



Træn smerten væk

En app fra sundhed.dk til hjemmebehandling

Som praktiserende læge har man mulighed for at instruere patienter i træning eller henvise til dette hos fysioterapeut. Appen "TrænSmertenVæk" er en evidensbaseret, gratis app i regi af sundhed.dk, der måske kan bruges som alternativ for mange af vores patienter?

Af / Bo Gandil Jakobsen

Det er et faktum, at vi i almen praksis bruger mange konsultationer på smerter og lidelser i bevægeapparatet. Hver femte henvendelse til almen praksis handler om netop smerter i muskler eller led, og i de fleste tilfælde kan patienten selv træne problemerne væk, uden at man behøver at henvise til fysioterapeut eller at sende patienten videre til kiropraktor.

Til disse situationer har sundhed.dk udviklet en app, der hedder "TrænSmertenVæk". Den er baseret på den foreliggende videnskabelige litteratur, viden fra danske forskningsprojekter samt Lægehåndbogens instruktionsvideoer om træning. Det er fysioterapeut og seniorforsker David Høyrup Christensen, Arbejdsmedicin Herning, der har stået for den faglige del af appen.

Med appen "TrænSmertenVæk" har man samlet tre ting et sted:

1. Information/rådgivning med generel

information om smerter, aktivitet osv., så man bliver klædt godt på i forhold til at håndtere egne smerter.

2. Øvelser på video. Videoerne er de kendte og hentes i Lægehåndbogen. Videoerne er udviklet i samarbejde med Region Midt.
3. Mulighed for selvmonitorering (valideret spørgeskema). Man svarer hen ad vejen på spørgsmål og får en score, således at man kan følge udviklingen af helbredet på en graf.

Når appen første gang tages i brug, bliver patienten spurgt om en række oplysninger samt alder og varighed af smerter. Oplysningerne danner basis for et personligt tilrettelagt trænings-

» **Målgruppen for appen er patienter med smerter i nakke-/skulderregionen, ryg, hofte og knæ**



Kontakt / bo.gandil@dadlnet.dk

Biografi / Forfatter er praktiserende læge i Karise og lægefaglig konsulent på sundhed.dk



program og en målrettet information. Øvelserne er videobaserede. Når patienten kan klare øvelserne på et vist niveau, kan sværhedsgraden øges. Træningsprogrammet er tilrettelagt med et forløb på 4-6 uger.

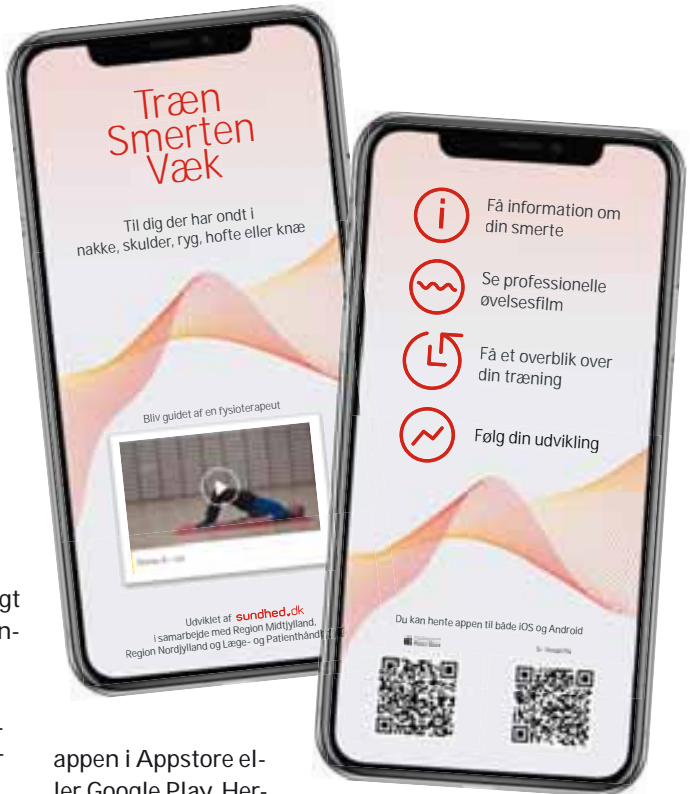
Når man logger på appen første gang, har man mulighed for at vide-regive de data, appen opsamler til forskning, ved at samtykke med sit NemID.

Målgruppen for appen er patienter med smerter i nakke-/skulderregionen, ryg, hofte og knæ.

Generelt vil øvelserne passe til langt det meste af det, vi ser i hverdagen. Indikationsområdet er bredt og kan summeres op til følgende:

- Uspecifikke nakke- og lændesmerter (dvs. uden tegn på rodtryk eller alvorlig patologi)
- Skuldersmerter, rotatorcuff, impingement, kronisk bursit, tendinit, synovit og AC-ledsartrose
- Knæsmerter, knæartrose, forreste knæsmerter, knæbursit, -tendinit, og -synovit
- Hoftesmerter, hofteartrose, hoftebursit, -tendinit, og -synovit

Så når man sidder sammen med patienten og skal tilrettelægge en plan for den videre behandling, er det oplagt at foreslå appen "TrænSmertenVæk" og bede patienten downloade



appen i Appstore eller Google Play. Herefter kan patienten gå i gang derhjemme. "TrænSmertenVæk" er gratis og udviklet af sundhed.dk i samarbejde med Region Midtjylland, Region Nordjylland og Lægehåndbogen.

Patienten får et evidensbaseret redskab, der er nemt at gå til og med en god konkret instruktion i, hvordan man skal komme i gang. Og vi får et rigtig godt, valideret behandlingstilbud for denne store patientgruppe.

Interessekonflikter: ingen angivet

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>

HOVEDBUDSKABER

1. Appen kan hentes og bruges gratis af vores patienter
2. Appen bygger på videomateriale og eksisterende generelle vejledninger om smerter
3. Patienten kan vælge at bruge et spørgeskema med mulighed for feedback og individualisering af et 4-6-ugers træningsprogram