



Ryggmerter: Fra teori til praksis

Christopher M. Norris:

Back Stability – Integrating Science and Therapy

Human Kinetics Europe Ltd, 2008

Sider: 347

Pris kr. 413,-

ISBN: 9780736070171

Ryggmerter er et av de største helseproblemene i vår tid, særlig i den vestlige verden. Trening av stabilitet som behandling er populært, og dette er også temaet for boken. Stabilitet forklares ut fra tre kontrollsystemer; det aktive, passive og nevrologiske og hvordan disse sammen bidrar til velkoordinerte bevegelser og velinnrettede leddsegmenter.

Boken samler et vidt spekter av teori og forskningsmateriale, fra vevsnivå til funksjonell anatomi, og integrerer også dette klinisk. Hovedbudskapet er stabilitetstrening, aktiv deltakelse og ansvar for egen helse. Forfatteren er fysioterapeut med mer enn 30 års klinisk erfaring. Han belyser mangfoldet av ryggplager og behandlingen av disse ut fra et biopsykososialt perspektiv. Boken består av fem hoveddeler med underkapitler. Viktige fakta understrekes og gjentas, og hvert kapittel avsluttes med en oppsummering av hovedpoengene. Hver for seg er ikke kapitlene fullstendige, men samlet utgjør de en meget bra lærebok. Den er teoretisk sterk i sine beskrivelser av hvordan ryggen stabiliseres; den fremstiller forklaringsmodeller og øvelser som kan brukes direkte i pasientveiledning og -behandling.

Bokens hovedstyrke er likevel de mange og illustrative bildene av øvelser. Øvelsesrepertoaret spenner fra det aller mest grunnleggende til stabilitet integrert i styrketrening. For eksempel spenner øvelsene fra å aktivisere isolerte muskler til automatisert muskelbruk i funksjonelle bevegelser. Foruten å være et utmerket oppslagsverk, gir boken gode råd og tips for å legge til rette og individuelt tilpasse hver enkelt øvelse.

Ett kapittel omtaler undersøkelse og definerer stabilitetsproblemet klinisk. Her inkluderes en mengde kliniske tester og skjemaer. En fare med så mange tester er at de gir mange enkeltfunn som kan være vanskelige å samordne. En enklere klassifisering av diagnoser og valg av øvelser mener jeg kan lette vurderingene og gjøre behandlingen mer effektiv. Videre savner jeg en diskusjon om hvorvidt annen behandling bør inkluderes. For eksempel, når nevrologiske smerter og andre røde flagg er utelukket, mener jeg boken mangler fokus på hvordan en kan skille smerter som et resultat av nedsatt bevegelse og/eller endret stabilitet. Som manuellterapeut mener jeg daglig å møte pasienter som har behov for både manipulasjon eller mobilisering i kombinasjon med stabilitetstrening. Det trenger ikke være enten eller; oftere er det både og.

Boken mener jeg først og fremst er rettet mot fysioterapeuter og manuellterapeuter med en solid teoretisk og praktisk forankring. Spesielt gjelder dette de siste delene av boken om diagnostisering og behandling. Øvelsesrepertoaret gir klinikerne en stor og konkret verktøykasse til bruk i en hektisk hverdag. De første mer generelle delene bør også være av interesse for andre helsefaglige profesjoner.

Alt i alt en meget spennende bok som integrer teori og praksis på en inspirerende måte. Den anbefales på det varmeste.

Åshild Mønsås,
manuellterapeut

Sørlandsbadet Manuellterapi og Fysioterapi