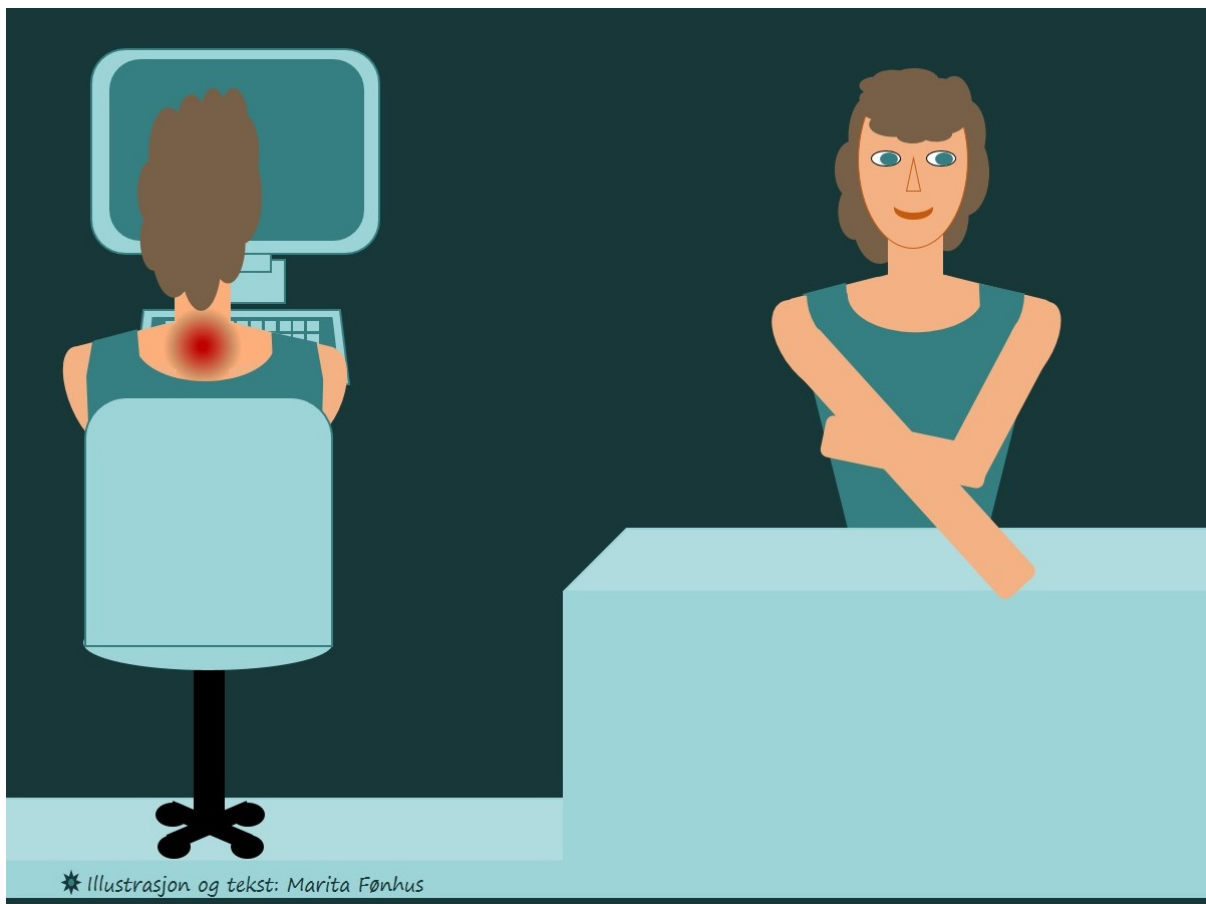


- kort om forskning 2017



Virker aktive øvelser for nakkeplager?

Dersom du har kroniske nakkeplager kan aktive øvelser for nakken 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 føles 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.

Tabell. Virker aktive øvelser for personer med kroniske nakkeplager?

Hva skjer når man gjør aktive øvelser for nakken?	Hvor stor er forskjellen?	Hvor sikre er vi på resultatene?
Smerter Hvis du har kroniske nakkeplager kan aktive øvelser redusere graden av smerte	 Middels smertereduksjon	 Middels sikre
Funksjonsnedsettelse Hvis du har kroniske nakkeplager kan aktive øvelser redusere funksjonsnedsettelsen	 Litt mindre funksjonsnedsettelse	 Middels sikre
Livskvalitet Hvis du har kroniske nakkeplager kan aktive øvelser 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 sammenliknet med å ikke få aktive øvelser (ingen tiltak). De aktive øvelsene bestod i: 1) tøyning av nakken/bevegelighetstrening, 2) styrketrening av nakke og/eller skuldre og 3) stabiliseringsøvelser av nakken og/eller skuldre. 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 gamle hjem 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](#)