

Danish University Colleges

Fokus på skulderen

Larsen, Camilla Marie

Published in:
RYK

Publication date:
2022

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

[Link to publication](#)

Citation for pulished version (APA):
Larsen, C. M. (2022). Fokus på skulderen. RYK, 30-31.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Download policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Forskning:

Fokus på skulderen

Som aktiv, manuel kørestolsbruger er man særlig udsat for at få skader og smerter i skuldrene. Det forringer livskvaliteten, men træning kan måske gøre en forskel. Dette område satte forskere på Syddansk Universitet sig for at undersøge. De har nu afdækket problemets omfang og mulige konsekvenser og giver bud på mulig behandling og eventuel forebyggelse.

Tekst: Birgitte Bjørkman • Foto: Parasport



- Vi mangler især studier, der undersøger effekter og implementering af forebyggende tiltag med fokus på at fremme håndteringen af et liv, hvor skuldrenes muskler og led altid er på overarbejde.

ger effekter og implementering af forebyggende tiltag. Tiltag, der har fokus på at øge de fysiske ressourcer i overkroppen og fokus på at fremme håndteringen af et liv, hvor skuldrenes muskler og led altid er på overarbejde.

Camilla Marie Larsen, Fysioterapeut, ph.d. Lektor, UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole & Studiedejunkt, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Medforfattere i hele projektet inkluderer i alfabetisk rækkefølge: Ann Cools, Behnam Liaghat, Birgit Juul-Kristensen, Carsten Juhl, Claus Bech, Eleanor Boyle, Fin Biering-Sørensen, Helge Kasch, Henrik B. Olsen, Jan Hartvigsen, Karen Søgaard, Kim Lovett, Lars Henrik Frich, Lasse Østengaard, Leanda McKenna, Matthew Wellish og Meg Harrold.

Stærke, skadefri skuldre er med til at sikre mobilitet og selvstændighed, og set ud fra brugerens perspektiv er selvstændighed og et fysisk og socialt aktivt liv centrale nøgleord. Men som aktiv, manuel kørestolsbruger stilles der store krav til overkrops- og armmusklerne, og med mange, daglige og gentagne bevægelser er der risiko for skader og smerter.

- Der er flere faktorer, der kan være årsag til smerter og indskrænket mobilitet i muskler og led, men forskning fra andre studier peger på, at mange gentagne bevægelser spiller en væsentlig rolle, fortæller Camilla Marie Larsen, fysioterapeut, ph.d. og henviser til kørestolsatleter og aktive kørestolsbrugere generelt.

Satte gang i forskning

Tilbage i 2015 deltog Camilla Marie Larsen sammen med forskere, praktikere, atleter og trænere i en konference afholdt af den Internationale Paralympiske Komité. Her blev skulderen foreslået som fremtidigt forskningsfokus.

- Det fandt jeg og mine kolleger på Syddansk Universitet så interessant, at vi sammen med en række danske og udenlandske aktører tog initiativ til et større, dansk forskningsprojekt. Med fondsmidler og gode samarbejds-

partnere blev projektet indledningsvist skudt i gang allerede senere samme år i et samarbejde med eksperter, specialcentre og patientorganisationer med tilknytning til rygmarskadede i Danmark.

Spørgeskemaundersøgelse

Første delprojekt var en internet- og papirbaseret spørgeskemaundersøgelse med det formål at give en bedre forståelse af, dels hvor stor en andel af danskere med en rygmarskade, der har skuldersmerter, og dels om dette har indvirkning på livskvalitet og aktivitetsniveau. I alt 1.517 rygmarskadede blev adspurgt via Afdeling for Rygmarskader, Vestdansk Center for Rygmarskade og Specialhospitalet om deres liv, smerter og dagligdag. Kørestol var det hyppigst anvendte hjælpemiddel (35 %), og cirka 8 % anvendte både en manuel og elektrisk kørestol. Langt over halvdelen angav at have haft skulderbesvær inden for de seneste tre måneder og halvdelen inden for den seneste uge, hvilket er op til tre gange mere end hos den almene befolkning. Ydermere var dem med skulderbesvær ofte forhindret i at udføre deres daglige aktiviteter (46 %).

- Det gav os anledning til at undersøge, hvordan man så evt. kan behandle og forebygge dette skulderbesvær, forklarer Camilla Marie Larsen.

Litteraturgennemgang

Det andet delprojekt var en omfattende litteraturgennemgang, hvor forskergruppen afsøgte dokumentation for, hvilke forløb, der er effektive til at behandle og forebygge skulderbesvær hos personer med en rygmarskade, der anvender manuel kørestol.

- Resultatet af gennemgangen af international litteratur viste, at aktive fysioterapitiltag med bl.a. styrketræning og udspændende øvelser kan mindske

længerevarende smerter og øge funktionsniveau samt livskvalitet. De resultater er dog baseret på få studier, påpeger Camilla Marie Larsen.

- Vi mangler fortsat viden om, hvorvidt samme effekt kan opnås hos personer, der har en rygmarskade i nakken med påvirkning af nerveforsyning i armene og dermed mindre muskelfunktion omkring skulderne.

Desuden mangler der viden, der specifikt undersøger tiltag hos de mere aktive kørestolsatleter.

- Generelt var der ingen artikler, der udelukkende beskrev, hvilke forebyggende tiltag, der er effektive til at forebygge skuldersmerter og nedsat funktion.

- Dog pegede få mindre studier på, fortæller Camilla Marie Larsen, at styrketræning, udspænding og en optimeret brug af kørestolen muligvis også kan have en forebyggende effekt.

Laboriestudie

Et tredje og sidste delprojekt var et laboriestudie (12 personer), der undersøgte gennemførelse og gyldighed af en standardiseret, håndholdt metode til måling af muskelstyrken i skulderen hos kørestolsatleter med tetraplegi. Endvidere undersøgte man forholdet imellem skuldersymptomer og skulderstyrke. Studiets resultater viste, at der nu er en klinisk anvendelig og valid metode, der kan måle muskel-

styrken, og at der er grundlag for videre at undersøge en sammenhæng mellem skuldersymptomer og skulderstyrke i en større undersøgelse.

Hvor meget ved vi i dag?

- Vi ved, at det er en nedadgående spiral, hvor skulderbesvær kan indvirke negativt på selvstændighed og mulighed for at udføre daglige aktiviteter og dermed reducerer livskvalitet. Spørgsmålet er så, i hvilken grad fysisk aktivitet forårsager eller beskytter mod skuldersmerter? Og det ved vi faktisk endnu ikke så meget om, da undersøgelser på området har vist varierende resultater, fortæller Camilla Marie Larsen.

- Andre resultater peger dog på, at en god skulderstyrke kan være en beskyttende faktor, formodentlig grundet en øget stabilitet i skulderen.

Hvad så nu?

- Der er kommet langt mere fokus på forskning inden for funktionsnedsættelse, fysisk aktivitet og sundhed i muskler og led i de sidste 10-15 år. Men når vi ser, hvor meget skulderbesvær kan begrænse den enkeltes selvstændighed og mobilitet som kørestolsbruger, er der stadig for lidt fokus på området, påpeger Camilla Marie Larsen og fortsætter:

- Vi mangler især studier, der undersø-

Tak til RYK



Tak til alle de personer, som på forskellig vis har deltaget med udsagn og/eller målinger, herunder også studerende, der har assisteret.

Og tak til RYK! magasin, der bidrog med forberedende input og omtaler af undersøgelsen. Det har været en uundværlig støtte.

Camilla Marie Larsen

FAKTA

"Skuldersmerter hos personer med rygmarskade – både sportsudøvende og ikke-sportsudøvende". Syddansk Universitet og UCL Erhvervs- og Professionshøjskole i et samarbejde med bl.a. Afdeling For Rygmarskader, Vestdansk Center for Rygmarskade og Specialhospitalet, Rødovre. RYK og Parasport Danmark har givet interessestøtte til projektet. Projektet blev afsluttet formelt i 2021 og har bl.a. været præsenteret ved NoSCoS 2020 og 2022. Forskerne analyserer fortsat på data fra spørgeskemaundersøgelsen med henblik på videnskabelig formidling, og nye resultater skal med til ISCoS konferencen til september 2022. Projektet har modtaget fondsstøtte fra Vanførefonden, Jaschafonden, UlykkesPatientForeningen og Danske Fysioterapeuter.