

AF: FAGLIG REDAKTØR VIBEKE PILMARK

vp@fysio.dk

INFOGRAFIK: Datagraf

# Trin for trin

## – brugerstyret træning til smertepatienter

Træning af patienter med smerter med udgangspunkt i patientens værdier og ressourcer. Træningsmappe med vejledning og skemaer foreligger i en trykt og en elektronisk internet version

»» Det kan være svært at tilpasse træningen og i det hele taget finde motivationen for at træne, hvis det gør ondt i led og muskler. Men det er især vigtigt for mennesker med kroniske muskuloskeletale smerter at være fysisk aktive, for træningen er nødvendig for at vedligeholde eller øge funktionsniveauet og forebygge livsstilssygdomme.

Selv om træning har en indlysende gavnlig effekt, kan det være svært for fysioterapeuter at motivere denne patientgruppe til at træne. "Trin for Trin" er et værktøj til at planlægge og udføre et træningsforløb, der tager højde for nogle af de barrierer, der er for at holde sig fysisk aktiv som smertepatient. Trin for Trin bygger på pacingprincipper og giver patienten redskaber til at styre træningsniveau og -progression. Med fysioterapeuten eller ergoterapeuten som vejleder/sparringspartner er det patienten, som opstiller mål for træningen og finder frem til, hvor hårdt og hvor meget de kan magte at træne.

"Trin for Trin er beskrevet i en træningsvejledning. Vejledningen lægger op til at patienten sammen med terapeuten gennemgår hele eller dele af processen fra afdækning af ressourcer, opstilling af mål til fastlæggelse og gennemførelse af træningsforløb. I træningsmappen findes ud over en vejledning også skemaer, som patienten udfylder og bruger som udgangspunkt for træningsforløbet. Træningsmappen findes i en papirversion og en digital internet-baseret udgave.

Mappen med hæftet og skemaerne og den internetbaserede udgave er tiltænkt patienten. Skemaerne i mappen og i den digitale udgave bevidstgør patienten om dennes ressourcer og træningsplan. Den digitale udgave giver mulighed for direkte mailkorrespondance mellem terapeut og patient, og terapeuten kan følge

patientens træningsindsats løbende.

Fysioterapeut, MR og ph.d.-studerende Inge Ris har udviklet Trin for Trin som et delprojekt af Rehabilitering på Borgernes Præmisses samarbejde med University College Lillebælt, borgere og terapeuter fra Fredericia Kommune og i Østjyske Center for Smer-tebehandling.

### TRIN FOR TRIN SKAL MOTIVERE TIL TRÆNING

Konceptet, der er baseret på smerte- og rehabiliteringsteorier, er udviklet på baggrund af antropologiske studier af målgruppen og deres behandlere. Med Trin for Trin har Inge Ris ønsket at udvikle et enkelt værktøj, der kan bruges til at motivere smertepatienter til træning og gøre det muligt for dem at opretholde en fysisk aktiv hverdag. Med Trin for Trin gennemgår patienterne en læringsproces, hvor de får et realistisk billede af smerternes betydning for hverdagens aktiviteter, og hvordan de kan træne, uden at det nødvendigvis går ud over de ressourcer, de har brug for til andre aktiviteter.

"Fysioterapeuter undrer sig ofte over, hvorfor patienterne ikke følger de gode råd om fysisk aktivitet, selvom de kan mærke at fysisk aktivitet er godt for dem. Men man kan ikke få patienter til at ændre adfærd bare ved at fortælle dem, hvad de skal gøre. Derfor har vi udviklet et værktøj, der bygger på patientens værdier, mål og aktive medvirken i løbende at monitorere og tilpasse træningen. Det var vigtigt for os, at dette kan vende oplevelsen af fiasko med træning til succes", siger Inge Ris.

En forudsætning for at få succes med træningen er, at patienterne kan finde det rette træningsniveau, når de har smerter og få ressourcer og kan progrediere, når kræfterne er til det. Det er

også vigtigt at patienterne føler, at de har succes, selv om de i en periode må nedsætte niveauet for den fysiske aktivitet, mener Inge Ris.

Det første trin omhandler afklaring af ressourcer. I træningsmappen er der to skemaer, hvor patienten kan registrere sine ressourcer i løbet af en enkelt dag eller/og på ugebasis. Det er ikke smerterne, der registreres, men derimod patientens overskud med eller uden smerter. "Trin for Trin" er testet i et projekt (faktaboks), og her var tilbagemeldingen fra borgerne, at det skulle være let at registrere. Der er derfor valgt en grøn og glad, gul og neutral eller en rød og trist smiley som udtryk for patientens energiniveau. Afklaringen af ressourcerne har ifølge Inge Ris været en øjenåbner for borgere og deres pårørende. I et interview i forbindelse med afprøvningen har flere af deltagerne fortalt, at de havde skemaerne hængende på køleskabsdørene.

"For nogle af patienterne var registreringen meget konfronterende, for nu kunne de se, hvor lidt de magtede i hverdagen. Andre havde en positiv oplevelse, hvor skemaerne blev et kommunikationsværktøj for dem og deres familie, hvor børnene for eksempel kunne se, "hvor er mor lige henne i dag" og tage opvasken og hjælpe til. Det har desuden ikke mindst været et kommunikationsværktøj mellem borgerne og terapeuterne, der har brugt skemaet som udgangspunkt for at diskutere, hvorfor borgeren eller patienten er i det røde område, og hvad patienterne kan gøre for at forebygge og ændre på det", fortæller Inge Ris,

Patienterne har anvendt skemaerne forskelligt. Nogle har registreret ressourcerne retrospektiv og noteret, hvordan de har haft det i løbet af en uge. Andre har valgt at bruge skemaet som en kalender, de har planlagt ugen efter. De har noteret, hvilke aktiviteter de vil udføre på de forskellige tidspunkter af døgnet og estimeret, hvor mange ressourcer de forventer at have på det pågældende tidspunkt.

"Der er således ikke en fast opskrift på, hvordan patienterne eller borgerne skal bruge skemaerne eller resten af materialet. Det er mere vigtigt, at det anvendes fleksibelt efter behov og efter det, som giver mening for den enkelte", fortæller Inge Ris.

## TRÆNINGSMÅL OG TRÆNINGSPLAN

Andet trin i processen er afklaring af træningsmål. Her skal patienterne notere, hvad de vil opnå med deres træning, og hvilke delmål de vil have opfyldt med nogle eksempler. De fleste i projektet havde helt almindelige mål som at kunne hente børnene i børnehaven, gå til bageren eller klare huslige gøremål. Opstilling af træningsmål bygger på patientens værdier. Registrering af funktionsniveauet med Patient Specifik Functioning Scale, et valideret enkelt spørgeskema, kan bruges som effektmåling.

Træningsplanen er tredje trin i forløbet. "Dette materiale er udarbejdet til smertepatienter, og træning for denne gruppe patienter handler for det meste om, at de kommer i bedre form. Det involverer som regel en form for konditions- eller kredsløbs-træning. Inaktivitet og lavt funktionsniveau præger mange af dem. Nogle af disse patienter er blevet inaktive, og det er helt uoverskueligt for dem, hvordan de skal genopbygge grundformen",

siger Inge Ris. I materialet opereres med fem niveauer for træning, hvor 1 er meget let, og 5 er meget anstrengende. Smertepatienterne skal holde sig på et træningsniveau mellem 2 (let) og 4 (anstrengende). Træningens indhold og intensitet aftales med terapeuten. Patient og terapeut finder startniveauet for træningen og trækker 20 procent fra ud fra de gængse pacing-principper (faktaboks). Der træffes aftale om progression og om, at det for eksempel på dårlige dage er tilladt at træne for halv kraft. Der er udviklet et skema, som patienten kan benytte som en træningsdagbog (fjerde trin), og som bruges i kommunikationen med terapeuterne.

Det har været vigtigt i processen, at det trykte materiale og den elektroniske løsning er så professionel som muligt. "Materialet skal være tiltalende. Det var meldingen fra de borgere, der har testet Trin for Trin. Det skulle være lækkert og af god kvalitet.", fortæller Inge Ris. Et reklamebureau har været med i processen for at sikre, at materialet er brugervenligt.

### FAKTABOKS

Køb af Trin for Trin

Trin for trin-mapperne koster ca. 50 kroner og kan bestilles via hjemmesiden [www.trin-for-trin.dk](http://www.trin-for-trin.dk) hos Inge Ris [iris@fysioterapismerteklinik.dk](mailto:iris@fysioterapismerteklinik.dk). Tilmelding til den digitale udgave af Trin for Trin kan også ske på [www.trin-for-trin.dk](http://www.trin-for-trin.dk)

### FAKTABOKS

Pacing-principper

Læs mere om pacing-principperne på <http://www.smof.dk/Nyheder/Pacing/>

I artiklen om pacing fra Fysioterapeuten nr. 9 2009 beskriver fysioterapeuterne Lotte Rechter og Sanne Stæhr Nielsen, hvordan de benytter pacing til at lære patienterne at tackle deres smerter. [http://fysio.dk/Upload/Fafo/PDF/Tema/Smerter/Pacing\\_Rechter.pdf](http://fysio.dk/Upload/Fafo/PDF/Tema/Smerter/Pacing_Rechter.pdf)

### TRIN FOR TRIN PÅ FAGFESTIVALEN

Ideen bag det bruger- og energistyrede træningskoncept præsenteres i en workshop arrangeret af Fagforummet "Dansk Smerte og Fysioterapi på Fagfestivalen i marts i år. Der afholdes desuden desuden to fyraftensmøder i henholdsvis Esbjerg og Odense først i marts (se side?)

### FAKTA OM TRIN FOR TRIN

Værktøjet "Trin for Trin" er et brugerstyret træningsværktøj, der skal hjælpe patienter med kroniske muskuloskeletale smerter med at fastholde en fysisk aktiv hverdag ved at lære dem at tilpasse træning, genoptræning og den fysiske aktivitet til deres aktuelle ressourcer. Værktøjet består af en træningsmappe med en beskrivelse af de fire trin i træningsforløbet og skemaer, som patienten udfylder og bruger som udgangspunkt for at udarbejde et træningsprogram og til at føre dagbog over træningen. Træningsmappen findes i en papirversion og en digital internet-baseret udgave på [www.trin-for-trin.dk](http://www.trin-for-trin.dk). Trin for Trin er udviklet til patienter med kroniske muskuloskeletale smerter men kan også benyttes til andre patientgrupper.

Trin for Trin er udviklet for offentlige midler af fysioterapeut Inge Ris fra Fysioterapi- og Smerteklinik i samarbejde med University College Lillebælt under projektet "Rehabilitering på borgerens præmisser" (se [www.borgerrehab.dk](http://www.borgerrehab.dk)). Projektmidlerne er bevilliget af Erhvervs- og byggestyrelsen. Den digitale udgave er udviklet af MIBIT ApS. Projektet blev påbegyndt i september 2009 og afsluttet i 2011. "Trin for Trin" er udviklet og testet i samarbejde med terapeuter og borgere i Fredericia Kommune og i Østjysk Center for Smer-tebehandling.

Illustration/grafik: Trin for trin:



AARHUS  
UNIVERSITET

INSTITUT FOR UDDANNELSE OG PÆDAGOGIK (DPU)



## MASTERUDDANNELSER

Masteruddannelser på Aarhus Universitet inden for pædagogik, uddannelse og ledelse – i København (Campus Emdrup) og i Aarhus.

### INFORMATIONSMØDER

13. marts, Campus Aarhus

20. marts, Campus Emdrup

Ansøgningsfrist: 1. maj

[www.edu.au.dk/master](http://www.edu.au.dk/master)