

Pedagogik mot ryggbesvär

Jonas Åberg

En tvådagars internatkurs för skogsarbetare utarbetades 1979 vid Skogshälsan i Boden i syfte att lära deltagarna sådan regim att ryggbesvär i görligaste mån undveks.

Kursen utvärderades dels i en hårddatastudie innehållande en bearbetning av uppgifter om sjukskrivning samt attityder och beteenden enligt enkäter, dels i en mjukdatastudie utförd av en bedömare från pedagogisk institution.

Bägge metoderna ger bilden av en meningsfull kurs av hög kvalitet. Utvärderingen illustrerar svårigheter i gränslandet mellan olika paradig, mellan biologi och beteendeforskning.

Författaren som för tillfället är verksam som socialläkare i Stockholm har gjort studier över effektiviteten hos insatser inom sjukdomsprevention bl a flerårig utvärdering av Rygginstituttet i Sundsvall.

Artikeln är en bearbetning av ett föredrag hållet vid Svensk socialmedicinsk förenings höstmöte 1982.

En stor del av läkarens arbete utgörs av pedagogisk verksamhet, nämligen av försök att lära patienten rätt beteende, tex att ta viss medicin. Tyvärr är sådan pedagogik inte alltid så effektiv. Ungefär hälften av patienterna bryter läkarens föreskrifter i fråga om långtidsmedicinering (Sacket 1979). Försök att förbättra information till patienter har visat att medicineringsbeteendet kan ändras på ett positivt sätt (Norell 1979).

Ett område där stora vinster torde gå att göra genom god pedagogik är i preventionen av ryggbesvär. Forskning visar nämligen att den som anser sig ha möjlighet att påverka ett smärttillstånd upplever smärta som mindre besvärande än en person som upplever maktlöshet. (Geer 1970). Att bibringa människor föreställningen att det finns metoder att komma till rätta med ryggbesvär borde följaktligen

göra deras besvär mindre.

En studie av Pope (Pope 1980) visar att det finns ett samband mellan extrem smärtkänslighet och fixeringar i ryggmuskulaturen. Metoder som gör smärtan mera uthärdlig borde kunna bidra till att ryggbesvär släpper tidigare än annars.

Det finns alltså stöd för att en undervisning som lär människor att hantera sin rygg, att uppleva sig ha något att komma med i händelse av ryggbesvär, skall ge kortare sjukdomsperioder i händelse av att besvär uppstår. För detta talar även Bergquist-Ullmans studie över effekterna av Ryggskolan (1977).

Skogshälsan i Boden konstruerade 1979 ett utbildningsprogram för skogsarbetare avsett att lära deltagarna en sådan regim i anslutning till arbetet att ryggbesvär i görligaste mån kunde undvikas.

Denna kurs levererades under en tid av två halvdagar och en mellanliggande hel dag, en internatkurs med två övernattningar i Boden. Ett huggarlag i taget togs emot. Lärare var företagsläkaren, sjukgymnaster, huggarinstruktörer och skyddsingenjör och avancerad undervisningsmateriel användes med diabliddsserier, attrapper, autentisk utrustning och övning i autentisk miljö.

Kursledningen vände sig till mig med frågeställningen huruvida man kunde bestämma ifall kursen bar bra. För att besvara den frågan genomförde jag en utvärdering varvid jag dels använde en konsult från pedagogiska institutionen i Umeå, van vid utvärderingar av undervisningsprogram, dels gjorde jämförelser mellan gruppen av skogsarbetare som gått kursen och en annan grupp skogsarbetare med samma arbetsgivare, samma åldrar, samma syssla i

.....

Ungefär hälften av patienterna bryter läkarens föreskrifter i fråga om långtidsmedicinering

.....

huggarlaget och inom samma typ av skogsarbete, nämligen i Västerbotten. Experimentgruppen var från Norrbotten.

Jämförelsen avsåg sjukskrivningstider och -perioder året efter kursen samt ett antal frågeställningar belysta genom svaren i en postenkät som tillställdes personerna vid två tillfällen, dels strax före kursstart, dels tre månader efter kursen.

Centrala frågor i enkäten avsåg huruvida man genom kursen fått uppfattningen att man själv hade möjlighet att påverka sin situation till det bättre i händelse av ryggbesvär samt huruvida man som följd av kursen ändrat sitt beteende i fråga om arbetsteknik eller rygg-gymnastik eller allmän kropps-träning.

Populationen utgjordes av skogsarbetare (77, resp 82 i E o.K-grupp), alla huggare, som var relativt ryggfriska. Kring 70% uppgav sig ha haft ryggbesvär och närmare hälften under sista månaden. Antal sjukskrivningsdagar per år låg för bägge grupperna på i medeltal mindre än en vecka.

Formulär 1 användes enbart för kontroll av ifall större skillnader förelåg i något avseende mellan grupperna före kursen och så befanns icke vara fallet.

Formulär 2 användes för jämförelse i syfte att besvara hypoteser om kursens effektivitet ur pedagogisk synpunkt.

Det befanns att någon skillnad i fråga om sjukskrivningstider inte gick att påvisa. Detta är knappast anmärkningsvärt då sjukskrivningstiderna överlag var mycket korta eftersom personerna i fråga som ovan antytts hade låg benägenhet att sjukskriva sig ens i händelse av besvär.

Skillnader erhöles ej heller ifråga om graden av uppgivna ryggbesvär sista månaden eller i fråga om graden av motion.

I fråga om att utföra rygg-gymnastik fick vi signifikant bättre siffror i experimentgruppen än i kon-

.....

Sjukskrivningstiderna överlag var mycket korta eftersom personerna i fråga hade låg benägenhet att sjukskriva sig ens i händelse av besvär

.....

trollgruppen och likaså i fråga om uppfattningen att man visste vilka åtgärder som skulle vidtas i händelse av ryggbesvär.

Detta resultat visar att kursen har pedagogiska effekter såväl i form av attitydförändringar som beteendeförändringar och detta av ett slag som i enlighet med det inledningsvis påpekade kan förväntas innebära kortare sjukperioder i händelse av ryggbesvär.

Den biologiskt orienterade medicinska forskningen baseras oftast på hårddata i enlighet med en positivistisk vetenskapstradition.

Pedagogik och pedagogisk forskning är inte oät-komlig för analys i positivistisk anda men det mätbara ger bara en fragmentarisk bild av en pedagogisk process. Lord Kelvins tes att kunskap som inte kan uttryckas i siffror är torftig och otillfredsställande gäller knappast inom detta fält och lustigt nog är det just en ryggforskare som Philip Wood som påtalat detta i forskningssammanhang. Kelvins tes speglar enligt Wood ett materialistiskt fängelse och måtandet har blivit den moderna tidens alkemi menar Wood (1976).

En bedömning av kursens värde bör alltså kompletteras med en värdering i fenomenologisk tradition, en mjukdatastudie i vilken bedömarens fond av tidigare erfarenheter utgör referensram för värdeomdömen och i vilken den pedagogiska processen belyses från olika synvinklar med ledning av information från deltagare och kursledning och iakttagelse under deltagande observation.

Det var just en sådan studie som saknades i den stora utvärderingen av kursen vid Rygginstitutet i Sundsvall (Åberg 1980). Genom att vi i den studien strikt höll oss inom det materialistiska fängelset missade vi troligen viktiga bitar av den verklighet som var högst påtaglig för såväl elever som personal vid institutet.

I pedagogikonsultens rapport från Skogsryggkursen i Boden framhölls att dess uppläggning och genomförande var av hög professionell klass och att avvägning mellan olika moment, valet av metodik, lärarkompetens mm var utomordentligt. Den höga kompetensgraden hos lärarna var visserligen bra med tanke på de kurser som avhölls under försöksperioden (14 kurser under tiden 1979-80) men

Skogshälsan i Boden konstruerade 1979 ett utbildningsprogram för skogsarbetare avsett att lära hur ryggbesvär i görligaste mån kunde undvikas

gjorde det svårt att genomföra fler kurser av samma slag eftersom det kan vara svårt att friställa såpass kvalificerat folk från andra arbetsuppgifter som pockar.

Sammanfattningsvis var Skogsryggkursen vid Skogshälsan i Boden en mycket högkvalitativ undervisning som gav pedagogiska effekter av ett slag som på goda grunder kan förväntas minska framtida ryggbesvär.

REFERENSER

- Bergquist-Ullman, M.: Acute Low Back Pain in Industry Acta Orthop Scand Suppl 170 (1977)
- Geer, JH. Davison, GC. Gatchel, RI.: Reduction of Stress in Humans through Nonveridical Percieved Control of Aversive Stimulation J Personality Psychology vol 16 no 4 731-738 (1970)
- Norell, S.: Medication Behaviour. A Study of Outpatients Treated with Pilocarpine Eye Drops for Primary Open-angle Glaucoma Dept Soc Medicine Huddinge University Hospital Huddinge, Sweden
- Pope, MG. Rosen, JC. Wilder, DG. Frymoyer, JW.: The Relation Between Biomechanical and Psychological Factors in Patients with Low-Back Pain Spine vol 5 no 2 (1980)
- Sackett, DL. Snow, JC.: The Magnitude of Compliance and Noncompliance 11-22 in Haynes, RB. Taylor, DW. Sackett, DL. (eds): Compliance in Health Care Baltimore John Hopkins University Press (1979)
- Wood, PHN.: Epidemiology of Back Pain in Jayson (ed) The Lumbar Spine and Back Pain 13-27 Pitman Med Publ Co Ltd (1976)
- Åberg, J.: Hur framgångsrik är ryggrehabilitering? Soc-med tidskr skriftserie no 44 Stockholm (1980)

"Opposition" och diskussion, referat

"Opponenten", Bertil Hansson, inledde med en metodologisk diskussion vari bla berördes matchningsproblemet i studier av detta slag. Hur skall man matcha för att undvika såväl "confounding factors" som möjlig "bias" på grund av forskarens egen uppfattning om vilka matchningskriterier som är lämpliga? Ofta får metodologiska hänsyn träda tillbaka för ekonomiska, man har mao inte resurser att använda det metodologiskt mest riktiga förfaringsättet, tex utse ett par, tre kontroller för varje undersökningssperson, för att undvika bortfall i parvis matching.

Jonas Åberg delade opponentens uppfattning om de ekonomiska faktorernas betydelse för val av matchningsförfarande; likväl visar ryggstudien en

oväntat stor överensstämmelse på variabler som inte är kriterievariabler. Han hävdade också vikten av att forskaren är medveten om att slutsatsunderlaget sällan medger kategoriska uttalanden.

Problemet med statistisk signifikans berördes också. Opponenten hävdade att den statistiska signifikansen tenderar tillmätas alltför stor betydelse av forskare; att en studie även utan statistiskt signifikanta resultat kan visa en intressant trend, värd att uppmärksamma. JÅ var av samma uppfattning, påminde om masssignifikansproblemet, men hävdade också att man i enskilda resultat måste "respektera slumpen"; för att en nonsignifikant trend skall kunna betraktas som en trend krävs i stället en större mängd resultat som pekar i samma riktning.

I den följande diskussionen berörde JÅ pedagogiska processer, och utvärdering av sådana; utvärderingsformen utmärks idag av en kombination av hårddata (tex kunskapstest) och mjukdata (stämning i undervisningsgruppen, lärarens vederhäftighet etc). Kombinationsformen varierar beroende på till vad informationen skall användas. JÅ menade att man måste fråga sig i vilkens tjänst undervisningsprocessen står. Detta inledde en allmän debatt om hård- resp mjukdata, varvid hävdades såväl att endast det mätbara är vetenskap som anfördes citatet "mätandet är vår tids alkemi och leder till att vi söker mäta det omätbara". Seminarieordföranden Erik Allander sammanfattande med att hävda en nödvändig balans mellan hård- och mjukdata; gränserna mellan dessa typer av data är flytande. Behovet av båda data exemplifieras av just ryggstudier; ryggen är ju en blandning av mätbart och omätbart.

I diskussionen om ryggstudien framfördes även åsikten att denna typ av studie, där resultatet bla mäts i sjukskrivningsperioder och sjukskrivningsdagar förmodligen skulle visa större skillnad mellan undersöknings- och kontrollgrupp om den sociala verkligheten vore annorlunda, tex ackordslön, ett samhällssystem med mindre utbyggt sjukförsäkringssystem, mao ett hårdare samhälle, med en hårdare syn på sjukt och friskt. En annan intressant synpunkt var att varje person i undersökningsgruppen hade kunnat fungera som sin egen kontroll i en

uppföljning av studien, där den kunskap som inhämtats vid kursen mättes vid en senare tidpunkt. Detta ledde till konstaterandet att själva kontrollgruppsmetodiken i grunden styr vilka frågor som formuleras i studien. Opponenten framförde att ryggstudien, som ju utförts på individnivå också hade kunnat utföras på strukturell nivå, varvid tex arbetsprocessens utformning skulle studeras; att val av nivå också innebär val av angreppssätt och innebär en fråga om vems intressen forskaren företräder. JÅ delade denna uppfattning och ställde frågan om det är etiskt försvarbart av forskaren att "pracka på skogsarbetarna en modell som säger att ryggvärk delvis är deras eget fel" samt att konkludera att en sådan modell är i arbetsgivarnas intresse. Mot detta invändes att hela Rygginstitutets verksamhet bygger på individnivå, och att således studien var "låst från början", men att samtidigt sådana faktorer som tempo, stress i den reella arbetssituationen måste tas med i bedömningen av problemet.

De psykosociala faktorernas roll vid ryggbesvär är väl dokumenterade, bla visar föreliggande ryggstudie att smärttoleransen samvarierar negativt med graden av rörelsehinder. Det komplexa fenomen som ryggbesvär utgör gör liknelsen med isbergets topp väl tillämpbar i detta sammanhang.

Kristina Zamore de Alencar

Socialmedicinsk tidskrifts temanummer

Landstingen och det förebyggande arbetet, nr 1/80

Materialet i detta temanummer av Socialmedicinsk tidskrift baserar sig på inlägg vid ett seminarium om "Förebyggande arbete idag och i morgondagens samhälle". En del ger en översikt över hälsoproblem och en del ger exempel från några aktuella områden.

Professor Leif Svanström är gästredaktör.

Numret säljs för halva priset dvs 7 kronor + moms.

Rekvirera från
Socialmedicinsk tidskrift
17283 Sundbyberg