



Slipper smärtan. Cathrine Agerlo, 41, hade ont i ryggen i många år. Genom KBT-programmet har hon fått hjälp. Foto: Emil Nordin

Slipp ryggvärken - med KBT-terapi

Kognitiv beteendeterapi, KBT, kan hjälpa mot värk i ryggen.

När tanketräning och avslappning kombineras med fysisk aktivitet kan många sjukskrivna återvända till jobbet, visar en avhandling vid Karolinska institutet.

- Det är fantastiskt att inte ha ont längre, säger Cathrine Agerlo, 41, i Sorunda utanför Nynäshamn.

Medicine doktorn och allmänläkaren Odd Lindells avhandling visar att så kallade multimodala KBT-program, där psykologer, kuratorer, sjukgymnaster och läkare samarbetar, ökar chanserna för drabbade att komma tillbaka till arbetet.

Ta kommandot

- Kortfattat handlar KBT om hur man tar det snarare än om hur man har det. Det

centrala är att lära sig ta kommandot över smärtan och få tillbaka sin aktivitetsförmåga, förklarar Odd Lindell, som numera arbetar inom hälsoföretaget Feelgood kombinerat med fortsatt forskning inom Centrum för allmänmedicin.

När trebarns-mamman Cathrine Agerlo kom i kontakt med Odd Lindell för åtta år sedan hade hon varit sjukskriven i 2,5 månader för diskbråck.

- Jag hade haft så ont i ryggen att jag åkt ambulans. Men de mediciner jag fick av sjukvården bet inte på smärtan, säger hon.

Cathrine Agerlo fick lära sig avslappning och stresshantering. KBT-behandlingen hjälpte henne också att våga ta långa promenader och träna med gummiband. Efter ett par månader började hon jobba halvtid och efter fyra månader var hon uppe i heltid.

- Sedan dess har jag bytt från mitt stillasittande säljarjobb till att vara lärare i årskurs två. Nu står och går jag hela dagarna och har inte längre problem med ryggen. Men jag måste träna avslappning och tänka på att inte stressa. Annars får jag ont direkt, säger hon.

Ju förr desto bättre

I studien fick 63 patienter som varit sjukskrivna för rygg- och nackbesvär strategier att våga trotsa värken och börja promenera, i stället för att sitta stilla och hoppas att värken skulle gå över. Och när de rörde på sig avtog också smärtan.

- Ju tidigare den drabbade fick den här behandlingen, desto tidigare kunde han

eller hon återgå till jobb, säger Odd Lindell.



Av Karin Sörbring
karin.sorbring@expressen.se

FAKTA

SÅ FUNGERAR KBT-PROGRAMMET

AKTIVITET

I stället för att vara stillasittande i vän-tan på att smärtan ska gå över får den som har ont med hjälp av kognitiv beteende-terapi lära sig att våga röra på sig. Medicine doktor Odd Lindell, som forskar vid Centrum för allmänmedicin som är knutet till Karolinska institutet och Stockholms läns landsting:

" När vi rör oss aktiveras kroppens belöningssystem. Vi får även en liten rotation och sido-vridning i bäckenet som fortplantar sig över hela ryggraden. Smärtan avtar och vi mår bättre. Det bästa är om man har tid att gå i rask takt minst 30 minuter på morgonen och 30 minuter på kvällen.

AVSLAPPNING

Kallas integrerad tillämpad avslappning, minskar stressen och går att läsa om på nätet. Bäst effekt får det dock om man får gruppstöd av en KBT-terapeut.

Medicine doktor Odd Lindell:

" Det handlar inte om att ligga på mjuka mattor på golvet, utan om att lära sig avslappning i vardagliga situationer, som vid skrivbordet eller i kön till bussen. När man känner igen kroppens anspännings-signaler kan man skicka i väg inre signaler som gör att man exempelvis slappnar av i axlar och nacke och därmed får mindre ont.

PSYKOSOCIAL MILJÖ

Stressrelaterade besvär är det näst vanligaste skälet till sjukskrivningar för psykiska problem. För 20-30 år sedan talades det mycket om den fysiska arbetsmiljön. I dag anses den psykosociala arbetsmiljön och trivselen vara viktig.

Odd Lindell:

" Ont i ryggen hänger ofta ihop med en hög stressnivå. Är det en god arbetstrivsel ges det i allmänhet större möjligheter att ta mikropaus, vilket sänker stressnivån och är bra mot smärta. Trivs du inte på jobbet ökar risken för värk. I det -multimodala teamet får patienten diskutera vad i arbetsmiljön han eller hon inte trivs med. En del måste försöka byta jobb, även om det inte är det enklaste.