

spine-coaching.com

Functional spine-functional life



FRÅGOR OCH SVAR





Frågor och svar

Vilket vetenskapligt stöd finns?

Ryggbesvär orsakas sällan av allvarliga bakomliggande sjukdomar. Stöd för att ryggbesvär orsakas av hur ryggen ser ut, vår vikt, benlängdsskillnad, en sned rygg, förslitningar etc saknas i de flesta fall helt. Tvärtemot finns en stor vetenskaplig samsyn i att ryggbesvär huvudsakligen orsakas av hur vi förhåller oss till vår omgivning. Områden som ses som tydliga riskfaktorer är monotont arbete, arbete med upprepade tunga eller obekväma lyft, att inte vara fysiskt aktiv, att ha haft besvär tidigare, attityder till våra egna besvär samt känslan av stress, oro eller att inte ha kontroll. Detta är ett par tydliga exempel på faktorer som kan förbättras när orsakerna väl har identifierats. Senare tids forskning har också visat att det finns någorlunda starka samband mellan olika typer av påverkan på ryggens funktionella kapacitet och de besvär som patienten upplever. Även detta är faktorer som kan förbättras via ett distansbaserat omhändertagande.

Kan man utan att träffas nå en förbättring av ryggbesvär?

Ja, eftersom vetenskapen visat att en del av människors ryggbesvär uppstår till följd av faktorer som vi själva kan förändra är det möjligt. Spine-Coaching innefattar en omfattande, dvs utökad, anamnes och status. Det ingår även funktionella tester som kan identifiera inom vilka områden din funktionella kapacitet behöver stärkas. Det är dock viktigt att poängtera att förbättringar kräver egenarbete. Syftet är att ge dig kontroll över din egen rygg.

Behövs inte manuell behandling?

Människor är olika och har olika attityd till sina egna ryggbesvär. En del föredrar ständig behandling eller enstaka punktinsatser när besvären blir övermäktiga. Andra föredrar att själv ta kontroll över ryggen. Det finns med andra ord olika vägar för att nå ett och samma mål. I de allra flesta fall uppstår ryggbesvär till följd av en långvarig process där en mängd mindre faktorer har betydelse i ett

komplext samspel. Genom att identifiera riskfaktorer i allt i från attityder, livsstil till nivån på din funktionella kapacitet och förbättra områden där det finns brister kan man nå långvariga förbättringar som inte kräver manuell behandling.

Manuell behandling är ett annat sätt att angripa ryggbesvär. Det ena utesluter inte det andra och starka synergieffekter ses när metoderna kombineras.

Hur går det till?

Direkt efter köp får du en länk till de formulär som ska fyllas i. Formulären är i form av vanliga flervalsfrågor eller att du anger i vilken omfattning du håller med om ett påstående. Det ingår även ett fysiskt funktionstest som syftar till att skatta nivån på din funktionella kapacitet.

När samtliga formulär är ifyllda analyseras svaren och resultatet presenteras för dig. Presentationen lyfter fram faktorer som påverkar dina ryggbesvär i negativ eller positiv riktning.

Därefter presenteras också ett förslag till åtgärdsplan som innehåller ett konkret åtgärdsprogram som är anpassat till din personlighet och till dina förutsättningar. När en samsyn har nåtts om åtgärdsprogrammet arbetar du självständigt, men under handledning, med förbättringar. I åtgärdsprogrammet är tid uppsatt för avstämning av hur arbetet mot dina delmål har fungerat.

När du har nått en förbättring kan vissa åtgärder justeras för att bättre passa dig och din rygg. Slutligen sker en utvärdering under stabiliseringsfasen som vanligtvis ligger 3-6 månader efter start.

Vad ingår?

Analys och identifiering av risk- och friskfaktorer, funktionell kapacitet samt personliga drivkrafter. Presentation av risk- och friskfaktorer. Konstruktion och presentation av åtgärdsplan. Diskussion kring åtgärdsplan och resultatet av risk- och friskfaktoranalys. Resultatutvärdering. Handledning i förbättringsarbetet.

Jag går på behandling en gång per vecka, kan detta tillföra något?

Om ständigt återkommande behandling hjälper i den omfattning man önskar så är detta naturligtvis ett förfaringssätt. Frågan är dock varför behandling

krävs i sådan omfattning. Antagligen har man inte lyckats identifiera vad som orsakar besvären eller så har korrekta råd om egenvård inte givits. Förfaringssättet underblåser dessutom ett "behandlingsberoende" som antagligen inte är gynnsamt i längden. Alla med ryggbesvär bör så långt det är möjligt sträva efter att själva ta kontrollen över sin rygghälsa.

Jag går redan på behandling, kan Spine-Coaching ändå hjälpa mig?

Ja, Spine-Coaching förstärker effekterna av annan behandling. I de fall som övningar ges ska de dock presenteras för din terapeut. Spine-Coaching innefattar rutiner för detta.

Passar det mig?

Spine-Coaching passar dig om du är villig att själv ta ansvar för dina besvär. Du kan inte köpa dig fri från en krånglande rygg. Metoden förutsätter att du arbetar självständigt men under professionell handledning. Du måste också vara villig att arbeta med att förbättra de punkter som lyfts fram i åtgärdsplanen.

Inget har hjälpt tidigare, kan jag få hjälp här?

När resultat ej nås inom andra behandlingsformer måste man hitta orsakerna till detta. Spine-Coaching skiljer sig gentemot andra vårdformer på ett par sätt. Dels utgår metoden från en vetenskaplig bas där kända riskfaktorer identifieras och korrigeras, dels syftar metoden till att du själv inför förändringar i antingen din livsstil, dina attityder eller i din funktionella kapacitet. Dels är hela metoden uppbyggd utifrån dina värderingar i olika frågor. Det är alltså du själv som är framgångens styrka. En förutsättning är emellertid att du är villig att göra förändringar. Sammantaget betyder det att du bör kunna få en förbättrad livskvalitet.

Röntgen visar att min rygg är utsliten, kan jag ändå få hjälp?

Ja, du bör kunna må bättre. Begrepp som "förslitningar" är ofta normala förändringar som ses med stigande ålder. Det är ovanligt att ryggbesvär i huvudsak orsakas av den typen av röntgenfynd. Även om röntgenfynden kan ha betydelse för dina besvär är det förmodligen möjligt att förbät-

tra en mängd andra faktorer så att en förbättrad livskvalitet ändå nås i slutänden.

Jag har haft ont "i hela mitt liv", är det inte för sent för mig?

Att ha haft ont under lång tid får följdverkningar, dels i hur du belastar din rygg, dels i hur du lever ditt liv. Det innebär att det kan krävas mer arbete och tålamod för dig innan du mår bättre. Det är emellertid ovanligt att det inte går att nå förbättringar oavsett hur länge man har haft besvär.

Kan alla få hjälp?

Nej, alla kan inte få hjälp men de allra flesta kan ändå må bättre. Om du har bakomliggande sjukdomar eller tex har varit med om någon skada så går inte det att reparera. Är du osäker så får vi diskutera dina funderingar innan du fattar beslut.

När skall jag söka läkare i första hand?

För din trygghet är det viktigt att i första hand säkerställa att dina ryggbesvär ej har allvarliga bakomliggande orsaker. Man räknar med att så få som ca 1% av de som har ryggbesvär har en bakomliggande skada eller sjukdom. Om du är osäker huruvida Spine-Coaching passar dig är du välkommen att diskutera dina frågor med mig innan köp.

För säkerhets skull skall du i följande fall vara utredd av läkare innan du kan få hjälp via Spine-Coaching.

- Om du har avsevärda smärtor.
- Om dina smärtor förstärks av minsta rörelse oavsett riktning.
- Om dina smärtor är konstanta och inte påverkas av rörelser.
- Om du har utbredd muskelsvaghet som successivt förvärras eller om du har uttalade gångsvårigheter som ej orsakas av smärta.
- Om du upplever en uttalad, dvs kraftig morgonstelhet som varar längre än 1 h efter det att du klivit upp och är i rörelse.
- Om ett våldsamt trauma föregått smärtan.
- Om du tidigare har haft cancer.
- Om du regelbundet, under längre tid, medicinerats med kortison, oral administration.
- Om du diagnostiserats med HIV.

- Om du har svårt att urinera.
- Om du har feber eller nedsatt allmäntillstånd.

I följande fall skall du kontakta mig innan beställning:

- Om dina besvär har uppstått för första gången efter det att du fyllt 50 år eller om besvären väsentligen skiljer sig gentemot besvär som börjat i yngre ålder.
- Om du har en ensidigbensmärtla som är värre än ryggsmärtan.
- Om du har uttalade smärta, domning eller svaghet mot båda benen.
- Om du kan promenera maximalt ett par hundra meter innan besvär i form av domning eller svaghet uppstår mot benen för att direkt lindras om du sitter ner.

Slutligen krävs godkännande av dina föräldrar om du är under 18 år.

Vad händer om enkäterna visar att annan behandling krävs?

Det sammanlagda resultaten från de formulär du fyller i kan visa att du behöver annan hjälp. I det fallet betalar du enbart för analysen och resterande del återbetalas.

Hur mycket tid tar det?

Inledningsvis fyller du i ett antal formulär och gör en test för att skatta nivån på din funktionella kapacitet. Formulären är 14 till antalet och det tar mellan 5 till 15 minuter för varje formulär. Den funktionella testen kan delas upp i tre delar men tar totalt ca 40 minuter. Samtliga formulär måste fyllas i inom tre dagar från köp.

Därefter tar momenten i åtgärdsplanen oftast inte mer än ett par minuter varje dag. Det kan handla om att ändra beteende, vilket inte tar någon extratid. Det kan också handla om att utföra ett begränsat antal övningar var dag. Dessa tar i regel inte mer än 10 minuter. För en del kan det handla om att införa promenader ett par gånger i veckan. Det viktiga är att åtgärderna skall vara rimliga för dig annars blir de inte av. Därför läggs fokus på att konstruera en åtgärdsplan som passar just dig och dina värderingar.

Vad kostar det?

Totalt är kostnaden 3600 kr vilket motsvarar ca fem behandlingar inom den manuella medicinen.

Finns avbetalning?

För närvarande accepteras enbart kortbetalning via PayPal men andra lösningar kommer inom kort.

Jag är massör, kan jag erbjuda Spine-Coaching som ett komplement till mina patienter?

Syftet är att i förlängningen erbjuda Spine-Coaching som en integrerad del i andra behandlingsformer. När det är färdigställt skall konceptet vara ekonomiskt fördelaktigt för respektive terapeut. Fram till dess går det naturligtvis bra att hänvisa patienten till Spine-Coaching för att förstärka effekten i det egna omhändertagandet.

Är det en säker metod?

Trygghet och säkerhet är av högsta prioritet i Spine-Coaching och konceptet bygger på en dialog genom hela programmet. När frågor eller osäkerhet uppstår måste dessa ventileras. En del av formulären som används är också utformade för att kunna identifiera orsaker som kan kräva vidare utredning hos läkare

Är mina uppgifter skyddade?

Ja, kommunikationen när du fyller i formulären är krypterad. All information lagras även i krypterad form och avidentifieras när behandlingen är slutförd.

Vad är utökad anamnes och status?

Inom primärvården finns oftast resurser till att i huvudsak utesluta att dina besvär har allvarliga bakomliggande orsaker. Anamnes och status är således anpassat till de svaren man önskar få. Inom övriga behandlingsformer sätts ambitionsnivån avsevärt högre men påverkas ändå av en mängd faktorer. Inom spine-Coaching är både anamnes och status utformade för att kunna identifiera förekomsten av de riskfaktorer som vetenskapen idag har identifierat. I och med att du själv har tiden att besvara formulären är det möjligt att ha en större bredd i frågornas och testernas utformning.

Vad är Spine-Code?

Spine-Code är en vetenskapsbaserad, professionsoberoende öppen modell som syftar till att fungera som en vägledning i såväl det kliniska arbetet som i egenvård. Modellen är generellt hållen för att kunna stimulera till, och även innefatta, framtida vetenskapliga fynd.

Synsättet inom Spine-Code baseras på människans fysiologiska mekanismer, kända riskfaktorer, individens fysiska och psykiska förutsättningar tillsammans med orsakssamband i patientens nuvarande och tidigare livsstil.

Teorin inom Spine-Code kretsar kring att besvär uppstår i hur människan interagerar med omgivningen, nivån på vår funktionella kapacitet samt att även faktorer i tid och rum har betydelse.



www.spine-coaching.com
bjorn@spine-coaching.com
+46 (0) 70 622 84 84