



# Kan kroniske muskel- og skjelettsmerter reduseres ved læring?

---

ARTIKKEL

HAUGLI L

STEEN E

SANDVIK L

LÆRUM E

---

## Sammendrag

67 ansatte med kroniske muskel- og skjelettsmerter fra 20 ulike bedrifter på Østlandet ble forsøkt rehabilitert etter en pedagogisk modell. Ni grupper ble hver ledet av to spesialopplærte bedriftshelsearbeidere. De møttes 2-3 timer i arbeidstiden hver annen til tredje uke i over ett år. Sentrale stikkord i læringsmodellen er:

- Flytting av fokus fra smerter og funksjonshemning til ressurser og muligheter
- Økt grad av bevissthet på og oppmerksomhet om seg selv
- Styrking av egen indre autoritet

Resultatene tyder på at deltakelse i en slik gruppe reduserer smerter og plager og styrker den enkeltes evne til å mestre sin livssituasjon. I denne ukontrollerte studien oppgav 41% mindre smerte ( $p = 0,025$ ), 68% mestret smertene bedre ( $p < 0,001$ ) og 56% mestret hverdagen bedre ( $p < 0,001$ ). Sykefraværet sank med 28% ( $p = 0,039$ ), og behov for fysikalsk behandling ble redusert ( $p = 0,06$ ).

---

Publisert: 17. oktober 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI:

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no