
Har treningsterapi og manipulasjon effekt ved korsryggssmerter?

ARTIKKEL

BROX JI

HAGEN KB

JUEL NG

STORHEIM K

Sammendrag

Effekt av manipulasjon og treningsterapi ved ryggssmerter er vurdert i en systematisk litteraturstudie. Relevanterandomiserte undersøkelser ble vurdert med hensyn til metodisk kvalitet, og behandlingseffekt ble definert som signifikant forskjell i smerte, funksjon eller sykefravær mellom intervensjons- og kontrollgruppe. De fleste pasienter med akutte ryggssmerter blir symptomfrie i løpet av 14 dager. Basert på 11 undersøkelser fant vi ikke dokumentert effekt av manipulasjon eller treningsterapi i akuttfasen (0-4 uker). En randomisert studie der informasjon om at det ikke er farlig å bevege seg ved uspesifikke ryggssmerter, forsterket gjennom et gradert opptreningsprogram og arbeidsplassbesøk, viste effekt på funksjon og sykefravær ved subakutte plager (4-12 uker). Sju undersøkelser viste imidlertid ikke effekt av manipulasjon sammenliknet med annen behandling eller placebo. Basert på sju undersøkelser konkluderer vi med at treningsterapi har klart dokumentert effekt på smerte og funksjon, men ikke på sykefravær ved kroniske korsryggssmerter (> 12 uker). I fire undersøkelser ble ulike former for treningsterapi sammenliknet, men det var ingen forskjell i behandlingseffekt. Manipulasjon har usikker effekt sammenliknet med placebo ved kroniske smerter.

Publisert: 30. mai 1999. Tidsskr Nor Legeforen.

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