

# Mere træning til mennesker med artrose



Tina Lambrecht

Konstitueret  
formand for Danske  
Fysioterapeuter

■ **De nye retningslinjer markerer det paradigmeskifte, som har været på vej de seneste år.**

Der skal opereres mindre og trænes mere. Det er kort fortalt hovedbudskabet i de nye retningslinjer fra Sundhedsstyrelsen for patienter med knæartrose. Det betyder, at patienterne ikke længere i første omgang skal henvises til kirurgen, men derimod skal en tur omkring fysioterapeuten.

De nye retningslinjer, der trådte i kraft kort før årsskiftet, markerer det paradigmeskifte, som har været på vej de seneste år. Næmlig at konservativ fysioterapeutisk behandling i mange tilfælde er at foretrække frem for kirurgens kniv. Der er efterhånden en massiv mængde forskning, som viser, at træning har større effekt på en række lidelser, færre bivirkninger for patienten og er billigere for samfundet end operation.

Derfor er det helt naturligt, men også glædeligt, at der er kommet såvel nye kliniske retningslinjer samt faglige visitationsretningslinjer for denne patientgruppe. For øvrigt retningslinjer, som er udarbejdet af en arbejdsgruppe, hvor praktiserende fysioterapeut Jens Ole Rasmussen og professor Ewa Roos fra Syddansk Universitet har deltaget på vegne af Danske Fysioterapeuter.

De nye retningslinjer lægger op til, at patienterne får større ansvar og skal være mere aktive i behandlingsforløbet. Og i den forbindelse er en af de store opgaver at få skabt formaliserede patientuddannelser. Her er det værd at kigge til Sverige, hvor man siden 2008 har haft skoler for patienter med hofte- og knæartrose. Efterfølgende har mere end 10.000 svenske patienter været en tur på patientskole.

Og netop den svenske model er baggrunden for det såkaldte GLAD-projekt, som starter her i januar 2013. GLAD står for Godt Liv med Artrose i Danmark. Projektet skal både sikre relevante behandlingstilbud til patienterne, efteruddannelse af fysioterapeuter, og at patienterne fremover kan følges i en fælles database. På sigt er det meningen, at databasen skal give grundlaget for et nyt nationalt kvalitetsregister.

Der er al mulig grund til at hilse de nye retningslinjer og GLAD-projektet velkommen. Samtidig kan jeg konstatere, at der er sket meget på området i løbet af kort tid. Det er mindre end tre år siden, at Danske Fysioterapeuter med debatoplægget "Pludselig gav det et smæld i ryggen" påviste, at det i mange tilfælde er bedre at tilbyde mennesker med diskusprolaps konservativ behandling frem for operation. Oplægget var for alvor med til at prikke hul på den politiske og sundhedsfaglige debat om brugen af træning frem for kirurgi.

Siden er der kommet kliniske retningslinjer på en række andre områder, hvor konklusionen i stort omfang er den samme. Næmlig at det er sundt fornuft at henvise patienterne til fysioterapeuten først. Så det er en sundhedspolitisk dagsorden, det i stort omfang er lykkedes at sætte. Opgaven for foreningen bliver at bevare momentum og følge op alle de steder, hvor det giver mening at tilbyde patienterne træning frem for operation.



Danske Fysioterapeuter  
Nørre Voldgade 90  
1358 København K

Telefon 33 41 46 20  
Mail: [redaktionen@fysio.dk](mailto:redaktionen@fysio.dk)  
[www.fysio.dk](http://www.fysio.dk)

94. årgang.  
ISSN 1601-1465

#### Redaktion:

Kommunikationschef Mikael Mølgaard, ansv.red. ([mm@fysio.dk](mailto:mm@fysio.dk))  
Faglig redaktør Vibeke Pilmark ([vp@fysio.dk](mailto:vp@fysio.dk))  
Redaktionschef Anne Guldager ([ag@fysio.dk](mailto:ag@fysio.dk))

#### Annoncer:

Dansk Mediaforsyning • telefon 70224088 • [www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk) • [fysiojob@dmfnet.dk](mailto:fysiojob@dmfnet.dk)  
Kontrolleret oplag 11.351 • Kontrolleret af FMK i perioden 1. juli 2010 - 30. juni 2011.

**Layout og tryk:** Datagraf • **Forside:** Henrik Frydkjær

**Redaktionspanel:** Kristian Thorborg, Martin B. Josefsen, Michelle Stahlhut, Birte Tamberg, Jakob Lorentzen, Bettina Ruben, Mette Aadahl, Lene Nyboe Jakobsen.