
Ikke-medikamentell behandling ved langvarige korsryggsmerter

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

MARTINE FIMREITE WILHELMSSEN

Tidsskriftet

Fysioterapi ved langvarige korsryggsmerter ga bedre funksjon, men ikke mindre smerter enn kognitiv atferdsterapi i ny amerikansk studie.



Illustrasjonsfoto: gerenme/iStock

Kroniske smerter i korsryggen er svært vanlig. I Norge anbefales generell aktivitet, trening og fysioterapi som behandling, mens kognitiv terapi har en begrenset plass i retningslinjene.

I en amerikansk studie ble om lag 750 pasienter med kroniske rygg smerter randomisert til kognitiv atferdsterapi eller fysioterapi i åtte uker (1). Pasientene som da fortsatt hadde rygg smerter, ble randomisert til enten å bytte behandlingsmetode eller til *mindfulness* – oppmerksomt nærvær – i åtte uker. Etter ti uker hadde pasientene som fikk fysioterapi først, bedre funksjon (målt med et validert funksjonsmål), men ikke mindre smerter. Etter ett år var det ingen forskjell i smerter eller funksjon mellom gruppene.

Utdaterte norske retningslinjer

– Dette er en solid gjennomført pragmatisk studie som sammenligner klinisk effekt av to evidensbaserte behandlinger, som begge er anerkjente førstelinjehandlinger mot kroniske rygg smerter, sier Trygve Skonnord. Han er spesialist i allmennmedisin og førsteamanuensis ved Universitetet i Oslo. At gruppen som fikk fysioterapi, kom litt bedre ut enn gruppen som fikk kognitiv atferdsterapi, er ikke overraskende, mener han, ettersom fysioterapi også omfattet pasientundervisning, råd om fysisk aktivitet og støttepreget tilnærming med positive forventninger.

– Denne studien bidrar til et bedre kunnskapsgrunnlag som bekrefter at ikke-medikamentell behandling er den viktigste tilnærmingen ved langvarige korsrygg smerter, sier Skonnord. Han mener at gjeldende norske retningslinjer om behandling av korsrygg smerter, utgitt i 2007, må oppdateres.

LITTERATUR

1. Fritz JM, Skolasky RL, Brennan G et al. Effectiveness of Nonpharmacologic Treatments for Chronic Low Back Pain : A Sequential, Multiple-Assignment, Randomized Trial. Ann Intern Med 2026 doi: 10.7326/ANNALS-25-04645. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 20. mai 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.0318
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 17. juli 2026.