

# Brugen af en aktiv rygbandage

(Spinomed) øger styrken i rygmusklerne hos kvinder med osteoporotiske brud i rygsøjlen - et pilotprojekt



Af Gitte Valentin, Fysioterapeut Aarhus Universitetshospital, Stud. Scient. San og Louise Nymann, Fysioterapeut, Stud. Scient. San

## Baggrund

Brud på ryghvirvlerne (sammenfald) er hyppigt forekommende hos personer med osteoporose. Sammenfald kan enten opstå i brystdelen af rygsøjlen, hvor ryghvirvlen falder sammen fortil eller i lændehvirvlerne, hvor det er hele hvirvlen som reduceres i højden. Sammenfald i brystdelen af rygsøjlen kan medføre en øget kyfose (krumning) af ryggen. En øget kyfose kan bl.a. føre til nedsat funktionsevne samt en øget risiko for fald og nye brud. Stærke rygmuskler kan mindske graden af kyfose på trods af tilstedeværelsen af brud i ryghvirvlerne. Derfor anbefales det at personer med osteoporose bl.a. laver øvelser, som styrker musklerne i ryggen. Som alternativ til traditionelle rygøvelser har man i lande som f.eks. Tyskland, Frankrig og Makedonien eksperimenteret med brugen af forskellige former for fleksible rygbandager til personer med osteoporose. I Danmark er der imidlertid ikke tradition for at anvende rygbandager til personer med osteoporose.

## Spinomed

Spinomed er en aktive rygbandage, som er udviklet til personer med brud på rygsøjlen. Den består af en rygskinne og et rem-system, der bæres udenpå tøjet. Rygskinnen tilpasses individuelt til rygsøjlen af en fagperson. Idéen med rygbandagen er at gøre brugeren

opmærksom på egen kropsholdning. Rygbandagen bevirker, at man automatisk aktiverer ryg- og bugmusklerne, hvorved musklerne styrkes og kropsholdningen forbedres. Rygbandagen skal i begyndelsen kun anvendes i ca. 15 min. dagligt. Senere skal rygbandagen bæres i 2-4 timer dagligt. Spinomed bør anvendes i forbindelse med fysisk aktivitet som f.eks. gåture og lettere hus- og havearbejde. Effekten af rygbandagen hos kvinder med sammenfald i brysthvirvlerne er undersøgt i et tysk forskningsprojekt fra 2011. Resultatet er beskrevet i tidsskriftet "American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation". Undersøgelsen viste at kvinderne fik en forbedret styrke i ryg- og bugmuskulatur, forbedret balance, øget lungekapaцитet, forbedret holdning, færre smerter samt øget velvære og forbedret funktionsevne ved brug af Spinomed sammenlignet med en kontrolgruppe. Den tyske undersøgelse er udført af den professor som har udviklet rygbandagen, og studiet blev finansieret af producenten, hvilket kan skabe en interessekonflikt i forhold til resultaterne.

Indenfor de seneste år er Spinomed begyndt at blive forhandlet herhjemme, og der har været stor interesse for produktet fra personer med osteoporose.

På baggrund af ovenstående var det derfor yderst relevant at få undersøgt, hvorvidt Spinomed kan anbefales i Danmark til personer

med osteoporose. Derfor er der på Aarhus Universitetshospital blevet lavet et pilotprojekt, som skal danne grundlag for en større undersøgelse af effekten af Spinomed. Et pilotprojekt er en forundersøgelse til én egentlig undersøgelse. Det primære formål med pilotprojektet var, at undersøge om brugen af Spinomed øgede muskelstyrken i ryggen hos en mindre gruppe kvinder med osteoporotiske brud på brysthvirvlerne. Derudover blev det undersøgt om kvinderne fik færre smerter og en forbedret funktionsevne.

## Metode

Ved projektstart udfyldte kvinderne spørgeskemaer vedrørende funktionsevne og rygsmerter samt fik målt deres muskelstyrke i rygmusklerne. Ved det andet møde fik deltagerne tilpasset og udleveret Spinomed. Kvinderne blev instrueret i at bære rygbandagen 15 min. dagligt de første 14 dage for at undgå overbelastning af muskulaturen. Efterfølgende gik kvinderne med rygbandagen 1-4 timer dagligt afhængig af den enkeltes fysiske formåen. Projektet blev afsluttet efter tre måneder med follow-up undersøgelser.

## Resultater

Der deltog 13 kvinder i projektet. En af kvinderne udgik af projektet efter 10 ugers brug af rygban-



dagen pga. forværring i rygsmarter. 12 kvinder gennemførte projektet. Ved projektets afslutning havde 2/3 af kvinderne fået en forbedring i muskelstyrken på over 30 %. Den sidste tredjedel af kvinderne havde ikke fået en forbedring i deres rygmuskler. Kvinderne fik desuden en lille reduktion i deres kroniske rygsmarter og en lille forbedring i deres fysiske funktionsevne.

### Erfaringer fra dette projekt

I pilotstudiet fandt man at størstedelen af kvinderne i projektet fik en stor forbedring af styrken i rygmusklerne. Der var imidlertid også fire kvinder, som ikke fik en forbedring.

De primære årsager til den manglende effekt hos disse kvinder vurderes at være nedsat gangfunktion og manglende evne til aktivt at rette ryggen op. SpinoMed bør anvendes i stående og gående aktiviteter. Derfor er det en forudsætning af brugeren har en vis gangfunktion, for at kunne få en forbedret muskelstyrke ved brug af rygbandagen. Det er ligeledes vigtigt, at brugeren ved hjælp af sine rygmuskler kan rette ryggen op. Hvis ryggen ikke kan udrettes, vil brugeren af rygbandagen ikke træne rygmusklerne ved brug af SpinoMed.

De 12 kvinder i pilotstudiet ønskede alle at fortsætte brugen af SpinoMed efter at projek-

tet var afsluttet. Der var dog enighed blandt kvinderne om, at der var visse ulemper ved brugen af SpinoMed. En stor del af kvinderne, gjorde opmærksom på at rygbandagen ikke var behagelig at have på under aktiviteter som rengøring og havearbejde, da rygbandagen havde tendens til at glide op. Det er vores erfaring fra dette projekt, at rygbandagen er velegnet til brug under spadsereture samt i stillestående aktiviteter såsom madlavning eller strygning.

### Konklusion

I dette pilotstudie fik en stor del af kvinderne en markant forbedring i muskelstyrken i ryggen, samt en lille forbedring i funktionsevnen og en reduktion af rygsmarter.

Dette studie var en mindre undersøgelse med et lille deltagerantal. Det er derfor ikke muligt, på baggrund af resultaterne at fastslå effekten af SpinoMed hos kvinder med brud på brysthvirvlerne. Resultaterne vidner dog om, at SpinoMed kan tænkes at have en positiv effekt på muskelstyrken i ryggen, funktionsevnen og graden af rygsmarter hos kvinder med osteoporose og brud på brysthvirvlerne.

Ifølge foreningens vedtægter afvikles der generalforsamlinger i de lokale afdelinger én gang årligt sædvanligvis inden udgangen af marts måned

Dagsordenen vil have følgende punkter:

- |   |  |
|---|--|
| 1. Valg af dirigent                       | 2. Formandens beretning.   |
| 3. Godkendelse af det reviderede regnskab | 4. Forelæggelse af budget og kredsens planer for det kommende år |
| 5. Behandling af indkomne forslag         | 6. Valg af formand, bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter        |
| 7. Valg af revisor og revisorsuppleant    | 8. Eventuelt   |

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være den lokale afdelings formand i hænde senest 2 uger før generalforsamlingens afholdelse. Din formands navn i lokalområdet kan ses på bagsiden af dette blad. Tid og sted kan ses i Aktivitetskalenderen samt på vores hjemmeside.

**Dato for internt Repræsentantskabsmøde i 2012 for bestyrelsesmedlemmer er fredag d. 27 april.**

# Spinomed

- en ny korsettype, der primært er  
et træningskorset!!



Af Eli Birgitte Malmros  
specialeansvarlig fysioterapeut, Aarhus Sygehus

Da en del personer med osteoporose er stødt på ovennævnte træningskorset, er denne artikel skrevet til oplysning.

Der har gennem årene været megen diskussion om, hvorvidt man skulle give personer med osteoporose og sammenfald i ryggen korsetter for at hjælpe dem i forhold til smerter og bevægelse.

Problemet ved at anvende korset er, at muskelstyrken i ryg og mavemusler forringes, og at mange har besvær med at få korsettet til at passe ordentligt og måske også besvær med at få trukket vejret ordentligt igennem.

Om alle de korsetter, der i tidens løb er blevet udleveret, virkelig anvendes, kan man tvivle på. En bandagist udtalte sig meget tvivlende om dette, idet han sagde, at de uhyre sjældent fik korsetter til reparation på grund af slid!

## Korsettets formål

Formålet med de tidligere anvendte korsetter var at støtte ryggen for derved at formindske smerterne i ryggen som følge af hvirvelsammenfald.

Den nye type korset Spinomed har det samme mål, men målet skal nås via træning af rygmuskulaturen, som bliver påvirket til aktivitet. Korsettet er primært udviklet til personer med sammenfald i brystvirvlerne og altså ikke til sammenfald i lænden.

Korsettet skal i begyndelsen kun anvendes 20 minutter pr dag, og i første omgang vil målet være at kunne bruge det i 2 timer pr. dag, senere max i 4 timer. Korsettet anvendes under aktivitet, i det det også støtter ryggen, så



muskulaturen kan bruges maximalt.

## Forøget funktionsniveau

Spinomed er udviklet i begyndelsen af år 2000 og undersøgt i et forskningsprojekt, hvor deltagerne ved lodtrækning fordeltes til behandling med Spiromed eller en kontrolgruppe.

Resultatet er beskrevet i 2004 i tidsskriftet "American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation". Undersøgelsen viste effekt af at bruge korsettet i 6 måneder sammenlignet med kontrolgruppen. Ifølge dette studie skulle anvendelsen kunne medføre forøget muskelkraft i ryg og bugmuskler, forbedret holdning i brystdelen, forbedret lungekapa- citet, bedre balance, færre smerter samt forøget velvære og funktionsniveau.

Deltagerne i projektet fik i relation til tilpasning af korsettet også instruktion i almindelige dagligdagsbevægelser, som f.eks hvordan man kommer hensigtsmæssigt ind og ud af sengen i forhold til osteoporose, samt instrueret i et supplerende træningsprogram.

## Individuel tilpasning

Spinomed består en metalskinne, der skal tilrettes til den ønskede holdningsændring. Længden af skinnen svarer til længden fra de øverste brystvirvler til korsbenet. Fra metalskinnen er der gjorde rundt om hver skulder, der fører skuldrene tilbage. Fra lændedelen er der gjorde, der sidder fast i en pude over skambenet. Gjorde-systemet omkring hoften stabiliserer lændehvirvelområdet. Ved tilpasning af korsettet undersøges, om brysthvirvelsøjlen kan rettes op mod normal holdning, og korsettet tilpasses efter dette. Som beskrevet skal personen kun gå med korsettet i 20 minutter dagligt i den første tid, og efterhånden i længere tid.

Ind imellem kan det blive nødvendigt at tilrette metalsøjlen, hvis bærerens holdning har ændret sig – forhåbentligt til mere ret

holdning. En vigtig forudsætning er også, at personen bliver instrueret i korrekte daglige færdigheder, der indebærer at udgå rotation og foroverbøjning af rygsøjlen for at udgå nye brud, samt får et supplerende øvelsesprogram

## Øvrige erfaringer

Ud over den beskrevne slags korset, findes i dag også en type, der nærmest er en bodystocking, men den kan for mange være svær selv at tage på.

I udlandet er man begyndt at anvende Spinomed fx i Tyskland, hvor den er nævnt som en mulighed i deres guideline for behandling af osteoporotiske sammenfald i ryghvirvlerne. Herhjemme er der kun én til to personer der har anvendt den, hvoraf den ene har haft meget stor glæde af den.

## Konklusion

Umiddelbart kan det se ud til at være en mulighed for personer med sammenfald i brysthvirvlerne at anvende Spiromed, men vi vil meget gerne på Århus Sygehus selv afprøve det nærmere, hvilket vi håber at få mulighed for i en overskuelig fremtid.

Artikel: American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation. Vol. 83 no. 3 March 2004: 177-186.



# Knogleskørhed? Spinomed® letter din hverdag

medi

Spinomed er en bandage, som aktivt behandler følgerne af knogleskørhed.

Spinomed...

- Aktiverer og styrker rygmuskulaturen
- Nedsætter smerter
- Retter dig op og bedrer balancen
- Letter vejtrækningen og mave-tarmfunktionen

Dette medfører...

- Større stabilitet, gangsikkerhed og bevægelsesfrihed
- Smertelindring uden medicin
- Rygradskrumningen rettes ud
- Ingen bivirkninger



medi Danmark ApS  
Vejlegårdsvej 59  
2665 Vallensbæk Strand  
Telefon 4655 7569  
Fax 7025 5620  
kundeservice@sw.dk

[www.medit danmark.dk](http://www.medit danmark.dk)

medi. I feel better.