

---

# Ikke-medikamentell behandling ved langvarige korsryggsmerter

---

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

MARTINE FIMREITE WILHELMSSEN

Tidsskriftet

---

**Fysioterapi ved langvarige korsryggsmerter ga bedre funksjon, men ikke mindre smerter enn kognitiv atferdsterapi i ny amerikansk studie.**



Illustrasjonsfoto: gerenme/iStock

Kroniske smerter i korsryggen er svært vanlig. I Norge anbefales generell aktivitet, trening og fysioterapi som behandling, mens kognitiv terapi har en begrenset plass i retningslinjene.

I en amerikansk studie ble om lag 750 pasienter med kroniske ryggsmarter randomisert til kognitiv atferdsterapi eller fysioterapi i åtte uker (1). Pasientene som da fortsatt hadde ryggsmarter, ble randomisert til enten å bytte behandlingsmetode eller til *mindfulness* – oppmerksomt nærvær – i åtte uker. Etter ti uker hadde pasientene som fikk fysioterapi først, bedre funksjon (målt med et validert funksjonsmål), men ikke mindre smerter. Etter ett år var det ingen forskjell i smerter eller funksjon mellom gruppene.

---

## Utdaterte norske retningslinjer

– Dette er en solid gjennomført pragmatisk studie som sammenligner klinisk effekt av to evidensbaserte behandlinger, som begge er anerkjente førstelinjehandlinger mot kroniske ryggsmarter, sier Trygve Skonnord. Han er spesialist i allmenntidisin og førsteamanuensis ved Universitetet i Oslo. At gruppen som fikk fysioterapi, kom litt bedre ut enn gruppen som fikk kognitiv atferdsterapi, er ikke overraskende, mener han, ettersom fysioterapi også omfatter pasientundervisning, råd om fysisk aktivitet og støttepreget tilnærming med positive forventninger.

– Denne studien bidrar til et bedre kunnskapsgrunnlag som bekrefter at ikke-medikamentell behandling er den viktigste tilnærmingen ved langvarige korsryggsmarter, sier Skonnord. Han mener at gjeldende norske retningslinjer om behandling av korsryggsmarter, utgitt i 2007, må oppdateres.

---

### LITTERATUR

1. Fritz JM, Skolasky RL, Brennan G et al. Effectiveness of Nonpharmacologic Treatments for Chronic Low Back Pain : A Sequential, Multiple-Assignment, Randomized Trial. *Ann Intern Med* 2026 doi: 10.7326/ANNALS-25-04645. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 20. mai 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.0318  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.