

Ortopedisk medicin i praktiken — exemplet Alfta Rehabcenter

Carl-Gunnar Eriksson

När Ruth och Jern Hamberg för 25 år sedan började den verksamhet som utvecklats till Alfta Rehabcentra innebar det ett avsteg från den etablerade vården. Nytänkandet som utvecklades baserades på ortopedisk medicin, vegetarisk kost och en aktiv pedagogik. Artikeln baseras på ett besök på det välutrustade rehabiliteringscentrat, som är ett gott exempel på utveckling baserad på humanismochprofessionalitetanserCarl-GunnarEriksson, professor, Nordiska hälsovårdshögskolan, Göteborg.

Inledning

Olika former av besvär i rörelseapparaten såsom värk, smärta och rörelseinskränkningar är bland de vanligaste folkhälsoproblemen. Ryggproblemen har ökat i befolkningen. År 1970 var 1 % av de försäkrade sjukskrivna med ländryggsdiagnos i genomsnitt 20 dagar, medan 1987 motsvarande andel var 8 % med en genomsnittlig varaktighet i 34 dagar. Förtidspensioneringen på grund av ryggbesvär var 1982 drygt 37 000 men mer än 50 000 år 1987 (1). Samhällsekonomiskt är ryggproblemen av mycket stor omfattning. En uppskattning av ryggsyndromens kostnader landade på drygt 30 miljarder kronor, varav 13,3 miljarder i förtidspension, 5,5 miljarder i sjukskrivning och indirekta sjukvårdskostnader (produktionsförlust) samt 1,3 miljarder i direkta sjukvårdskostnader. Även detta är en underskattning, eftersom arbetsgivarnas produktionsförluster vid frånvaro från arbetet vida överstiger den direkta lönekostnaden. Därför kan man beräkna samhällsförlusten för ryggsjukdomar till mellan 40 och 80 miljarder kronor (1).

Den vanligaste typen av alternativ behandlare som svenska folket har erfarenhet av är just den som ägnat sig åt att behandla dessa problem (2). Den alternative

behandlare som de flesta besökt var kiropraktor (13,2 %). Mer än hälften hade vid senaste alternativa behandlingen erhållit kiropraktik, naprapati eller osteopati (60 % av männen, 48 % av kvinnorna). Drygt 30 % av dessa människor ansåg att de blivit felaktigt eller orättvist behandlade av sjukhus eller läkare. Tilltron till alternativ behandling vid värk i ryggen var också mycket hög bland dem som sökt alternativa behandlare (2).

Inom hälso- och sjukvården pågår forsknings- och utvecklingsarbete för att skapa möjligheter att bättre möta och förebygga ryggproblem. Detta har resulterat i försök till vårdprogram (3) och breda försöksprojekt (tex 4). I de utvecklingslinjer för hälso- och sjukvården m m som riksdagen antog 1985 framhölls, att ett underlag till hälsopolitiskt program för att förebygga psykisk ohälsa och rörelseorganens sjukdomar bör tas fram med förtur. Ett sådant arbete påbörjades av socialstyrelsen och detta resulterade i en bred kunskapsöversikt med förslag till åtgärder inom arbetslivet och då det gäller individuella riskfaktorer, levnadsvanor och åldrande (5). Bli framhölls ett förstärkt samarbete mellan primärvård, specialistvård och företagshälsovård vad gäller orsaker till och förebyggande av rörelseorganens sjukdomar. Vidare bör initiativ tas till ergonomiska interventionsprogram i stor skala med syfte att nedbringa sjukligheten i rörelseorganen bland arbetstagare, speciellt inom sjukvården. Hälsoupplysningens roll betonades som ett medel att förebygga dessa sjukdomar.

.....
Värk, smärta och rörelseinskränkningar är bland de vanligaste folkhälsoproblemen — och vanlig orsak till alternativ behandling
.....

Ortopedisk medicin omfattar diagnostik, medicinsk och yrkesinriktad rehabilitering och förebyggande av sjukdomstillstånd inom rörelse- och stödjeorganen...

Behovet av hjälp i samband med ryggbesvär är omfattande. Det är därför inte svårt att förstå utvecklingen av en rad olika alternativa metoder utanför hälso- och sjukvården. Detta motiverade alternativmedicinkommitténs förslag att legitimera de välutbildade kiropraktorerna (6). Men även inom hälso- och sjukvården har en dynamisk utveckling pågått.

Utvecklingen av ortopedmedicin som en möjlig specialitet för läkare är ett uttryck för detta. Ortopedisk medicin är det kunskapsområde som omfattar diagnostik, medicinsk och yrkesinriktad rehabilitering och förebyggande av de sjukdomstillstånd inom rörelse- och stödjeorganen som ej kräver kirurgisk eller specifik reumatologisk behandling. Ett centrum inom det ortoped-medicinska området utgör Alfta Rehabcenter (ARC).

Alfta Rehabcenter

Från att våren 1963 har startat som ett gästhem i ett nedlagt ålderdomshem har Alfta Rehabcenter utvecklats till en högklassig anläggning med exklusiv utrustning och kunskap för utredning och behandling av patienter med sjukdomar och skador i rörelseoch stödjeorganen. Numera bedrivs verksamheten i form av en stiftelse som sysselsätter fn ca 80 personer. Tre läkare, 14 sjukgymnaster och 4 sjuksköterskor utgör den medicinska staben. Omsättningen för verksamheten var 1963 2600 kronor och 1989 ca 20 miljoner kronor.

Alfta Rehabcenter har 55 vårdplatser för inneliggande patienter och en poliklinisk verksamhet omfattande ca 14000 behandlingar per år.

Vistelsen en skoltid

De människor som kommer till ARC blir föremål för omfattande utredning av sina förutsättningar för rehabilitering. Detta innebär en noggrann allmänmedicinsk och ortopedmedicinsk läkarundersökning. Patienterna undersöks av läkare och sjukgymnast och fy-

den jämförs. Därefter utformas ett individuellt program som är avpassat efter besvär och undersökningsfynd. Varje patient diskuteras regelbundet i behandlingsteamet och läkarna få dagliga rapporter hur patienterna mår och hur träningen fortskrider. Vid behov justeras den upplagda rehabiliteringsplanen.

En bärande tanke bakom verksamheten är att människor får lära sig själva hur de kan leva med sina besvär och utveckla sitt liv. Från första dagen inpräntas att vistelsen är att betrakta som en skoltid, där patienten skall lära sig mesta möjliga om sin sjukdom och funktionsnedsättning, sitt smärtbeteende, enkel och sund livsföring. Speciellt stor vikt läggs vid egen träning, teknikträning för olika arbetsmoment med simulering av olika arbetssituationer för att träna upp alla strukturer och allmän konditionering för att öka patientens förmåga.

I programmet ingår gruppundervisning, ergonomi, smärtskola m m och stora krav ställs på aktivt deltagande. Vid utskrivningen får patienterna med sig ett fungerande träningsprogram för arbete och fritid och det kontrolleras noga att de verkligen kan utföra dessa program. Den inremitterande läkaren får ett utförligt remissvar med beskrivning av symtom, fynd, behandlingsresultat och riktlinjer för det fortsatta arbetet.

På behandlingssidan dominerar två traditioner. Den ena är den ortopedmedicinska med betydande resurser för fysikalisk terapi. Den andra traditionen är biologiska behandlingsmetoder med fastekurer och vegetarisk kostterapi. Alltsedan starten har kosten varit helt vegetarisk. Detta är något som människor har varit mycket positiva till.

Kunskapscenter

Utgångspunkten för verksamheten vid Alfta Rehabcenter är att goda praktiker måste arbeta på vetenskap. Verksamheten skall vara underbyggd av kunskap och erfarenhet. I grunden ses den ortopedmedicinska behandlingsmetoden som tillämpad anatomi och biomekanik. Detta kräver insatser från läkare och sjukgymnaster för att stimulera och möjliggöra en fortsatt träning och rehabilitering även efter avslutad behandling på Alfta Rehabcenter.

Verksamheten har dokumenterats genom videoinspelningar av undersökning och behandling av olika

typer av patienter. Detta görs i den avancerade TV-studie som byggts upp som hjälpmedel för att dokumentera och vidareutveckla behandlingsmetoderna.

En serie läroböcker har utarbetats för att höja kvaliteten på den sjukgymnastiska och ortopedmedicinska behandlingsverksamheten även utanför Alfta. En av dessa böcker är helt inriktad på att lära ut ortopedmedicinsk egenvård (7).

Forskningsverksamhet är en annan del av verksamheten som är under stark utveckling. Vissa uppföljningar har gjorts av verksamheten. År 1978 efterundersöktes de som behandlats i centrat och efter 2 år var omkring hälften bra. En dokumenteras verksamheten på ett sådant sätt att en praxisinriktad forskning mycket väl kan bedrivas. Dr Jern Hamberg som har varit chef för verksamheten alltsedan starten, har utvecklat en metod att mäta de belastningar i olika vinklar som tillämpas i behandlingen. Detta skapar förutsättningar för en mer grundläggande förståelse av det verkamma i behandlingen.

Dr Mats Hamberg bedriver i samband med doktorandstudier vid Uppsala universitet projekt i samarbete med forskare i Schweiz, USA och Finland. Forskningen är inriktad på en mycket detaljerad studie av tredimensionell analys och presentation av ryggens och ledernas anatomiska strukturer.

Utbildningscenter

Kunskapsnivån inom Alfta Rehabcenter hålls på hög nivå genom att personalen har ett omfattande program för internutbildning, 4 timmar per vecka. Utåtriktat har kurser för läkare under vidareutbildning bedrivits under många år. Under veckan jag besökte Alfta Rehabcenter bedrevs den 78:e kursen i ortopedisk medicin. På ett föredömligt sätt har undervisningen inriktats på att ge en handens färdighet och en intellektuell förståelse av vägar att möta smärta och stelhet i olika delar av rörelse- och stödjeapparaten. Deltagarna får pröva på varandra samtidigt som de i olika videomonitorer på ett överskådligt sätt kan se hur man med olika insatser kan påverka olika delar av kroppen. Det är en överväldigande positiv utvärdering av dessa kurser som förmedlats i de kursvärderingar som alltid förekommer.

Ett omfattande kursprogram har även bedrivits för

Det handlar inte om mirakel och hokuspokus utan tillämpad anatomi och biomekanik utövad av en människa med logisk tänkande och ett varmt hjärta

sjukgymnaster. Dessa kurser har haft en varierande längd men med likartad pedagogisk ansats.

Det goda exemplet

Verksamheten vid Alfta Rehabcenter har i flera fall haft en mycket positiv verkan. Detta har skapat en föreställning om att det kanske handlar om mirakel och hokuspokus. Dr Hamberg framhåller att det i grunden inte handlar om något annat än tillämpade kunskaper i anatomi och att det gäller att vara logisk i behandlingen. Grunden är humanistisk människosyn och Alfta Rehabcenter präglas av tron på att vi människor är kapabla och kan utveckla oss och ta aktiv del i hälsofrämjandet, förebyggandet och utvecklingen av vår förmåga att öka kroppens skicklighet att klara av vardagslivets förtretligheter. Detta sammanfattas väl i sentensen: Bättre töjd och nöjd än stel och böjd.

REFERENSER

1. Nachemsen A.: Sjukdomar i rörelseorgan, exemplet ryggens sjukdomar — orsak till sjukskrivning och arbetsmiljöns betydelse. I: Seminarium om sjukfrånvaro och utslagning från arbetslivet — omfattning och orsaker. Stockholm, Allmänna Förlaget (Folkhälsogruppens rapportserie nr 3), 1989; 40–54.
2. Eriksson C-G, Finér D, Östby, N: Fakta och röster om alternativ medicin. Stockholm, Allmänna Förlaget, 1987.
3. Försök till vårdprogram. Lumbala smärttillstånd, Stockholm, SPRI-rapport, 1979;(22).
4. Chöler U, Larsson, Nachemson A, Peterson LE: Ont i ryggen. Stockholm SPRI-rapport 1988;(85).
5. Att förebygga sjukdomar i rörelseorganen. Underlag till hälsopolitiskt handlingsprogram. Stockholm, Socialstyrelsen redovisar, 1987;(14).
6. Legitimation för vissa kiropraktorer. Delbetänkande av alternativmedicinkommittén. Stockholm, SoU, 1987;(12).
7. Evjenth O, Hamberg J: Autostretching Alfta, Alfta Rehab Förlag, 1990.