



Magisterkurs i Ortopedisk manuell terapi (40p)

Titel Effekt av behandling/träning på vibrationsbalansplatta på nacksmärta och balansförmåga.	
Författare Karin Wersäll-Forsberg Leg. sjukgymnast Feelgood Sjukvård AB karin.wersall@feelgood.se	Handledare Catharina Bexander Leg. Sjukgymnast, Magister i sjukgymnastik Hälsans Hus catharina_bexander@hotmail.com Inga Arvidsson Docent, Leg. Sjukgymnast Karolinska institutet, Institutionen NVS, Sektionen för sjukgymnastik inga.arvidsson@ki.se
Nyckelord Balansträning, enbensstående, helkroppsvibrationer, nacksmärta, Vibrosfär.	
Sammanfattning Bakgrund: Nacksmärta har till följd av ändrade arbetssituationer blivit vanligare. Statiska och repititiva moment har ökat. Vibrationsbehandling blir allt vanligare som styrketräning och behandling. Vibrosfären är en kombinerad vibrations- och balansplatta som kan användas för styrketräning och balansträning. Syfte: Denna studie hade som syfte att se om behandling/träning på vibrationsbalansplatta (Vibrosfär) gav patienter med kronisk nacksmärta smärtlindring och förbättrad balansförmåga. Metod: Tjugonio patienter med kronisk nacksmärta randomiserades till två grupper, en försöksgrupp och en kontrollgrupp. Försöksgruppen fick stå på Vibrosfären 3 x 30 sekunder med vibrationer på 35 Hz och därefter ligga på Vibrosfären 3 x 30 sekunder med vibrationer på 35 Hz, alternativt i omvänd ordning. Kontrollgruppen fick stå och balansera, samt ligga och slappna av på Vibrosfären motsvarande tid som försöksgruppen utan vibrationer. Smärta skattades med Visuell analog skala (VAS) samt Painmatcher före, mellan och efter behandlingarna. Balansförmågan mättes stående på ett ben med slutna ögon i sekunder (modifierat SOLEC test). Behandlingen gavs endast vid ett tillfälle. Resultat: Samtliga i försöksgruppen skattade en minskning av smärtan med VAS. Medianvärdet skattat med VAS minskade från 56,5 ned till 25,5 i försöksgruppen medan medianvärdet i kontrollgruppen visade en ökning från 39 till 46 efter behandling. Minskningen var mellan 5 och 64 mm i försöksgruppen medan två personer i kontrollgruppen noterade en ökning av smärtan och fem personer noterade en liten minskning på 2 till 25 mm. Medianvärdet skattat med Painmatcher visade en minskning från 7,5 till 5,5 i försöksgruppen medan medianvärdet i kontrollgruppen ökade från 7 till 8 efter behandling. Balansförmågan förbättrades i försöksgruppen hos femton personer med 0,7 till 16,4 sekunder. I kontrollgruppen förbättrades balansförmågan hos tre av sju med en till fyra sekunder. Slutsats: Behandling/träning på Vibrosfären gav patienter med kronisk nacksmärta en minskad smärta momentant skattad med VAS. Behandling på Vibrosfären gav även en viss förbättring av balansförmågan vid enbensstående med slutna ögon. Även kontrollgruppen noterade en viss reduktion av smärta och bättre balansförmåga, men mindre än i försöksgruppen.	