



Center for sundhed i **MUSKLER OG LED**

Forebyggelsesindsatser og erfaringer.

Hvordan kommer vi fra evidens til implementering?

Karen Søgaard

Fysisk aktivitet og sundhed I arbejdslivet
Institut for Idræt og biomekanik

Arbejdsmedicinsk klinik
Klinisk institut

24 January 2018



Sundheds- og Ældreudvalget 2017-18
SDU Alm. del Bilag 202
Offentligt

SDU

Høring om Muskel- og Ledsmarter
Sundheds og ældre udvalget
25. Januar 2018



Center for sundhed i
MUSKLER OG LED



Tværfaglig forskning i
evidensbaseret
forebyggelse og behandling af
smerter i muskler og led



Center for sundhed i
MUSKLER OG LED



50 engagerede forskere
indenfor muskel og led sundhed.


Faglig baggrund dækker:
Trænings og arbejdsfysiologi
Fysioterapi
Kiropraktik

GLA:D[®]
GLA:D[®] RYG
Intelligent Motion



SDU 


Det Nationale Forskernetværk for Sundhed i Muskler og Led

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg, which is above the water line, represents the small percentage of diagnosed rheumatic diseases. The much larger part of the iceberg, which is submerged below the water line, represents the larger percentage of patients with muscle and joint pain in the general population, and the majority of the working population with frequent and recurring pain in one or more body regions. The background is a clear blue sky and a calm blue sea.

**Diagnostiserede
gigtsygdomme
< 1,5 % af befolkningen**

Patienter med muskel og led smerter
i det nære sundhedsvæsen
15-30 % af befolkningen

Arbejdsaktive med hyppige og tilbagevendende
smerter i en eller flere kropsregioner
> 50% befolkningen

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg, which is above the water line, represents the small percentage of the population with diagnosed rheumatic diseases. The much larger part of the iceberg, which is submerged below the water line, represents the much larger percentage of the population with muscle and joint pain in the primary care setting, and the majority of the working population with frequent and recurring pain in one or more body regions. The background is a clear blue sky and a calm blue sea.


**Diagnostiserede
gigtsygdomme
< 1,5 % af befolkningen**

Patienter med muskel og led smerter
i det nære sundhedsvæsen
15-30 % af befolkningen

Arbejdsaktive med hyppige og tilbagevendende
smerter i en eller flere kropsregioner
> 50% befolkningen

Ikke alle er patienter hele tiden
men de fleste er det
på et eller andet tidspunkt i livet

Smerter er ofte langvarige
og de kommer ofte igen.

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water line, and the much larger part is submerged below. The sky is blue with light clouds, and the water is a deep blue.

**Diagnostiserede
gigtsygdomme
< 1,5 % af
befolkningen**

**Patienter med
smerter
i den primære sundhedstjeneste
15-30 % af befolkningen**

Arbejdsaktive med hyppige og
tilbagevendende
smerter i en eller flere krogsregioner
> 50% befolkningen

Ikke alle er patienter hele tiden
men de fleste er det
på et eller andet tidspunkt i livet

Smerter er ofte langvarige
og de kommer ofte igen.

GLA:D[®]
GLA:D[®] RYG



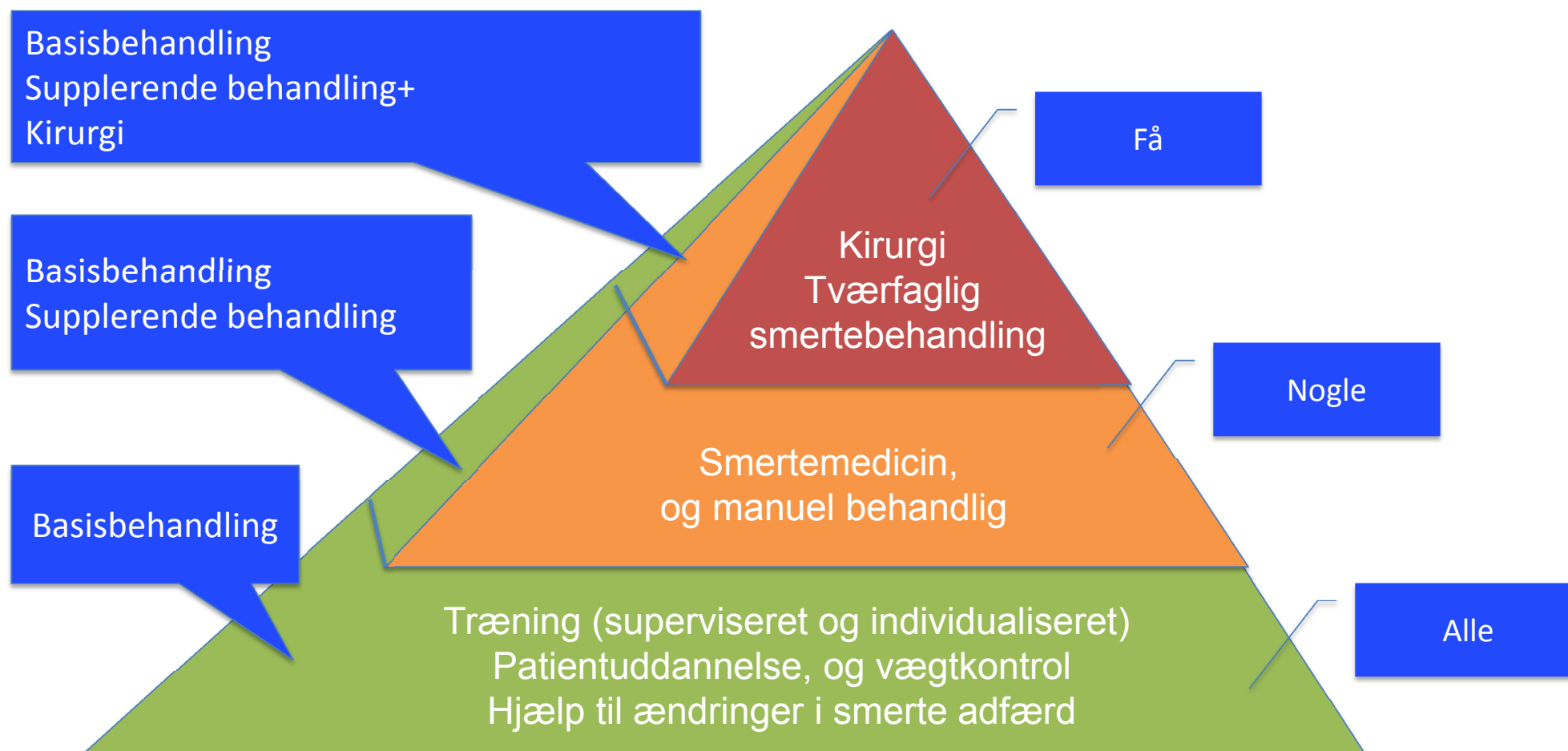
Intelligent Motion

Hvad er den anbefalede evidensbaserede forebyggelse og behandling?

Det skal overvejes hvordan dette matcher det nuværende tilbud i sundhedssystemet.

Evidensbaseret behandling i Danmark

Sundhedstyrelsens anbefalinger



GLA:D®

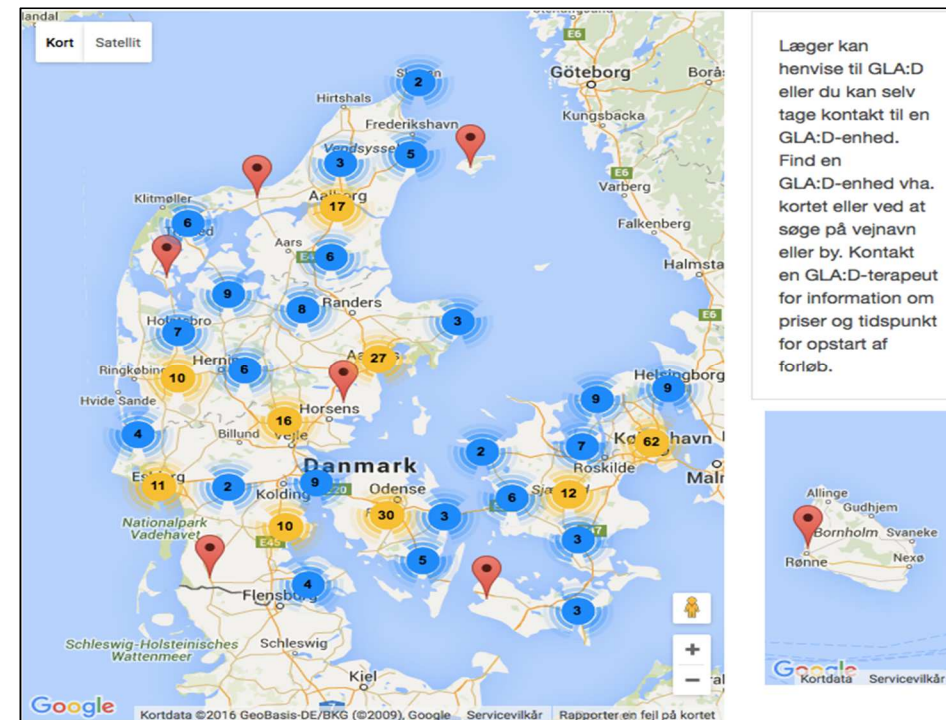
400 private og offentlige GLA:D®-enheder i Danmark
tilbyder GLA:D®-behandling

GLA:D®-registeret med data fra >30.000 (Januar 2018)



Sygefravær ↓
Brug af smertestillende medicin ↓
Smerte ↓
Ganghastighed ↑
Fysisk aktivitet ↑

www.glaiddk



GLA:D[®]

400 private og offentlige GLA:D[®]-enheder i Danmark
tilbyder GLA:D[®]-behandling

GLA:D[®]-registeret med data fra >30.000 (Januar 2018)

Sygefravær ↓

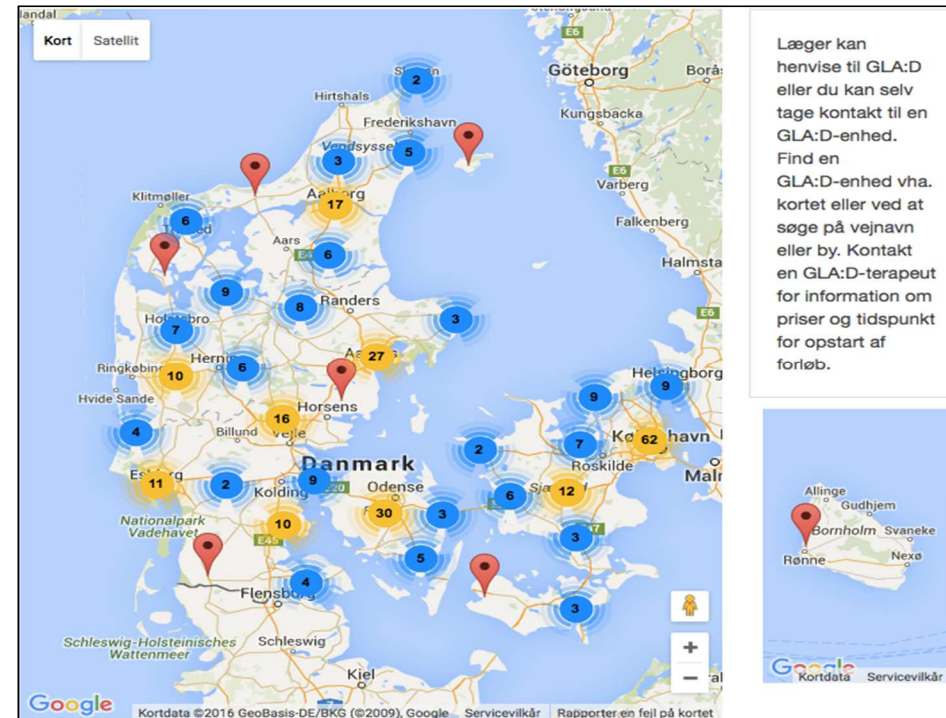
Brug af smertestillende medicin ↓

Smerte ↓

Ganghastighed ↑

Fysisk aktivitet ↑

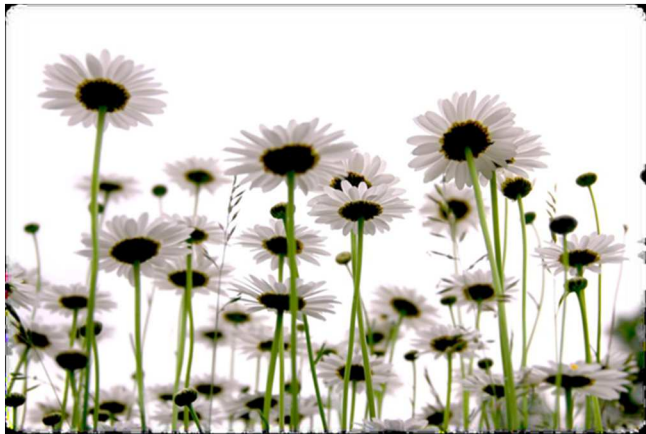
GLA:D[®] RYG



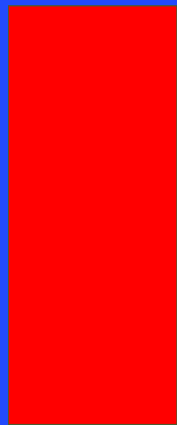
Hvorfor fokuserer **Intelligent Motion** på arbejdslivet?

I Danmark er 73% af befolkningen mellem 16 og 64 år er på arbejdsmarkedet.

80 % af patienterne i det nære sundhedsvæsen er på arbejdsmarkedet.

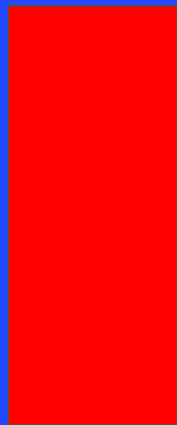


Sygefravær Sygenærvær...

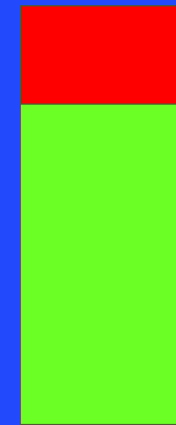
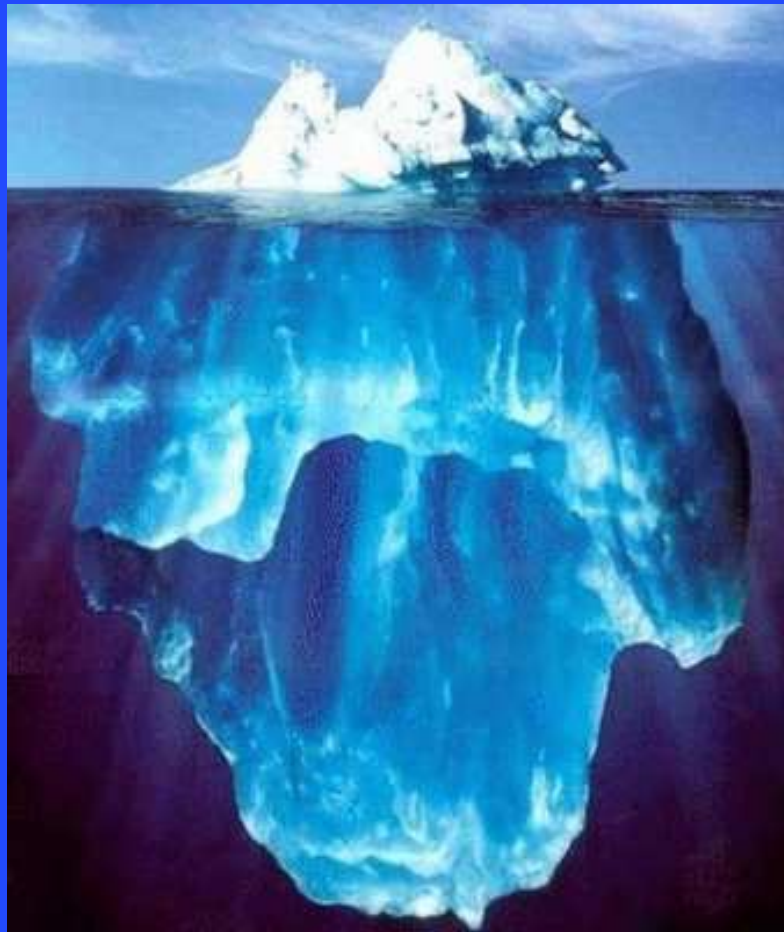


Sygefravær

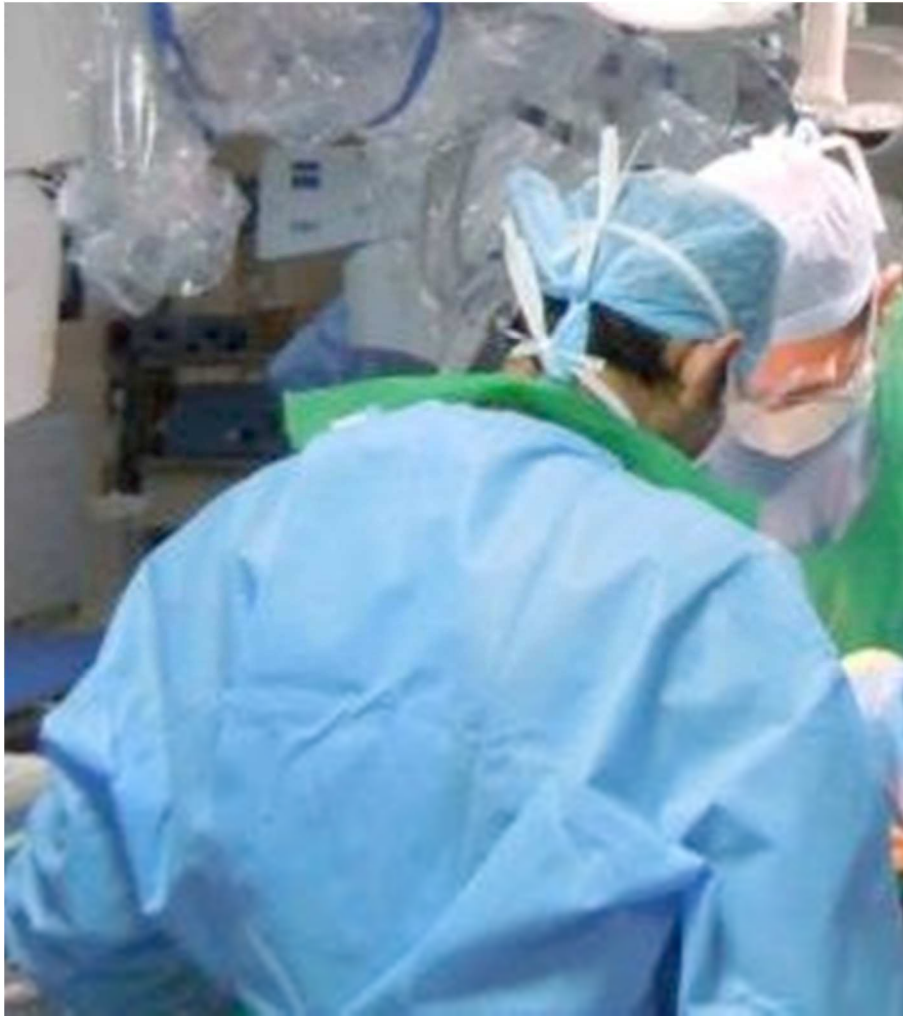
Sygefravær Sygenærvær...



Sygefravær



Sygenærvær



77% af de 300 adspurgte kirurger har smerte i mere end en kropsregion.
20% af dem angiver at smerten påvirker kvaliteten af deres arbejde

Intelligent Motion

Job grupper:

Kontor arbejde (3 RCT)

Computer brugere (2 RCT)

Tandlæger (1 RCT)

Laboranter (2 RCT)

Musikere (1 RCT)

Rengøring (2 RCT)

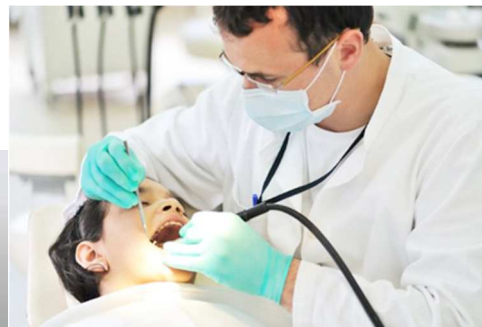
SOSU (3 RCT)

Bygge og anlæg (1 RCT)

Helikopter piloter (1 RCT)

F16 pilots (1 RCT)

17 RCT studier,
>3500 ansatte



SDU 

Intelligent Motion

Arbejdsfysiologiske træningsprincipper målrettet muskel og led smerter.

Individualiseret i forhold til:

Eksponering

Profil af muskel og led smerter,

Arbejdstagerens kapacitet

Praktiske muligheder på arbejdspladsen

Gennemføres på arbejdspladsen indenfor arbejdstiden.

Kombineres med viden om og ændring af smerteadfærd

Understøttes med instruktører og ambassadører.

Inddrager målgruppen

Resultater: **Muskelsmerter**



Hånd Underarm Albue

Kontor arbejdere
Computer brugere
Laboranter

Ryg

Kontorarbejdere
Computer brugere
Laboranter
Rengøring
SOSU

Nakke/skulder

Computer brugere
Kontorarbejdere
Laboranter
Musikere
Rengøring
Tandlæger
SOSU
F16 jager piloter
Helikopter piloter



Resultater: Muskel Kapacitet og Funktion



Øget muskelstyrke

Hurtig kraftudvikling og muskelaktivering

Nedsat relativ belastning under repetitivt arbejde

Kontorarbejdere

Computerbrugere

Rengøringspersonale

SOSU

Helikopterpiloter

Musikere



Positive bivirkninger

Bedre kondition

Kontor arbejdere
Computer brugere
Musikere
Rengøringspersonale
SOSU
Bygge og anlæg



Nedsat risiko for
Hjertekarsygdomme
og andre
Livsstilsygdomme

Nedsat Blodtryk og fedt%

Kontor arbejdere
Computer brugere
Rengøringspersonale
SOSU



SOSU personale



Sammenhæng mellem øget produktivitet og

Reduceret BMI

Øget muskelstyrke i ryggen

Øget muskelstyrke bugmuskulaturen.

Kontorarbejdere og computer brugere

Blandt dem som udførte 70% eller mere af Intelligent Motion i 12 måneder.

Arbejdsevne ↑
Produktivitet ↑
Generelt helbred ↑
Sygefravær ↓



Træning er mere end medicin...

På individ niveau

Fysisk træning gavner den enkelte medarbejder ved at **reducere** risikofaktorer, **øge** den **fysiske kapacitet og funktion** og **selvvurderet helbred**.

På virksomhedsniveau

Arbejdstid til træning **reducerer** sygefravær og **øger** eller vedligeholder **produktivitet og arbejdsevne**.

På samfundsniveau

Træning **øger** individets **fysiske funktion** og dermed muligheden for at leve det fysisk aktive liv, der **forebygger livsstilssygdomme**.

Opsummering

High value
Low cost

Muskel og leds smerter påvirker mange. I et samfundsperspektiv bør fokus være på det nære sundhedsvæsen og på arbejdspladserne, hvor vi har evidens for effektiv forebyggelse og behandling.

Der er brug for vidensproduktion og implementering, der hvor danskerne med muskel og led smerter har deres hverdag.

Der er brug for koordination på tværs af sektorer, i sundhedsvæsenet, i arbejdsmiljøarbejdet og i de sociale sektorer.



Center for **MUSCLE AND JOINT** Health

Diagnostiserede
gigtsygdomme
< 1,5 % af
befolkningen

Patienter med muskel og led
smerter
i den primære sundhedstjeneste
15-30 % af befolkningen

Arbejdsaktive med hyppige og
tilbagevendende
smerter i en eller flere kropsregioner
> 50% befolkningen

Ikke alle er patienter hele tiden
men de fleste er det
på et eller andet tidspunkt i livet

Smerter er ofte langvarige
og de kommer ofte igen.

High value
Low cost

www.sdu.dk/muscleandjoint