

---

# Løsgjørende eller stabiliserende øvelser ved degenerativ skivesykdom i korsryggen?

---

ARTIKKEL

LIE H

FREY S

---

## Sammendrag

Degenerativ skivesykdom i korsryggen kan affisere yngre og middelaldrende individer med en prematur skivedegenerasjon. Majoriteten av disse pasientene er ikke kandidater for avstivningsoperasjoner, men trenger en strukturert konservativopptrening.

I en prospektiv, kontrollert, enkeltblind undersøkelse av 27 pasienter med korsryggssmerter (gjennomsnittsalder 40 år, variasjon 25-48 år) med en gjennomsnittlig symptomvarighet på 7,4 år, ble de randomisert til løsgjørende (n = 12) eller stabiliserende (n = 15) daglige øvelser av 1/2 times varighet over en åtte ukers periode. Som effektparameter ble benyttet Clinical Overall Score (COS).

Behandlingsresultatene var i favør av stabiliserende trening, der differensen mellom gruppene i endret COS-verdi var signifikant ( $p = 0,02$ ).

Disse to behandlingsoppleggene diskuteres nærmere i relasjon til instabilitetsteorien ved skivedegenerasjon.

---

Publisert: 30. mai 1999. Tidsskr Nor Legeforen.

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