



En systematisk oversikt er en oversikt som bruker systematiske og eksplisitte metoder for å identifisere, utvelge og kritisk vurdere relevant forskning, samt hente ut, sammenstille, analysere og gradere data fra studiene som er inkludert i oversikten.

Kvaliteten på dokumentasjonen i en systematisk oversikt bedømmes blant annet ut fra studiedesign, risiko for systematiske feil, om resultatene peker i samme retning og om studiene totalt har tilstrekkelig antall deltakere. Vi bruker Grades of Recommendations Assessment, Development and Evaluation (GRADE) sitt system for å lage en profil over kvaliteten på dokumentasjonen for hvert utfallsmål. Dokumentasjonen kan være av høy (●●●●), middels (●●●○), lav (●●○○), eller svært lav kvalitet (●○○○). Jo høyere kvalitet, jo sikrere kan vi være på at effekten av et tiltak er presist anslått.

## Stabiliseringstrening er like effektiv som annen trening og manuellterapi ved kroniske ryggsmarter

Omtalt av **Underland V** og **Denison E**  
Kunnskapssenteret i Folkehelseinstituttet

Stabiliseringstrening er en type øvelser som er ment å forbedre stabilitet og kontroll av rygg-raden hos pasienter med ryggsmarter. Slike øvelser er trolig mer effektive enn ingen eller minimal oppfølging for å redusere smerte, og like effektive som andre typer øvelser og manuell-terapi for å redusere smerte og bedre funksjonsevne hos personer med kroniske ryggsmarter.

### Bakgrunn

Ryggsmarter er et relativt vanlig problem som er forbundet med store utfordringer for den det gjelder. Ved siden av å måtte forholde seg til smerten og takle denne, vil mange oppleve store utfordringer i hverdagen grunnet nedsatt funksjonsevne. I et samfunnsperspektiv gir ryggglidelser store kostnader til trygdeutgifter, korttidssykefravær, produksjonstap og bruk av helse-tjenester.

Øvelser er anbefalt som behandling av ryggsmarter i kliniske retningslinjer. Stabiliseringstrening er en spesifikk type øvelser hvor pasienten lærer å aktivere dypereliggende muskler som virker på rygg-raden. Hensikten er å gjenopprette kontroll og koordinasjon av musklene som skal stabilisere ryggraden. Treningen begynner med enkle øvelser med veiledning. Etter hvert øver pasienten i stadig mer sammensatte og funksjonelle bevegelser.

### Hva sier forskningen?

Sammenlignet med ingen eller minimal oppfølging har stabiliseringsøvelser:

- muligens en moderat effekt på smerte på middels sikt (●●○○)
- trolig en moderat effekt på smerte på lang sikt (●●○○)
- trolig liten eller ingen effekt på funksjonsevne på middels og lang sikt (●○○○)

Forfatterne fant at sammenlignet med andre typer øvelser har stabiliseringsøvelser:

- liten eller ingen effekt på smerte på middels og lang sikt (●○○○)
  - liten eller ingen effekt på funksjonsevne på middels og lang sikt (●○○○)
- Sammenlignet med manuellterapi har stabiliseringsøvelser:

- trolig liten eller ingen effekt på smerte på middels sikt (●○○○)
  - liten eller ingen effekt på smerte på lang sikt (●○○○)
  - liten eller ingen effekt på funksjonsevne på middels eller lang sikt (●○○○)
- Sammenlignet med andre øvelser i kombinasjon med ultralyd, kortbølge/diatermi eller varmpakninger:

- er det usikkert om stabiliseringsøvelser har effekt på smerte på middels sikt (●○○○)
- har stabiliseringsøvelse muligens en moderat effekt på funksjonsevne på middels sikt (●○○○)

Det er usikkert hvorvidt stabiliseringsøvelser har effekt på smerte og funksjonsevne sammenlignet med å gjøre øvelser hjemme i kombinasjon med oppfølging ved telefonsamtale to ganger i uken (kun én studie). Forskerne definerte «middels sikt» som oppfølging 3–12 måneder etter behandlingsstart og «lang sikt» som oppfølging mer enn 12 måneder etter behandlingsstart.

Tilliten til resultatet angir hvor sannsynlig det er at forskningsresultatet ligger nær den sanne effekt. Jo større tillit, desto sikrere kan vi være på at resultatet ligger nær den sanne effekt.

### Hva er denne informasjonen basert på?

Forfatterne av denne Cochrane-oversikten søkte systematisk etter litteratur i relevante databaser i april 2015. De fant 29 randomiserte kontrollerte studier fra 16 ulike land med til sammen 2.431 personer som de inkluderte i oversikten. Stabiliserings-trening ble sammenlignet med ingen eller minimal oppfølging i syv studier, med andre typer øvelser i 16 studier, og med manuellterapi i fem studier. I tre studier ble stabiliseringstrening sammenlignet med en kombinasjon av øvelser og ultralyd, kortbølge/diatermi eller ultralyd. En studie sammenlignet stabiliseringsøvelser med å gjøre øvelser hjemme i kombinasjon med oppfølging ved telefonsamtale to ganger i uken.

Varigheten av behandlingene i de inkluderte studiene varierte fra 20 dager til 12 uker, med fra en til fem behandlinger i uken, og gjennomsnittlig 12 behandlinger totalt. Varigheten av hver enkelt behandling varierte fra 20 til 90 minutter.

### Kilde

Saragiotto BT, Maher CG, Yamato TP, Costa LOP, Menezes Costa LC, Ostelo RWJG, Macedo LG. Motor control exercise for chronic non-specific low-back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 1. Art. No.: CD012004. DOI:10.1002/14651858.CD012004.  
<http://onlinelibrary.wiley.com/enhanced/doi/10.1002/14651858.CD012085/>