

## Superviseret træningspakke for ryg

### Inklusion

Patienter med nakke, bryst, ryg og/eller lændesmerter af en varighed på mere end 30 dage, hvor smerterne har indflydelse på funktion og livskvalitet med betydelige risikofaktorer for langvarigt besvær.

I forbindelse med inklusion til pakken udleveres skriftligt informationsmateriale, der beskriver lidelsen og træningsforløbet.

Omfatter alene patienter over 16 år.

### Forløb

Forløbet indeholder individuel samtale, gruppebaseret patientuddannelse, efterfulgt af superviserede gruppeforløb med træning over 6-8 uger. Der må på de enkelte hold være maksimum 10 deltagere.

Valget af typen af træning afhænger af patientens symptomer, funktionsniveau og præferencer, og træningen skal som primært sigte have fokus på at genoprette naturlige bevægelser og funktion, reducere utryghed ved bevægelse og give patienten tillid til brug af kroppen.

Træning er vejledt på hold, og kan i sessionerne tilpasses den enkelte.

### 3015 Individuel samtale og patientuddannelse

#### Indhold

Individuel samtale med afdækning af risikofaktorer og drøftelse af målsætning i relation til arbejde, daglige gøremål og fysisk aktivitet.

Der afklares:

- Kroppens funktioner og anatomi: Strukturer og sygdomme med indflydelse på smerter og funktionstab
- Aktiviteter og deltagelse: Påvirkning af specifikke aktiviteter og indflydelse på deltagelse og livskvalitet
- Kontekstuelle faktorer: Omgivelsesfaktorer og psykologiske faktorer

Der gennemgås:

- Konkrete målsætninger for patienten
- Forventnings afstemning til forløb
- Refleksioner omkring informationspjecen

Der udleveres skriftligt informationsmateriale.

### 3016 Gruppebaseret patientuddannelse

Ydelsen følger den kendte struktur for udvidet patientuddannelse (1027).

Uddannelse i smerteviden, smertehåndtering og begrundelse for fokus på mål og aktivitet frem passiv eller medicinsk behandling.

Kan udføres 1 gang i forløbet.

### 3017 Superviseret gruppetræning (Ryg)

Herefter planlægges 2 ugentlige træninger over de følgende 6-8 uger.

Hvert hold med maksimum 10 deltagere.

Ydelsen følger den kendte struktur for superviseret træning (3012). Specielt kan fremhæves:

- Vejledt træning, der sigter mod bedret egen håndtering
- Individuel tilpasning, ud fra patientens målsætninger og ressourcer.
- Fokus på patientens bekymringer for bevægelse og tryghed i bevægelse.
- Dette kan suppleres med manuel behandling ved behov

### 3018 Statuskonsultation efter forløb

#### Indhold

Samtale om udbytte og forventninger:

- Er målsætningen nået? Herunder socialmedicinske/arbejds-mæssige forventninger.
- Andet udbytte?
- Hvad er den videre plan for patienten? Fx fortsat træning i speciale 53/ egen træning.
- Eventuelt ny plan for patienten

**Journalisering foretages.**

Der fremsendes epikrise til egen læge.

Træningsforløbet kan udføres på anden adresse end klinikadressen.

Ydelsen: Gruppebaseret patientuddannelse kan udføres af undervisere der har gennemgået et af

parterne godkendt kursus og har relevant sundhedsfaglige og pædagogiske kompetencer,

Ydelserne: Individuel samtale og patientuddannelse, Superviseret gruppetræning (Ryg) og statuskonsultation efter forløb kan udføres af sundhedsuddannet medhjælp.