
Kan kroniske muskel- og skjelettsmerter reduseres ved læring?

ARTIKKEL

HAUGLI L

STEEN E

SANDVIK L

LÆRUM E

Sammendrag

67 ansatte med kroniske muskel- og skjelettsmerter fra 20 ulike bedrifter på Østlandet ble forsøkt rehabilitert etter en pedagogisk modell. Ni grupper ble hver ledet av to spesialopplærte bedriftshelsearbeidere. De møttes 2-3 timer i arbeidstiden hver annen til tredje uke i over ett år. Sentrale stikkord i læringsmodellen er:

- Flytting av fokus fra smerter og funksjonshemming til ressurser og muligheter
- Økt grad av bevissthet på og oppmerksomhet om seg selv
- Styrking av egen indre autoritet

Resultatene tyder på at deltakelse i en slik gruppe reduserer smerter og plager og styrker den enkeltes evne til å mestre sin livssituasjon. I denne ukontrollerte studien oppgav 41% mindre smerte ($p = 0,025$), 68% mestret smertenebedre ($p < 0,001$) og 56% mestret hverdagen bedre ($p < 0,001$). Sykefraværet sank med 28% ($p = 0,039$), og behov for fysikalsk behandling ble redusert ($p = 0,06$).

Publisert: 20. august 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.