

Yoga som behandling af patienter med kroniske, uspecifikke lændesmerter

LEDER

Martin Bach Jensen

Ugeskr Læger
2017;179:V69181

Nakke- og lændesmerter topper listen over årsager til *years lived with disability* [1], og lændesmerter er den hyppigste årsag til, at danskerne søger egen læge [2]. Øget egenomsorg og deltagelse i smertereducerende aktiviteter, der ikke involverer sundhedsprofessionelle, kan potentielt mindske belastningen af sundhedssystemet. Øget brug af nonfarmakologiske smertereducerende tiltag kan eventuelt bidrage til en reduktion af det høje danske opioidforbrug [3]. Da lændesmerter er en hyppig tilstand, kan selv små positive effekter være værdifulde.

I et nyligt publiceret Cochranereview [4] undersøgte man effekten af yoga som behandling af kroniske, uspecifikke lændesmerter, dvs. lændesmerter af mindst tre måneders varighed, og hvor der ikke er symptomer på nerverodspåvirkning eller underliggende alvorlig sygdom (cancer, fraktur, gigtsygdom m.m.). I undersøgelsen indgik 12 studier med 1.080 deltagere, hvoraf syv studier var udført i USA, tre i Indien og to i Storbritannien. De anvendte yogaformer var primært iyengar-, hatha- og viniyoga, som blev målrettet patienter med lændesmerter og leveret af erfarne undervisere. Yoga blev sammenlignet med ingen intervention eller uddannelse (syv studier) med træning (tre studier) eller trænings- hhv. ikke-træningsintervention (to studier). Det blev i alle studier vurderet, at der var en høj risiko for bias – bl.a. fordi deltagere, og de, der leverede interventionerne, ikke var blinde, og endemålene var selvrapporterede.

Konklusionen var, at der var lav til moderat evidens for, at yoga sammenlignet med ikketræning medførte små til moderate forbedringer i rygreglateret funktion efter tre, seks og tolv måneder, og samtidig var der en ikkeklinisk betydningsfuld forbedring i smerte. Det er usikkert, om yoga frembyder nogen fordel frem for træning, eller om kombinationen med træning er en fordel ift. træning alene. Risikoen for bivirkninger (typisk forværring af rygsmarter) er på niveau med risikoen ved fysisk træning, og yoga er ikke forbundet med alvorlige bivirkninger. Der er et stort behov for højkvalitetsstudier, hvor man yderligere kan belyse den potentielle værdi af specifikke yogabehandlinger hos patienter med kroniske lændesmerter.

Uspecifikke lændesmerter er en almindelig tilstand, hvor det er vigtigt at undgå unødigt sygelig-

gørelse og bekymring over tilstanden i både omtalen og den fagprofessionelle håndtering. Det kan i den sammenhæng være væsentligt at have mulighed for at rådgive om tiltag, der kan øge patienternes egenomsorg og mulighed for selv at være aktive i håndteringen af rygproblemerne, f.eks. via deltagelse i trænings- eller yogahold. Tilbuddene kan være forankret lokalt, f.eks. i det lokale foreningsliv. Selvom den gennemsnitlige effekt er lille til moderat og evidensen beskeden, er et yogarygtilbud noget, der med rimelighed kan tilbydes til patienter, der skal håndtere deres kroniske, uspecifikke lændesmerter.

LITTERATUR

1. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study Lancet 2016;388:1545–1602.
2. Flachs EM, Eriksen L, Koch MB et al. Sygdomsbyrden i Danmark – sygdomme. Sundhedsstyrelsen, 2015.
3. Kortlægning af opioidforbruget i Danmark. Sundhedsstyrelsen, 2016.
4. Wieland LS, Skoetz N, Pilkington K et al. Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. Cochrane Database Syst Rev 2017;1: CD010671.

KORRESPONDANCE:

Martin Bach Jensen,
Forskningsenheden for
Almen Praksis i Aalborg,
Klinisk Institut, Aalborg
Universitet.

E-mail: mbj@dcm.aau.dk

INTERESSEKONFLIKTER:

Forfatterens ICMJE-formular er tilgængelig sammen med lederen på Ugeskriftet.dk