

VÆRD AT VIDE

FORBYGGENDE

SELVMONITORERING



Faglige input produceret af og for partnerne i Lev Vel, delprojekt Forebyggende selvmonitorering

Rapport fra workshop i Forebyggende Selvmonitorering

spor 2: Fysisk aktivitet og rygtræning

Forfatter:

Julie Bønnelycke, Videnskabelig
assistent, Center For Sund
Aldring, KU.

5. september 2011

Nr. 7: Fysisk aktivitet og rygtræning

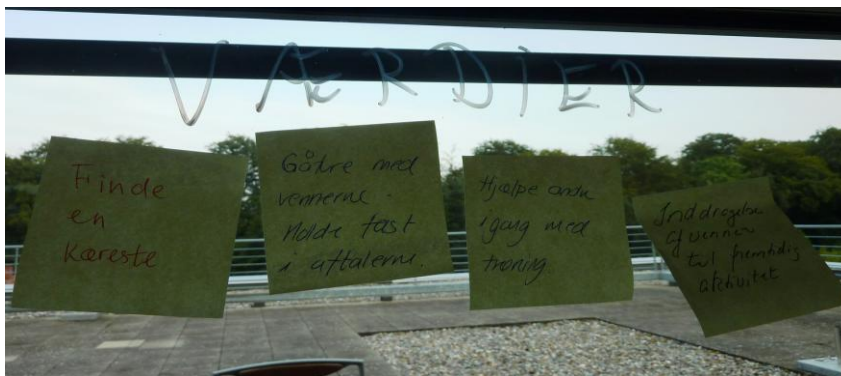


Lev Vel - Forebyggende Selvmonitorering afholdt onsdag d. 24. august en workshop for partnere og interessenter, sundhedsprofessionelle og slutbrugere indenfor projektets underspor "Fysisk aktivitet og genoptræning af rygpatienter".

Workshoppen blev arrangeret i et samarbejde mellem Delta, Center For Sundhedsinnovation og Center For Sund Aldring, og fandt sted på Delta i Hørsholm. Formålet med workshoppen var udvikling af koncepter, der kan fremme og motivere rygpatienters træning i hverdagen. Deltagere var, foruden Lev Vels partnere, fysioterapeuter, læger og ledelse fra Helsingør Hospitals Discuscenter, Helsingør Hospitals vicedirektør, samt rygpatienter, der har deltaget i projektets brugerundersøgelse.

Grundlag: Feltarbejde blandt diskuspatienter

Inden workshoppen er der blevet udført etnologisk feltarbejde på Helsingør Hospitals Discuscenter og i hjemmene hos en række rygpatienter, hvis hverdag som rygpatienter er blevet udforsket gennem interviews, observationer, videofilm og fotos af træning, de fysiske omgivelser i og omkring hjemmet, m.m.



Herover: Øvelse i indlevelse i værdier, motivation og mål for patienter/personas

Herunder: Persona fra workshoppen. Personas blev udarbejdet på grundlag af feltarbejdet og i samarbejdet med fysioterapeuterne, og bygget over centrale tematikker for patienter og behandlere i træningsforløbet, og berørte emner som forhold til træning, motivation, smerter, progression, socialt liv og vaner, arbejdsliv og sygehistorie. En vigtig faktor i hver persona blev relationen til behandlere, hvis autoritet i alle tilfælde blev afgørende for modet til

prøve nye bevægelser eller behandlingsformer, og for patientens tiltro til såvel egne evner til at udføre øvelserne korrekt, som at kunne bære sig i hverdagen uden frygt for at udløse nye smerter eller tilbagefald. Denne støttende og vejledende funktion også udover selve træningen blev væsentlig at tænke ind i konceptudviklingen.

P1: Mand, 45 år. Gift, har børn og fuldtidsarbejde.

P1 har tidligere trænet og været meget aktiv, bl.a. spillet meget fodbold og tennis, men har ikke dyrket sport jævnligt i mange år, pga. travlhed med hverdag, arbejde, familieliv og et aktivt socialt liv, der alt sammen fylder meget. Arbejdet er et stillesiddende fuldtidsarbejde, med meget arbejdspress.

P1 kan godt lide sin rygtræning, fordi han kan mærke at det gør en forskel til det bedre. Han træner for at kunne blive på arbejdet og undgå en sygemelding. Samtidigt er det rygsmerterne, der minder ham om, at han bør træne; og han bliver let utålmodig, når fremskridtene ikke går hurtigt nok. Han har mod på at prøve noget nyt, f.eks. nye trænings- eller behandlingsformer, men vil helst undgå brug af for meget medicin/smertelindring. Han synes ikke, smerterne skal styre hans hverdag og de ting, han gerne vil lave.

Har haft mange rygproblemer gennem livet, og har tidligere prøvet flere forskellige behandlingsformer (bl.a. gået til kiropraktor og massage). Selve ryglidelsen der førte til kontakten med Discuscentret, hvor han for nyligt er startet i et forløb, opstod pludseligt. Nu frygter han, at en forkert bevægelse skal give ham tilbagefald eller skabe en ny discusprolaps.

Region Hovedstaden Center for Sundhedsinnovation

Forebyggende Selvmonitorering

Nr. 7: Fysisk aktivitet og rygtræning



Herigennem er erfaringer, udfordringer og dominerende spørgsmål blevet belyst, og behov der knytter sig til rygpatienters træning og behandlingsforløb identificeret. Efterfølgende blev der i samarbejde med fysioterapeuterne på Helsingør Hospital, og på baggrund af feltarbejdet udpeget tematikker, patientudsagn og empiriuddrag, udarbejdet personas, der skulle afspejle forskellige patientforløb og – oplevelser.

Personas er beskrivelser af fiktive personer, der er baseret på sammenstykkede informationer om forskellige virkelige personer – i dette tilfælde fra feltarbejdet blandt rygpatienterne.

Personas kan dermed repræsentere forskellige problemstillinger, behov og scenarier. Disse skulle danne udgangspunkt for konceptudviklingen i workshoppen. Således kunne hver arbejdsgruppe på workshoppen blive introduceret for en persona, hvis beretning, præferencer og udfordringer skulle indtænkes i idéudviklingsprocessen, og danne baggrund for diskussion og fortolkning.

Billede th.: Fra præsentation af feltarbejdet v. Julie Bønnelycke på workshoppen

At vide, hvad ryggen kan tåle

Feltarbejdet førte til udpegelsen af en række spørgsmål der var centrale for mange rygpatienter med hensyn til at forstå og agere i forhold til deres ryglidelse. Der er ofte et udtalt behov for at vide, hvad der førte til ryglidelsens udbrud, ikke med henblik på at placere skyld eller ansvar, men for at kende de udløsende faktorer, og sikre sig mod en gentagelse. Flere oplever gentagne tilfælde af

nedbrud/smerter eller uarbejdsdygtighed, og mange ryglidelser fører til tilbagefald, med mindre der sker en ændring af vaner. I samme forbindelse føler man et behov for forsikring om, at man ikke kommer til at gøre noget, der forværrer tilstanden. Fysioterapeuterne spiller ofte rolle i at kunne guide til en forståelse af, hvad der er sikkert at lave, og til i det hele taget at retablere en kropslig selvtilid og selvforståelse, idet manges umiddelbare reaktion på en

Centrale spørgsmål

- Hvad gik der galt?
- Hvordan undgår jeg det sker igen?
- Hvad er godt/skidt for mig?
- Hvornår er smerte ok, og hvornår er den et faresignal?
- Hvordan ved jeg, at jeg gør det (træningen) rigtigt?
- Korsettet, vejrtrækningen og øvelsen – en svær kombination
- Træning: En pestilens eller et acceptabelt middel for at have det godt
- Hvad motiverer den enkelte?

lev vel Forebyggende Selvmonitorering

Region Hovedstaden Center for Sundhedsinnovation

Nr. 7: Fysisk aktivitet og rygtræning

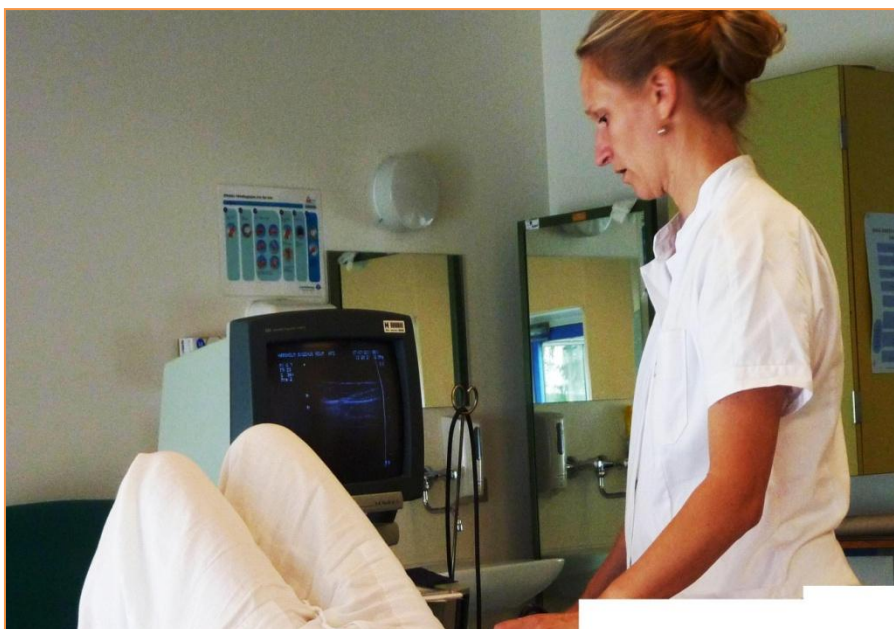


ryglidelse er inaktivitet af frygt for forværring. Tværtimod skal mange patienter lære, at de ofte kan mere end de tror, og endda har godt af det, forudsat at man lærer funktionelle og hensigtsmæssige bevægeteknikker.

Desuden er der et stort behov for feedback på den daglige træning, med opfølgning og justering på træningsøvelser for at vide, om man udfører øvelserne rigtigt, dvs. om man får det rigtige udbytte ud af træningen derhjemme, og hvordan det føles, når øvelserne gøres rigtigt, og der spændes korrekt op i det indre muskelkorset. Dette øver man sammen med fysioterapeuten, men at gå hjem og genskabe fornemmelsen kan være vanskeligt i begyndelsen af forløbet. Og endnu sværere bliver det, når de ofte smertefulde og anstrengende øvelser skal kombineres med grundspændingen, og man skal huske at trække vejret samtidigt.

Den enkeltes motivation og mål

En del af arbejdet med personas gik ud på at skabe indlevelse i den enkelte rygpaticent's baggrund, værdier, motivation og mål, og hvordan disse kan indtænkes, og tilgodeses i konceptudviklingen. For mange



er træningen middel til et andet

mål, f.eks. at have det godt nok til at kunne lege med sine børnebørn, tage på rejser med ægtefællen, gå på museum med veninderne, gå på arbejde, eller blot kunne gå tur i naturen og komme udenfor hjemmets fire vægge. For mange er træningen et nødvendigt onde, eller noget der bare skal gøres. Nogle kan lide det, men for alle gælder udfordringen at få det gjort til en fast del af hverdagen.

Billede: Et forsøg på Diskusafdelingen med at bruge ultralydsscanning i instruktionen af patienterne til at finde og aktivere det indre muskelkorset, havde stor succes med at motivere patienterne, og skabe vished om fornemmelsen, når musklerne aktiveres korrekt. Både behandlere og patienter fremhævede dette som et godt redskab i behandlingen, og det tjente som inspirationskilde på workshoppen.

Nr. 7: Fysisk aktivitet og rygtræning



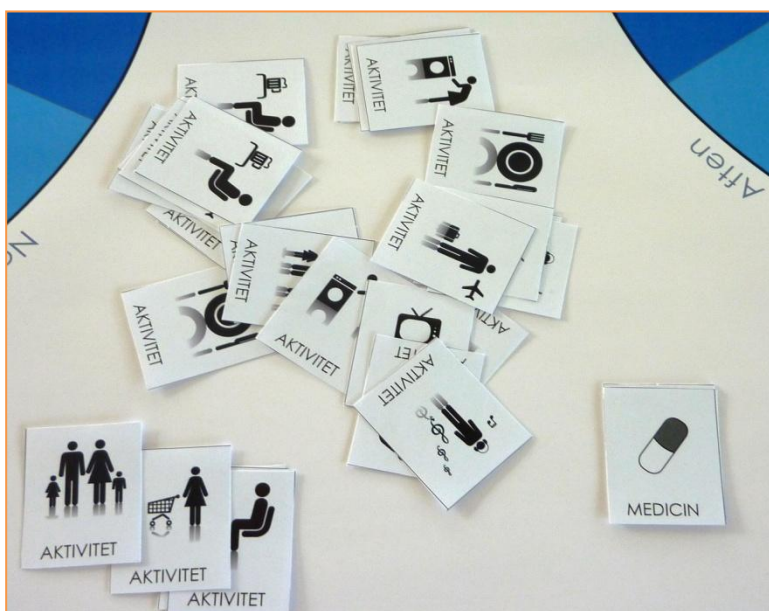
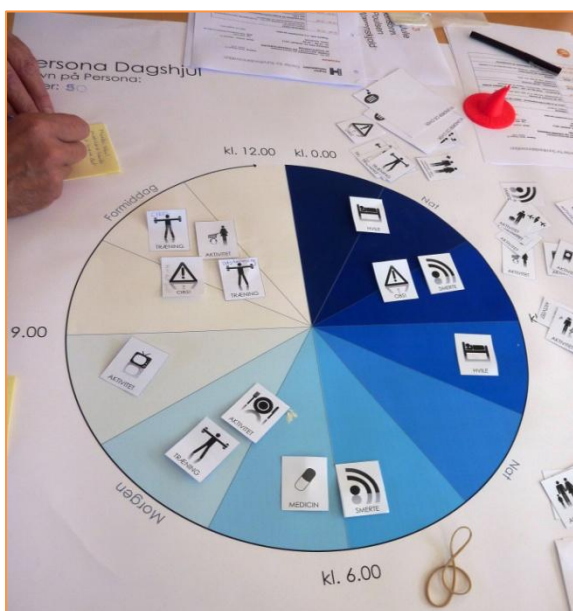
En dag i livet for en rygpatient

Deltagerne på workshoppen blev blandt andet sat på den opgave at bygge en dag i en rygpatients liv vha. en spilleplade og brikker, som på forhånd var blevet udformet med en række valgmuligheder, der skulle skabe både rammer og frihed til at forestille sig en given rygpatients dag. Dette skete dels ud fra indlevelse i det på forhånd præsenterede narrativ om de forskellige personas, dels ved inddragelse af egne erfaringer som rygpatient, eller gennem arbejdet med rygpatienter. Således tjente øvelsen til indlevelse i gode/dårlige situationer, medtænkning af



Herunder: "Dagshjulet" dannede basis for at bygge en dag i personaens liv. Herpå placeredes brikkerne for dagens aktiviteter, behov, tilstande og problemer. I rygpatienternes gruppe blev det klart, at dagen især struktureredes efter smerter og medicinering som muliggørende

eller forhindrende aktiviteter. Det blev således væsentligt at placere fysiske eller sociale aktiviteter efter medicinens virkningsintervaller, og at tage hensyn til faktorer som mennesketæthed, sanseindtryk og koncentrationsevne, når aktiviteter skal planlægges.



Nr. 7: Fysisk aktivitet og rygtræning



aktiviteter, aktører og hjælpemidler i og udenfor hjemmet, og refleksion over muligheder og restriktioner for at navigere socialt og fysisk i en hverdag med smerter, medicinering og fysiske begrænsninger. Dette foregik i en diskussion mellem gruppens medlemmer, således at forskellige fortolkninger, værdier og erfaringer kunne komme i spil med personaens historie.

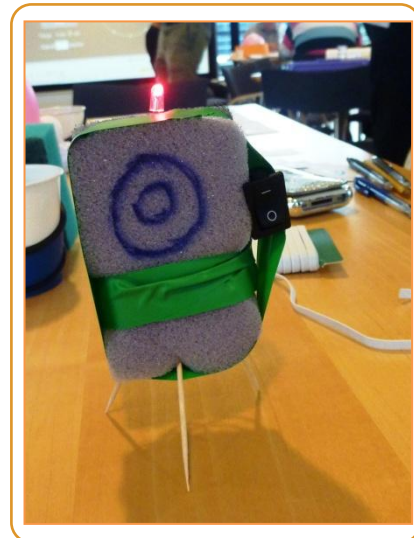
Udarbejdelse af koncepter

På baggrund af det i gruppen opbyggede hverdagsbillede for en rygpatient, var næste opdrag at idéudvikle til at tilgodese rygpatientens behov og de muligheder, der kunne udpeges på baggrund af ersonaøvelsen og gruppens egen videns- og erfaringsbank.

Patientgruppen fremkom med meget personnære beretninger om behov for forståelse, kontinuerlig og tillidsvækkende behandling, og sociale netværk til at understøtte motivation og sociale behov i en fysisk begrænset hverdag. Der viste sig gennemgående at være behov for flere sociale netværk for rygpatienterne, der savnede metoder til at overkomme ensomhed og kedsomhed grundet manglende evne til at komme ud og rundt, og mulighed

for erfaringsudveksling og sparring og fællestræning med ligesindede. Desuden efterlyste man metoder til at vide, hvornår bevægelser og øvelser gøres rigtigt og forkert, hvordan man aktiverer det indre muskelkorset korrekt til at støtte op om ryggen, og til at vide, om man gør fremskridt.

Grupperne med fysioterapeuter og andet sundhedspersonale bar præg af faglige indsigter, udfordringer og ønsker i forhold til mere effektive metoder til behandling. Der var især fokus på koncepter til at monitorere holdning og korrekt position af lænd, bækken og hofter, både i **træning og i generel bevægelse** i hverdagen, for at undgå uheldsmæssige bevægelser eller slid. Et generelt tema i alle grupperne var interessen i at forene den selvmonitorerende teknologi med digitale sociale netværk, der skaber kommunikation mellem rygpatienter, såvel som mellem rygpatient og behandler, formidlende digital, interaktiv træning og konsultation, samt individuelle, graduerede træningsprogrammer og øvelser. Et krav fra brugerne var betjeningsvenlighed og mulighed for forenklet feedback uden alt for mange komplekse informationer, samt en mulighed for at kunne vise progression, så man, trods den langsomme proces det er at



Herover: Et udpluk af de

Nr. 7: Fysisk aktivitet og rygtræning



prototyper, der blev udbyttet af dagens arbejde i workshoppen

genoptræne ryggens muskler, ledbånd og sener, kan få visualiseret, at der sker fremskridt i behandlingen.

De koncepter, der blev udviklet, havde for størstedelen både behandlende og forebyggende muligheder, idet mange af løsningerne såvel kunne gavne

nuværende rygpatienter, såvel som gøre opmærksom på uhensigtsmæssige vaner og bevægemønstre hos de, der endnu ikke har udviklet en ryglidelse. Dertil var der også flere koncepter hvis formål blot var at få fysisk aktivitet ind i hverdagen. De koncepter, der fokuserede på sociale netværk

for træning suppleret med fysisk selvmonitorerende teknologier, kunne ligeledes bruges til generel (dvs. ikke nødvendigvis rygspecifik/discusbehandlende) træning.

Artikelserien følger arbejdet i dette og Forebyggende Selvmonitorerings andre spor fremover.