

Hur undersöker jag och analyserar patienten som har ont i rörelseorganen?

Inledning

Smärta är den enskilt vanligaste sökorsaken i all öppen sjukvård. Patienter som presenterar smärta, framför allt långvarig från rörelseorganen, inte sällan med ett mindre eller större upplevt funktionsbortfall, skapar ofta diagnostiska problem hos den pressade allmänläkaren. Det skapar också pedagogiska problem då man inte alltid kan presentera en, för patienten, klar, tydlig och acceptabel strukturell diagnos. Våra diagnossystem, både ICD-10 och DSM IV, är mycket ospecifika när det gäller smärtor och i synnerhet smärtor från rörelseorganen. Det rör sig då mest om symtomdiagnoser. Under de senaste 10-tals åren har det dessutom tillkommit nya kunskaper om den långvariga icke maligna smärtan, den sensitiserade smärtan.

Skillnad mellan utstrålade smärta beroende på 'nerventrapment' (projicerad smärta) och smärta beroende på ett sensitiserat nervsystem (utan entrapment) så kallad 'refererad smärta' är allt viktigare.

Begreppet Nociplastisk smärta har funnits under ett 10-tal år. Också begreppen strukturell och funktionell smärta för att skilja dessa olika tillstånd används också numera.

Dessa nya termer och begrepp ställer nya kunskapskrav och förmåga att diagnostiskt skilja dem åt.

Därtill har vi i vår läkarutbildning sparsamt med utbildning i undersökningsteknik, evaluering o diagnostik rörande rörelseorganens smärtande tillstånd som inte är kirurgiskt eller reumatologiskt behandlingsbara.

Kursens syfte

Att kunna se smärtspektrat hos den enskilde patienten och bättre kunna identifiera, akut och långvarig, skilja mellan lokal strukturell och refererad smärta, känna igen nociplastisk, funktionell smärta. Detta genom bättre smärtanalys.

Att trygga och göra den enskilde doktorn mera förtrogen med fysikalisk undersökningsteknik i relation till olika kroppsregioners besvärsflora.

Att bättre kunna kommunicera med olika aktörer i smärt/rehabteam och vårdkedja (sjg/fys, kurator, psykolog, rehabsamordnare, ortopedkirurg, reumatolog etc).

Att bättre kunna motivera och lotsa patienten igenom smärtrehabilitering på sin Hälsocentral, utan att behöva remittera vidare, och tidigt i vårdförloppet samordna insatserna. Att utifrån individens behov skraddarsy det lokala teamet, samt vid behov docka till ytterligare specialist, för att hjälpa patienten att höja funktion och öka sin aktivitet. Detta syfte är i enlighet med Region Kalmars Smärtprocess från 2017.

Kursens genomförande

Validera undersökningsgång med praktisk träning, värdera undersökningsfynd i relation till besvär och vidare utredning/behandling. Utvärdera utfall av olika behandlingsstrategier, att välja mellan olika strategier för olika patienter.

Stor vikt kommer att läggas vid praktisk/manuell träning av fysikalisk /ortopedmedicinsk undersökningsteknik.

Att från specifika fall diskutera differentialdiagnostik, utredningsgång,

Det optimala är om 2 doktorer per Hälsocentral deltager i kursen, de kan sedan på hemmaplan vara varandras 'bollplank' i fortsatt kunskapsutveckling och träna på varandra.

Kursen genomförs enligt 'följa John' metoden. Olika undersöknings- och palpationstekniker demonstreras primärt och sedan tränar deltagarna på varandra under handledning. Detta sker systematiskt per kropps-region. Detta sker hela tiden med kliniken åsyftande så att deltagarna direkt efter kursen kan omsätta det i sin kliniska vardag. Deltagarna skall därför komma till kursen medvetna om detta och delta med lätta-/sportkläder.

Indelning

Av praktiska skäl kommer kroppen att delas in i regioner (2-3) som är funktionellt sammanhållna. Per region kommer vi att diskutera smärta och funktionsbesvär i allmänhet, alltså inte följa ortopediska eller andra gränser utan så som patienter presenterar sina besvär på en öppenvårdsmottagning. Det innebär att även medicinska, neurologiska-, hud-, cirkulatoriska - mm sjukdomar kommer att tas upp i de differentialdiagnostiska diskussionerna.

Tonvikt kommer dock att läggas på den praktiska handläggningen som läkaren efter hemkomst omedelbart skall kunna omsätta i sin egen praktik med ökad säkerhet

Huvud – Nacke – Skuldra – Arm – Bröstrygg , 2 dagar

Dag 1:	kl 09.00	Kursstart Upprop, Presentation, samtidig fika.
	KL 09.30	Teoretiskt underlag Principer bakom rörelseorganens smärttillstånd Akut o Långvarig smärta Akut strukturell och långvarig sensitiserad (funktionell) smärta. Principerna bakom projicerad och refererad smärta Klinik för aktuella regionen.
	Kl 10.45	Principer för palpation / fysikalisk undersökning Start palpation Skuldra
	Kl 12.00	lunch
	Kl 13.00	Palpation Arm
	Kl 14.00	Palpation Nacke/Huvud

Kl 14.30 Eftermiddagskaffe

Kl 15.00 Palpation forts,

Kl 17.00 Kursdagen slut

Dag 2:

kl 08.00 Diskussion klinik/patientfall: Huvud/nacke/skuldra
Kl 09.00 Start palpation övergång nacke brösttrygg

Kl 09.30 Förmiddagskaffe

Kl 10.00 Palpation brösttrygg

Kl 12.00 Lunch

Kl 13.00 Fortsatt palpation brösttrygg

Kl 14.30 Eftermiddagskaffe

Kl 15.00 Patientfalls-diskussioner kopplat till undersökningstekniker och smärtanalys.

Kl 17.00 Kursdagen slut.

Ländrygg – Bäckén – Höft – Ben - Fot

Dag 1:

kl 9.30 Kursstart
Upprop, Presentation, samtidig fika

Kl 10.00 Repetition, principer för palpation.
Kl 10.30 Neurologiskt status

Kl 12.00 Lunch

- Kl 13.00 Palpation Ländrygg
- Kl 14.30 Eftermiddagskaffe
- Kl 15.00 Palpation ländrygg och lumbosacral övergång
- Kl 17.00 Kursdagen slut

- Dag 2:
- Kl 08.00 Palpation lumbosacral + gluteusregion
 - Kl 09.30 Förmiddagskaffe
 - Kl 10.00 fortsatt palpation lumbosacral och gluteal
 - Kl 12.00 lunch
 - Kl 13.00 Palpation ben-knä och fot
 - Kl 14.30 Kaffe
 - Kl 15.00 Genomgång patientfall med kopplad undersökningsteknik, evaluering och smärtanalys
 - Kl 17.00 Kursdagen slut.

Efter 3–6 månader 1-dagsträff för repetition
av ovanstående

samt utvidgade diskussioner av smärtanalys och handläggning utifrån patientfall.

Den dagen bygger på deltagarnas egna patientfall. Som presenteras, diskuteras och sedan tränas med relevanta undersökningsgrepp.

Samma 'klädkod' och aktiviteter gäller som för Dag 1-4, det vill säga att deltagarna tränar i par på varandra.

Schema:

KL 09.00	Samling, presentation och reflektioner, samtidigt kaffe
Kl 09.30	Diskussion och träning patientfall Huvud-Nacke-Arm
Kl 12.00	Lunch
Kl 13.00	Diskussion och träning patientfall Bröstrygg-Ländrygg-Bäcken
Kl 14.30	Kaffe
Kl 15.00	fortsatt diskussion ländrygg-Bäcken-Ben
Köl 17.00	Kursdagen slut