
START-øvelser ved muskel- og skjelettplager i allmennpraksis

FRA FAGMILJØENE

NIELS GUNNAR JUEL

nielsgjuel@gmail.com

Niels Gunnar Juel er spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering og overlege ved Oslo universitetssykehus. Han er dr.philos. og førsteamanuensis ved Avdeling for allmennmedisin, Universitetet i Oslo. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

STEIN JARLE PEDERSEN

Stein Jarle Pedersen er spesialist i allmennmedisin, stipendiat ved Institutt for helse og samfunn, Universitetet i Oslo og fastlege ved Ankerløkka Legesenter i Fredrikstad.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

OLE MARIUS EKEBERG

Ole Marius Ekeberg er ph.d., spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering og overlege ved seksjon Fysikalsk medisin og rehabilitering, Helse Fonna og Forskning og innovasjon, Helse Fonna.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

BÅRD NATVIG

Bård Natvig er professor ved Avdeling for allmennmedisin, Universitetet i Oslo.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

TRYGVE SKONNORD

Trygve Skonnord er spesialist i allmennmedisin og er førsteamanuensis og undervisningsleder ved Avdeling for allmennmedisin, Universitetet i Oslo.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

START-øvelser er en gratis nettside med øvelser og videoer for alle kroppsregioner. Her finnes også treningsprogrammer på 5–8 minutter og informasjonssider om relaterte tema. Programmene kan skrives ut som énsides pdf-er med QR-kode til nettsiden.



Skjermdump: exorlive.com/no/start-ovelses

1,2 millioner nordmenn kontaktet fastlege for muskel- og skjelettplager i 2015. Hver fjerde kvinne og hver femte mann fikk da behandling i primærhelsetjenesten (1). Statistikk fra Statistisk sentralbyrå viser stabile tall fram til 2022 (2).

Fysisk aktivitet og øvelser er en hjørnestein i behandlingen av muskel- og skjelettplager. Effekten på smerte, funksjon, livskvalitet og arbeid er godt dokumentert for vanlige tilstander i nakke, korsrygg, skulder, hofte og kne samt ved smerter fra flere områder (3). Generelle øvelser har like god effekt som vevsspesifikke (4). Hjemmeøvelser eller øvelsesbehandling med digital veiledning ser ut til å gi lik effekt som fysioterapiveiledet behandling (5).

Behandling i primærhelsetjenesten

Mange pasienter med muskel- og skjelettplager trenger råd og informasjon av sin fastlege om hvordan de skal håndtere plagene. I tillegg til smertebehandling er slik informasjon ofte tilstrekkelig for bedring. Noen ganger er plagene imidlertid så sterke at de gir funksjonstap.

Mange pasienter blir usikre og inaktive og trenger veiledning om bevegelse av den smertefulle regionen (6). Enkle øvelser kan gi effekt alt etter 1–2 uker. Mange ønsker å starte behandling raskt, men som regel er det lang ventetid for fysioterapi. Evidensbaserte, enkle, lett tilgjengelige og gjennomførbare treningsprogrammer finnes ikke for denne pasientgruppen.

START-øvelser på norsk og engelsk

Forskergruppen vår ved Universitetet i Oslo og Helse Fonna gjorde et litteratursøk etter effektstudier ved muskel- og skjelettplager. Studier der intervensjonen var beskrevet, ble inkludert. Øvelser uten behov for treningsutstyr ble tatt fra disse studiene og drøftet med erfarne fysioterapeuter.

3–6 øvelser ble valgt ut for hver kroppsregion og satt sammen til et lett (start)-nivå og et litt mer krevende (øvet) nivå. De utvalgte øvelsene ble tegnet og filmet og det ble produsert 18 treningsprogrammer på 4–8 minutter. Vi laget også ti tekster om tilgrensende temaer med fokus på informasjon, trygging og selvmestring. Programmet ble laget etter regler for universell utforming (7) og oversatt til engelsk. Det er fritt tilgjengelig på Norsk Elektronisk Legehåndbok, Helsebiblioteket og ExorLive (8).

Prosjektet er støttet økonomisk av Legeforeningens fond for kvalitet og pasientsikkerhet.

Full referanseliste over artikler som øvelsene er tatt fra, finnes nederst på programmets nettside under Innhold: <https://www.exorlive.com/no/start-ovelsler>

REFERENCES

1. Mundal A. Flest til fastlegen på grunn av muskel- og skjelettlidelser. <https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/flest-til-fastlegen-pa-grunn-av-muskel-og-skjelettlidelser> Lest 6.2.2024.
2. Statistisk sentralbyrå. Statistikkbanken. Konsultasjoner hos fastlegen, etter alder, kjønn og diagnose 2012 - 22. <https://www.ssb.no/statbank/table/10141/> Lest 6.2.2024.
3. Babatunde OO, Jordan JL, Van der Windt DA et al. Effective treatment options for musculoskeletal pain in primary care: A systematic overview of current evidence. PLoS One 2017; 12: e0178621. [PubMed][CrossRef]
4. Ouellet P, Lafrance S, Pizzi A et al. Region-specific Exercises vs General Exercises in the Management of Spinal and Peripheral Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review With Meta-analyses of Randomized Controlled Trials. Arch Phys Med Rehabil 2021; 102: 2201–18. [PubMed][CrossRef]

5. Bennell KL, Nelligan R, Dobson F et al. Effectiveness of an Internet-Delivered Exercise and Pain-Coping Skills Training Intervention for Persons With Chronic Knee Pain: A Randomized Trial. *Ann Intern Med* 2017; 166: 453–62. [PubMed][CrossRef]
 6. Orchard JW. Prescribing and dosing exercise in primary care. *Aust J Gen Pract* 2020; 49: 182–6. [PubMed][CrossRef]
 7. Uutilsynet. Intro til universell utforming.
<https://www.uutilsynet.no/veiledning/intro-til-universell-utforming/238>
Lest 6.2.2024.
 8. Juel NG, Pedersen SJ, Ekeberg OM et al. STARTøvelser.
<https://www.exorlive.com/no/start-ovelser> Lest 6.2.2024.
-

Publisert: 15. mars 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0008
Mottatt 5.1.2024, første revisjon innsendt 26.1.2024, godkjent 6.2.2024.
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 3. juli 2026.