



Detta är ett svar från SBU:s Upplysningstjänst 2 februari 2015. SBU:s Upplysningstjänst svarar på avgränsade medicinska frågor. Svaret bygger inte på en systematisk litteraturoversikt, varför resultaten av litteratursökningen kan vara ofullständiga. Kvaliteten på ingående studier har inte bedömts. Detta svar har tagits fram av SBU:s kansli och har inte granskats av SBU:s råd eller nämnd.

Effekter av fysioterapeutiska metoder mot långvarig smärta i ländryggen hos äldre

Långvarig smärta i ländryggen är ett vanligt problem hos äldre. Metoder inom fysioterapi, tidigare kallat sjukgymnastik, används ofta som behandling mot ryggsmärta i alla åldrar, men kunskap om dess effekter är främst baserat på forskning på yngre patienter.

Fråga:

”Finns det någon sjukgymnastisk metod som hjälper mot långvarig smärta i ländryggen hos äldre patienter?”

Sammanfattning

Upplysningstjänsten har identifierat en systematisk översikt som utvärderat effekten av fysioterapeutiska metoder mot långvarig ospecifierad ländryggsmärta hos personer som var 65 år eller äldre. Översikten är baserad på endast tre randomiserade kontrollerade studier (RCT-studier). Enligt författarna ger dessa studier inte tillräckligt vetenskapligt underlag för att kunna dra några slutsatser avseende effekten av fysioterapeutiska metoder hos äldre.

Eftersom spinal stenos (trång ryggrad) är en sjukdom som främst drabbar personer över 65 år och är en vanlig orsak till långvarig smärta i ländryggen, inkluderade vi även studier som tog upp fysioterapeutiska metoder mot smärta vid spinal stenos. Upplysningstjänsten identifierade tre systematiska översikter. Författarna av översiktsrapporterna skriver att det finns för få studier av hög kvalitet inom området för att kunna dra några slutsatser om vilka fysioterapeutiska metoder som ger bäst effekt mot smärta vid spinal stenos.

Sammantaget skilde sig de identifierade studierna med avseende på vilka slags fysioterapeutiska metoder som studerats. I de flesta studier används dessutom rehabilitering som kombinerar flera olika behandlingstyper, vilket gör det svårt att utreda effekten av enskilda fysioterapeutiska metoder.

SBU har inte tagit ställning i sakfrågan eftersom de enskilda studiernas kvalitet inte bedömts och resultaten inte vägts samman. Här redovisas därför endast de enskilda



författarnas slutsatser. För mer läsning om fysioterapeutiska metoder mot smärta rekommenderas SBU:s rapport ”[Rehabilitering vid långvarig smärta](#)” publicerad 2010[1], SBU:s rapport om ”[Metoder för behandling av långvarig smärta](#)” publicerad 2006 [2], samt SBU:s rapport ”[Ont i ryggen, ont i nacken](#)” publicerad år 2000 [3].

Bakgrund

Fysioterapi kan bestå av flera olika delar. Grunden i fysioterapeutiska metoder är olika former av träning samt manuell terapi som till exempel muskeltöjning och massage. Syftet med fysioterapi är bland annat att bygga upp styrka och stabilitet i musklerna, minska på stress och muskelstelhet, och att man ska må så bra som möjligt [4].

Att ha ont i ländryggen är ett väldigt vanligt besvär både hos unga och äldre och är en av de vanligaste orsakerna till att man söker hjälp hos en fysioterapeut. Smärtan kan bero på olika sorters skador, men det vanligaste är att det inte går att hitta någon specifik orsak till det ryggonda [5].

Spinal stenosis betyder trång ryggrad och är, som namnet antyder, en sjukdom som innebär att ryggmärgskanalen blivit snävare, vilket i sin tur kan leda till att nervvävnaden i ryggraden kommer i kläm. Typiska symtom är ont i benen, speciellt när man går och står. Vissa har även ont i ländryggen och domningar i benen kan förekomma. Spinal stenosis är ovanligt hos personer under 50 år men blir vanligare i 60–70-årsåldern. Besvären varierar med bättre och sämre perioder och kan ibland gå över av sig själv. Ibland kan det dock bli aktuellt med operation [6].

Forskning visar att träning och andra metoder som används inom fysioterapi kan hjälpa mot långvarig ländryggssmärta [2], men den här typen av forskning är ofta baserad på yngre patienter. Därför är det inte helt säkert att äldre personer som är 65 år eller äldre svarar på dessa behandlingsmetoder på samma sätt som yngre.

Avgränsningar

Upplysningstjänsten har gjort sökningar (se avsnittet ”Litteratursökning”) i databaserna Embase, PubMed, Cochrane Library och PEDro. Vi har även gjort sökningar efter relevant litteratur i olika HTA-organisationers databaser, samt på hemsidor hos andra svenska myndigheter. Sökningen har begränsats till metaanalyser och systematiska översikter.

Detta svar inkluderar studier som tar upp fysioterapeutiska metoder mot långvarig (ospecificerad) ländryggssmärta hos äldre. Vi valde att även inkludera studier om effekten av fysioterapeutiska metoder vid spinal stenosis, eftersom det är en förändring i ryggraden som drabbar främst äldre. Vi har inte tagit med studier som jämfört effekten av fysioterapi med ryggkirurgi, eller som tittat på effekten av fysioterapi före och efter ryggkirurgi.



Resultat från sökningen

Upplysningstjänstens litteratursökning har totalt genererat 821 träffar. Vi har läst alla sammanfattningar. Av dessa har tio artiklar bedömts kunna vara relevanta och lästs i fulltext. Fyra artiklar ingår i svaret. De artiklar som inte ingår i svaret har exkluderats på grund av att de inte var relevanta för frågeställningen. Observera att vi varken har bedömt kvaliteten på översikterna eller de ingående studierna. Det är sannolikt att flera av studierna kan ha lägre kvalitet än vad SBU inkluderar i sina ordinarie utvärderingar.

Systematiska översikter

Upplysningstjänsten har identifierat en systematisk översikt som utvärderat effekten av fysioterapeutiska metoder mot långvarig ospecificerad ländryggsmärta hos äldre [7]. Tre systematiska översikter identifierades som undersökt effekten av fysioterapeutiska metoder mot smärta vid spinal stenosis [8-11].

I översikten av Ehrenbrusthoff och medförfattare från år 2012 [7] (Tabell 1) undersöktes om det utifrån RCT-studier finns belägg för att fysioterapeutiska metoder är effektivt mot långvarig ospecifik ryggsmärta och/eller nedsatt rörelsefunktion hos patienter som är 65 år eller äldre. Med långvarig smärta menar man smärta som pågått i tre månader eller längre. Författarna anger att alla metoder som förskrivs av fysioterapeuter inkluderats. Tre RCT-studier kunde identifieras. Alla tre är utförda av samma forskargrupp. Översiktens författare understryker att det inte går att dra några slutsatser av resultaten eftersom det saknas tillräckligt forskningsunderlag.

I Macedos översikt från år 2013 [9] (Tabell 1) undersöktes effekten av fysioterapeutiska metoder mot smärta vid spinal stenosis. Tio studier identifierades varav fem var RCT-studier. Övriga studier bestod av två kontrollerade studier, två mixed design-studier och en kohortstudie. I fyra av RCT-studierna jämfördes olika fysioterapeutiska metoder mot varandra. Författarna kommenterar att det fanns för få studier av god kvalitet och de fysioterapeutiska metoderna var för olika för att kunna dra slutsatser om vilka metoder som ger bäst effekt vid spinal stenosis.

Ammendolia och medförfattare publicerade år 2013 en systematisk översikt där effekten av fysioterapeutiska metoder mot smärta vid spinal stenosis undersöktes [8] (Tabell 1). Författarna identifierade samma fyra RCT-studier som Macedo [9]. Författarna bedömde att studiekvaliteten på de identifierade RCT studierna var begränsad med avseende på upplägg, att slutsatserna inte var tillförlitliga, och att mer forskning behövs.

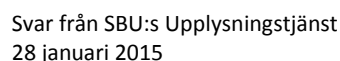
Översikten från Iversen 2010 undersökte effekten av fysioterapi i form av vad de kallar "terapeutisk träning" och manuell terapi mot smärta vid spinal stenosis [10]. Två RCT-studier överlappar med översikterna av Macedo [9] och Ammendolia [8].



Resterande studier består av fyra fallserier samt en prospektiv kohortstudie. Författarna bedömde att samtliga studier var av medel eller låg studiekvalitet med avseende på upplägg och antal studiedeltagare. Författarna menar att fler studier med ett större antal deltagare behövs innan det går att dra några slutsatser om vilka fysioterapeutiska metoder som ger bäst effekt vid spinal stenosis.

Tabell 1. Systematiska översikter

Inkluderande studier	Population	Utfallsmått
Ehrenbrusthoff K. 2012 [7]		
Intervention 1 RCT-studie: mindfulness-baserat meditationsprogram jämfört mot väntelista (kontroll). Totalt 37 patienter. 1 RCT-studie: PENS + träning jämfört mot placebo + träning. Totalt 34 patienter. 1 RCT-studie: PENS jämfört mot PENS + träning. Totalt 200 patienter.	Patienter 65 år eller äldre med långvarig ospecifik ländryggssmärta.	Smärta och rörelsefunktion
Författarens slutsatser: "Perhaps the most striking finding of the study was that only three RCTs met the inclusion criteria....the interventions in those studies are limited compared to the range of investigations that fall within the scope of physical therapy". "Due to the paucity of evidence there is insufficient information upon which to make firm clinical recommendations. Further research is needed on this severely under investigated and growing clinical population".		
Macedo et al 2013 [9]		
Intervention 1 RCT-studie: Gång på löpband jämfört med cykling, Totalt 68 patienter. 1 RCT-studie: flexion/böjningsövningar, intensiv gång på löpband och ultraljud jämfört mot manuell terapi, gång på löpband och patientanpassade övningar. Totalt 58 patienter. 2 RCT-studier: tillägg av extra metoder (ultraljud, TENS, värmedyna) utöver ett grundläggande träningsprogram jämfört mot	Population Patienter med lumbar* spinal stenosis. *ländryggsregionen	Utfallsmått Smärta och rörelsefunktion



RCT= randomiserad kontrollerad studie; PENS= Perkutan (genom huden) elektrisk nervstimulering; TENS= transkutan elektrisk nervstimulering; LSS= Lumbar spinal stenosis.





Inkluderande studier	Population	Utfallsmått
“A limitation of the report was that the studies were heterogeneous. Furthermore, only two studies were high-level randomized controlled trials. Mixed interventions preclude the assessment and attribution of outcomes to a single intervention”....”Finally, most samples were small, limiting generalizability and increasing the likelihood of Type II Error. The majority of the studies were of moderate-to-low quality”.		

RCT=randomiserad kontrollerad studie.

Projektgrupp

Detta svar är sammanställt av Hanna Zirath, Göran Bertilsson, Jessica Dagerhamn, Madelene Lusth Sjöberg och Jan Liliemark.

Litteratursökning

Embase via embase.com October 7 th 2014		
Physiotherapy for low back pain in older adults		
	Search terms	Items found
Population:		
1.	'vertebral canal stenosis'/exp OR 'spinal stenosis':ab,ti OR 'lumbar':ab,ti	103.310
2.	'systematic review'/exp OR systematic:ab,ti OR 'meta analysis'/exp OR 'meta analysis':ab,ti OR 'metaanalysis':ab,ti	307.895
3.	'chronic pain'/exp OR 'chronic pain':ab,ti OR 'persistant pain':ab,ti OR 'long term pain':ab,ti	46,914
4.	'low back pain'/exp OR 'low back pain':ab,ti OR 'spinal pain':ab,ti OR 'loin pain':ab,ti OR 'lumbar pain':ab,ti	43.066
Intervention:		
5.	'physiotherapy'/exp OR 'physiotherapy':ab,ti OR 'physical therapy':ab,ti OR exercise:ab,ti OR 'kinesiotherapy'/exp OR 'kinesiotherapy':ab,ti	317.006
Combined sets		
6.	1 AND 2 AND 5	193
7.	3 OR 4	85.025
8.	2 AND 5 AND 7	627
Final	6 OR 8	733

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

/de= Term from the EMTREE controlled vocabulary

/exp= Includes terms found below this term in the EMTREE hierarchy

/mj = Major Topic

:ab = Abstract

:au = Author

:ti = Article Title

:ti:ab = Title or abstract



* = Truncation

' ' = Citation Marks; searches for an exact phrase

PubMed via NLM October 10 th 2014		
Physiotherapy for low back pain in older adults		
	Search terms	Items found
Population:		
9.	((spinal stenosis[MeSH Terms]) OR "lumbar"[Title/Abstract]) OR "spinal stenosis"[Title/Abstract]	79.804
10.	((metaanalysis[Title/Abstract]) OR "meta analysis"[Title/Abstract]) OR "systematic review"[Title/Abstract]	96.591
Intervention:		
11.	((("exercise"[Title/Abstract]) OR exercise[MeSH Terms]) OR "physiotherapy"[Title/Abstract]) OR "physical therapy"[Title/Abstract] OR physical therapy modality[MeSH Terms]	359.622
Final	1 AND 2 AND 3	105
Final	Skriv rubrik här...	Skriv text här..

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

[MeSH] = Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy

[MeSH:NoExp] = Does not include terms found below this term in the MeSH hierarchy

[MAJR] = MeSH Major Topic

[TIAB] = Title or abstract

[TI] = Title

[AU] = Author

[TW] = Text Word

Systematic[SB] = Filter for retrieving systematic reviews

* = Truncation

" " = Citation Marks; searches for an exact phrase

Cohrane Library via Wiley October 10 th 2014		
Physiotherapy for low back pain in older adults		
	Search terms	Items found
Population:		
1.	MeSH descriptor: [Spinal Stenosis] explode all trees	195
2.	"lumbar":ti,ab,kw (Word variations have been searched)	7.147
Intervention:		
3.	MeSH descriptor: [Physical Therapy Modalities] explode all trees	16.049
4.	"physiotherapy":ti,ab,kw (Word variations have been searched)	3.491
5.	"physical therapy":ti,ab,kw (Word variations have been searched)	4.090
6.	"exercise":ti,ab,kw (Word variations have been searched)	



Cohrane Library via Wiley October 10 th 2014		
Physiotherapy for low back pain in older adults		
Combined sets		
7.	1 OR 2	7.172
8.	3 OR 4 OR 5 OR 6	51.229
Final	7 AND 8	939: 10 CDSR 35 other SR 877 trials

The search result, usually found at the end of the documentation, forms the list of abstracts

[AU] = Author

[MAJR] = MeSH Major Topic

[MeSH] = Term from the Medline controlled vocabulary, including terms found below this term in the MeSH hierarchy

[MeSH:NoExp] = Does not include terms found below this term in the MeSH hierarchy

Systematic[SB] = Filter for retrieving systematic reviews

[TI] = Title

[TIAB] = Title or abstract

[TW] = Text Word

* = Truncation

“ “ = Citation Marks; searches for an exact phrase

CDSR = Cochrane Database of Systematic Review

CENTRAL = Cochrane Central Register of Controlled Trials, “trials”

CRM = Method Studies

DARE = Database Abstracts of Reviews of Effects, “other reviews”

EED = Economic Evaluations

HTA = Health Technology Assessments

Referenser

1. SBU. Rehabilitering vid långvarig smärta. En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2010. SBU-rapport nr 198. ISBN 978-91-85413-34-8.
<http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Gul/Rehabilitering-vid-langvarig-smarta/>.
2. SBU. Metoder för behandling av långvarig smärta. En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2006. SBU-rapport nr 177/1. ISBN 91-85413-08-9.



SBU. Metoder för behandling av långvarig smärta. En systematisk litteraturoversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2006. SBU-rapport nr 177/2. ISBN 91-85413-09-7.
<http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Gul/Metoder-for-behandling-av-langvarig-smarta/>.

3. SBU. Ont i ryggen, ont i nacken. En systematisk litteraturoversikt av kvalitetsgranskade studier, publicerade sedan 1989. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU); 2000. SBU-rapport nr 145/1 och 145/2. <http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Gul/Ont-i-ryggen-ont-i-nacken/>.
4. <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Behandlingar/Sjukgymnastik-vid-besvar-i-nacke-axlar-och-rygg/>.
5. <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Ont-i-ryggen/>.
6. <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Spinal-stenos/>.
7. K, E., *Physical therapy management of older adults with chronic low back pain: A systematic review*. Journal of Pain Management, 2012. **5**(4): p. 317-329.
8. Ammendolia, C., et al., *Nonoperative treatment for lumbar spinal stenosis with neurogenic claudication*. Cochrane Database Syst Rev, 2013. **8**: p. CD010712.
9. Macedo, L.G., et al., *Physical therapy interventions for degenerative lumbar spinal stenosis: a systematic review*. Phys Ther, 2013. **93**(12): p. 1646-60.
10. Iversen, M.D., *Therapeutic exercise and manual therapy for persons with lumbar spinal stenosis*. Int. J. Clin. Rheumatol, 2010. **5**(4): p. 425-437.
11. Reiman, M.P., *Manual therapy interventions for patients with lumbar spinal stenosis: a systematic review*. NZ Journal of Physiotherapy, 2009. **37**(1).