

I denne artikel kan du læse om, hvordan implementeringen af appen TrænSmertenVæk kan varetages. Træning med hjælp fra denne app kan være en kærkommen håndsækning til at opretholde styrke i muskler og led og mindske daglige smerter.

Af Elisabeth Vestergaard Dørken

Gør noget, når det gør ondt!

Smerter kan få os til at gå helt i stå. Men det er faktisk bedst at holde sig i gang, hvis smerterne sidder i muskler og led. Appen TrænSmertenVæk er udviklet som en håndsækning til patienter, praksispersonale og praktiserende læger.

Patienter med smerter i muskler og led udgør en femtedel af alle patienter i almen praksis. Kun i nogle tilfælde er der brug for at henvise patienterne til egentlig behandling, fx hos en fysioterapeut. Men hvis smerterne fylder meget i hverdagen, hvordan hjælper vi så patienterne til at håndtere smerterne bedst muligt?

I 2019 udviklede sundhed.dk i samarbejde med en række fageksperter TrænSmertenVæk – en træningsapp til patienter med smerter. Baggrunden var et ønske fra praksislæger om en lettilgængelig træningsinstruktion, de trygt kan henvise smertepatienter til. Der mangler ganske vist ikke træ-

ningsapps på markedet, men kvaliteten af dem er meget svingende.

Idémænden bag appen, David Høyrup Christiansen, er fysioterapeut og seniorforsker. Han er overbevist om, at det ofte er bedst, hvis patienterne klarer smerterne selv, og det fik betydning for udviklingen af appen:

”Vi var sikre på, at den hjælp, vi skulle give lægerne, skulle være hjælp til selvhjælp. Vi ved, at træning har effekt på smerter, men vi ved også, at det kan være svært at komme i gang med træningen. Derfor skulle appen designes, så folk med en relativt lille indsats kan træne selv derhjemme,” fortæller David Høyrup Christiansen.

Hjemmetræning skal gøres så konkret som muligt

Lægerne Sløjfen er en større praksis i Aalborg med



Biografi

Elisabeth Vestergaard Dørken er kommunikationsmedarbejder og ansat ved universitetsklinikken Arbejdsmedicin, Regionshospitalet Herning

Kontakt

elidoe@rm.dk

” **Det er vigtigt, at patienterne laver en realistisk plan for sig selv. Jeg plejer at sige, at de hellere skal beslutte sig for at træne én gang om ugen end én gang om dagen, hvis det er det, de kan holde til.**

9.000 patienter, der ligger tæt på Aalborg Universitet og det kommende supersygehus. Klinikken blev introduceret for TrænSmertenVæk via et samarbejde med Forskningsenheden for Almen Praksis og har anvendt appen til patienterne siden marts 2020.

Til daglig er det praksismedarbejder Winnie Svensson, der har opgaven med at instruere patienterne i brug af appen. Det er ofte patienter med mangeårige knæ- eller rygsmarter. I praksis foregår det sådan, at patienten visiteres til en tid, hvor patienten inden samtalen bliver bedt om at downloade appen eller at medbringe sit NemID.

”Når patienten kommer ind til mig, spørger jeg først til smerterne (hvor stærke, hvor ofte) og dernæst, om patienten har set nogle af øvelsesvideoerne i appen. Hvis ikke det er tilfældet, ser vi én af videoerne sammen og taler om øvelserne.”

For Winnie Svensson er det vigtigt, at hendes samtale med patienten bliver så praktisk og konkret som muligt.

”Jeg spørger faktisk patienten, hvor i hjemmet træningen foregår, på hvilken ugedag og tidspunkt, og hvilke øvelser der bruges. Det skal være så konkret som muligt, for ellers kan det her hjemme-træning godt gå hen og blive diffust. Når patienten

går ud af vores praksis, skal hjemmetræningen være så håndgribelig som muligt.”

Winnie Svensson sammenligner sin vejledning af patienterne med de pædagogiske nummererede poser i Legos store legetøjspakker, der er med til at gøre et måske uoverskueligt projekt overskueligt. Det gælder om at tage ét trin ad gangen:

”Det er vigtigt, at patienterne laver en realistisk plan for sig selv. Jeg plejer at sige, at de hellere skal beslutte sig for at træne én gang om ugen end én gang om dagen, hvis det er det, de kan holde til. Jeg opfordrer dem til at sætte træningen i kalenderen, så de har en fast aftale med sig selv. Især de første 3-4 uger er vigtige, så træningen bliver en vane. Det er lidt ligesom at børste tænder, det er bare noget, man skal. Men det kræver lidt planlægning, før træningen bliver til en vane.”

Man skal ikke være bange for at røre sig

Ifølge seniorforsker David Høyrup Christiansen er hovedformålet med TrænSmertenVæk, at man kommer i gang med at bruge den del af kroppen, der gør ondt.

”Appen er måske i højere grad en adfærdsapp end en træningsapp. Det skal forstås rigtigt: Øvel-

Opfølgningssamtalerne giver klinikken mulighed for hurtigt at reagere på andre ting (fx dårlig nattesøvn), der forhindrer patienten i at træne og måske forværrer smerterne. Dermed bliver opfølgningssamtalen også et redskab til en mere helhedsorienteret indsats for smertepatienten.

serne træner det, de skal, men det vigtigste er faktisk, at de hjælper patienterne til gradvist at komme i gang med fysisk aktivitet. Når patienterne oplever, at træningen reducerer deres smerter, får de også en oplevelse af, at de ikke behøver være bange for at røre sig. Og dét er en vigtig erfaring at gøre sig, når man jævnligt har smerter,” siger udvikleren af appen.

Ifølge David Høyrup Christiansen er appen tænkt som en midlertidig hjælp i de perioder, hvor smerterne dukker op. Hvis træningen afhjælper smerterne, kan man lægge appen væk og gå i gang med yderligere fysisk aktivitet. Får man det ikke bedre efter 4-6 ugers brug af appen, skal man kontakte sin læge igen, anbefaler seniorforskeren.

Opfølgning er vigtig

Winnie Svensson følger altid op på de patienter, hun har instrueret i at bruge træningsappen. Hun oplever, at opfølgningen giver patienterne en trykthed, før de bevæger sig videre til næste træningsniveau:

”Jeg ringer til patienterne én gang om måneden. Ud over at det er en trykthed for dem, så tror jeg også, det giver en højere compliance! De ved jo, jeg ringer, og så må de også hellere få trænet. Jeg beder dem altid om at give deres træningsdage karakterer, for så kan vi måle, hvordan det går, når jeg taler med dem.”

Winnie Svensson fremhæver også, at opfølgningssamtalerne giver klinikken mulighed for hurtigt at reagere på andre ting (fx dårlig nattesøvn), der forhindrer patienten i at træne og måske forværrer smerterne. Dermed bliver opfølgningssamtalen også et redskab til en mere helhedsorienteret indsats for smertepatienten.

Ifølge Winnie Svensson er det én af appens store fordele, at patienterne kan se, hvordan øvelserne skal udføres i modsætning til et stykke papir,

Fakta

- TrænSmertenVæk er udviklet af sundhed.dk i samarbejde med fageksperter fra Region Midtjylland, Region Nordjylland og Lægehåndbogen. Appen er gratis at downloade og bruge. Målgruppen er patienter, der har brug for støtte til håndtering af smerter i nakke, skulder, ryg, hofte eller knæ.
- Appen indeholder 1. Information om smerte, 2. Professionelle øvelsesvideoer og 3. Mulighed for at følge sin udvikling over tid.
- Appen er tilknyttet forskningsprojektet Back to Health, hvis formål er at understøtte patienters sygdomshåndtering og træning via træningsapp. Man behøver ikke at deltage i forskningsprojektet for at bruge appen.
- Februar 2021 havde appen 56.000 downloads. Næsten dobbelt så mange kvinder som mænd bruger appen. Appen bruges oftest til øvelser for smerter i lænderyg (36 %), derefter kommer nakke, skulder, knæ og hofte.

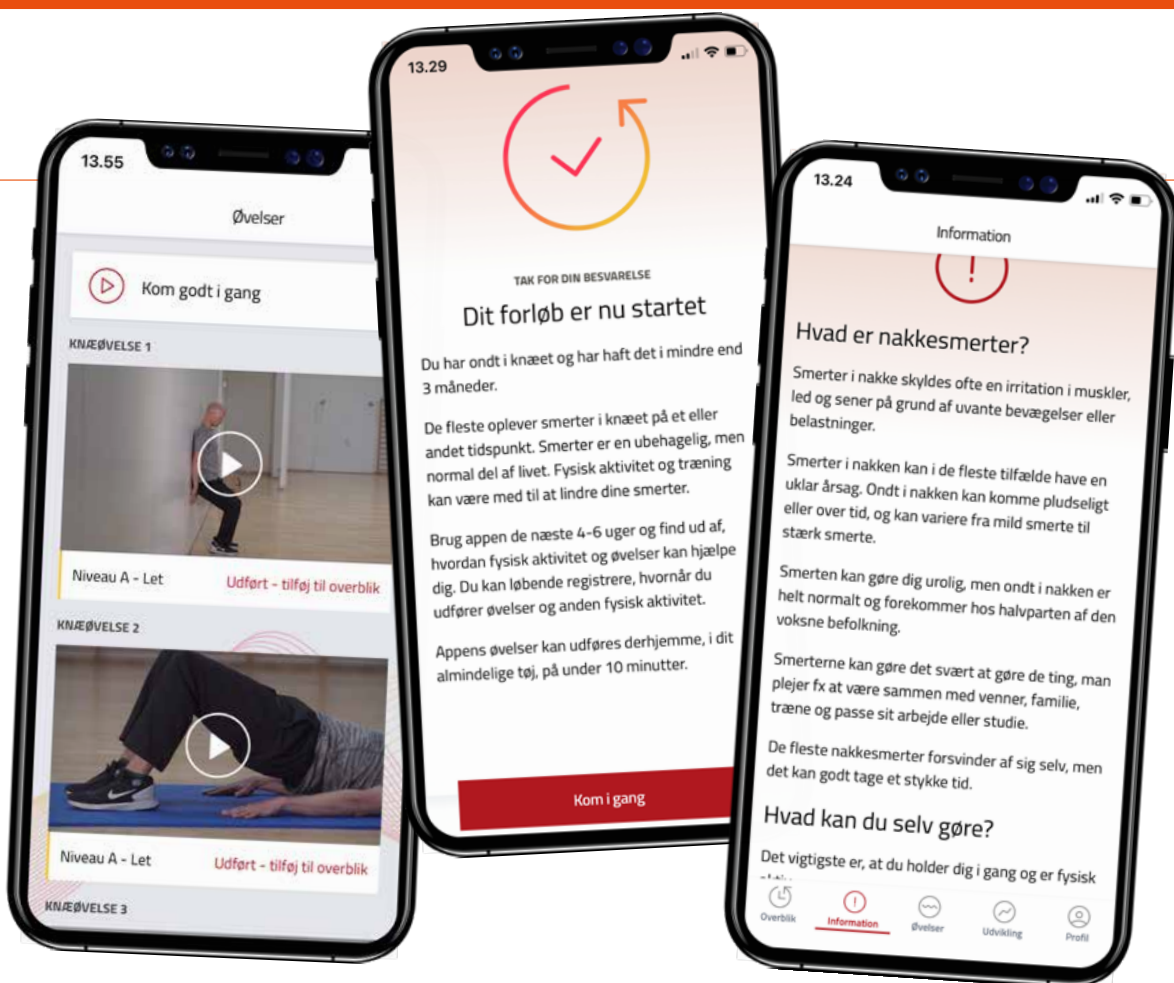
der ikke giver indtryk af, om man laver øvelsen rigtigt.

”Appen er også forpligtende på en anden måde end et stykke papir, fordi man kan tracke sig selv og følge sin udvikling.”

Gode råd til brug af appen

- Tal om appen på et fællesmøde i klinikken, så alle ved, hvad den kan.
- Vælg gerne en tovholder, der selv har interesse i træning og pædagogisk vejledning – og som selv har prøvet appen.
- Vær så konkret som muligt i jeres vejledning til hjemmetræningen.
- Følg op på patienterne, gerne med faste intervaller.

Kilde: *Praksismedarbejder Winnie Svensson*



Hovedbudskaber

- Appen TrænSmertenVæk er gratis, baseret på forskning og trækker på nyeste information fra Patienthåndbogen.
- Appen er en hjælp til at holde sig i gang, trods smerter.
- Gode træningsvaner kræver en god start: konkret vejledning og opfølgning fra behandler eller praksispersonale kan betyde en stor forskel for patienterne.
- Ved fortsatte smerter (mere end 4-6 uger) bør patienterne søge læge igen.

Hent appen her:



<https://apps.apple.com/dk/app/tr%C3%A6nsmertenv%C3%A6k/id1446563188?l=da>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.sundhed.musk&hl=da>

Redaktionens kommentarer

Læs eller genlæs evt. artiklen fra Månedsskriftet september 2020 af Bo Gandil Jakobsen, som ligeledes omhandler TrænSmertenVæk.