

Pilates neppe mer effektivt enn annen trening ved kroniske korsryggsmerter

Omtalt av Eva Denison og Vigdis Underland

Pilates er en type trening som er ment å styrke de dypereliggende musklene rundt mage og rygg. Slike øvelser er trolig ikke mer effektive enn andre typer øvelser for å redusere smerte og bedre funksjonsevnen hos personer med kroniske ryggsmerter. Det viser en Cochrane-oversikt.



Foto: Colourbox

Hva sier forskningen?





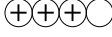


I systematiske oversikter samles tilgjengelig forskning. I denne systematiske oversikten har forfatterne samlet forskning om og vurdert effekt av pilatesøvelser hos personer som har kroniske ryggsmerter. De sammenliknet pilates med andre typer øvelser eller minimal oppfølging av ryggsmertene. Vi har her valgt å omtale effekt av pilates sammenliknet med andre øvelser fordi øvelser er anbefalt som behandling av ryggsmerter i kliniske retningslinjer.

Forfatterne fant at sammenliknet med andre typer øvelser:

- er det usikkert om pilatesøvelser har effekt på smerte på kort sikt hos personer med kroniske uspesifikke ryggsmerter (svært liten tillit til resultatet)
- gir pilatesøvelser muligens liten eller ingen forskjell i smerte på lang sikt hos personer med kroniske uspesifikke ryggsmerter (liten tillit til resultatet)
- gir pilatesøvelser trolig liten eller ingen forskjell i funksjonsevne på kort sikt hos personer med kroniske uspesifikke ryggsmerter (middels tillit til resultatet)
- gir pilatesøvelser trolig liten eller ingen forskjell i funksjonsevne på lang sikt hos personer med kroniske uspesifikke ryggsmerter (middels tillit til resultatet)

Tilliten til resultatet angir hvor sannsynlig det er at forskningsresultatet ligger nær den sanne effekt. Jo større tillit, desto sikrere kan vi være på at resultatet ligger nær den sanne effekt.

Resultattabell. Pilatesøvelser sammenliknet med andre typer øvelser

Resultater: hva skjer?	Hvor stor forskjell?	Tillit til resultatet	Hva er tallene bak?
Smerte¹ på kort sikt Det er usikkert hvilken effekt pilatesøvelser har på smerte hos personer med kroniske uspesifikke ryggsmerter etter 3 måneder eller mindre		 Veldig liten	
Smerte¹ på lengre sikt Hos personer med kroniske uspesifikke ryggsmerter fører muligens pilatesøvelser til liten eller ingen forskjell i smerte etter 3 til 12 måneder	 Ingen eller liten forskjell	 Liten	MD -3,15 (-8,92, 2,62)*
Funksjon² på kort sikt Hos personer med kroniske uspesifikke ryggsmerter fører trolig pilatesøvelser til liten eller ingen forskjell i funksjon etter 3 måneder eller mindre	 Ingen eller liten forskjell	 Middels	MD -3,29 (-6,82, 0,24)*
Funksjon² på lengre sikt Hos personer med kroniske uspesifikke ryggsmerter fører trolig pilatesøvelser til liten eller ingen forskjell i funksjon etter 3 til 12 måneder	 Ingen eller liten forskjell	 Middels	MD -0,91 (-5,02, 3,20)*

* Tallene i parentes viser en spennvidde for tiltakets effekt. Det er 95 % sannsynlig at effekten ligger et sted innenfor denne spennvidden.¹ Skala fra 0 til 100. 100 indikerer mer smerte. ² Ulike målemetoder med skala fra 0 til 100. 100 indikerer dårligere funksjon.

Bakgrunn

Ryggsmerter er et relativt vanlig problem som er forbundet med store utfordringer for den det gjelder. Ved siden av å måtte forholde seg til smerten og takle denne, vil mange oppleve store utfordringer i hverdagen grunnet nedsatt funksjonsevne. I et samfunnsperspektiv gir ryggglidelser store kostnader til trygdeutgifter, korttidssykefravær, produksjonstap og bruk av helsetjenester.

Pilatesmetoden ble utviklet på 1920-tallet av Joseph Pilates for å forbedre kroppsbevissthet og kroppsholdning. Metoden legger stor vekt på øvelser for å styrke de dypereliggende musklene rundt mage og rygg, øke fleksibilitet, og bedre pust og avspenning. Øvelsene kan utføres på matte eller i spesielle apparater. Alle øvelser utføres på en rolig og kontrollert måte, noe som gjør at metoden sees som passende for personer med ryggsmerte.

I Norge tilbys pilatesmetoden i treningsstudioer og hos fysioterapeuter over hele landet, både individuelt og i gruppe.

Hva er denne informasjonen basert på?

Forfatterne av Cochrane-oversikten gjorde systematiske søk i aktuelle forskningsdatabaser i mars 2014, og fant ti randomiserte kontrollerte studier med til sammen 510 personer som de inkluderte i oversikten. Forfatterne vurderte effekter av pilatesøvelser sammenliknet med ingen tiltak eller minimal oppfølging (sju studier) eller andre øvelser (tre studier). Minimal oppfølging kunne for eksempel være smertelindring eller rådgivning.

Tre av disse studiene, med til sammen 183 personer, sammenlignet Pilatesøvelser med andre typer øvelser.

To studier ble utført i Australia. Personene som deltok i studiene var mellom 18 og 70 år og hadde hatt uspesifikke ryggsmerte i mer enn tre måneder. I den ene studien ble tiltaket gitt i gruppe, ledet av en pilatesinstruktør. Øvelsene ble utført både på matte og i apparater. Kontrollgruppen gjennomførte et program på treningssyssel. Begge gruppene møttes tre ganger i uken i åtte uker, 50-60 minutter hver gang. I den andre studien ble tiltaket gitt i opptil tre individuelle sesjoner, fulgt av to gruppesesjoner per uke i seks uker. Hver person fikk individuelt tilpassede øvelser. Kontrollgruppen hadde det samme opplegget i tid men gjennomførte et treningsprogram med øvelser tilpasset personer med ryggsmerte. Begge gruppene hadde også hjemmeøvelser mellom sesjonene. I den tredje studien som var utført i India var kvinnene som deltok i studien mellom 20 og 30 år. Det er ikke rapportert hvor lenge de hadde hatt ryggsmerte. I denne studien fikk deltakerne i tiltaksgruppen instruksjon om tre pilatesøvelser som hver skulle utføres 10 ganger om dagen i 10 dager. Kontrollgruppen fikk instruksjon om McKenzie-øvelser for å innta og opprettholde korrekt posisjon (svai) i korsryggen. Øvelsene skulle utføres 15-20 ganger tre ganger om dagen. Dokumentasjon av lav til moderat kvalitet viste at sammenliknet med minimal oppfølging har pilatesøvelser trolig moderat effekt på smerte og muligens liten effekt på funksjonsevne på lengre sikt (3-12 måneder). For smerte tilsvarer dette en bedring med 10 poeng på en skala fra 0 til 100. For funksjon var det en bedring på 0,8 poeng på en skala fra 0 til 10.

Kilde

Yamato TP, Maher CG, Saragiotto BT, Hancock MJ, Ostelo RWJG, Cabral CMN, Menezes Costa LC, Costa LOP. Pilates for low back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 7. Art. No.: CD010265. DOI:10.1002/14651858.CD010265.pub2.