

spine-coaching.com



Functional spine-functional life

KORTFATTAD BESKRIVNING





Spine-Coaching

Ryggbesvär uppstår huvudsakligen till följd av två orsaker. Dels har vår funktionella kapacitet betydelse. Dels handlar det om hur vi hanterar

vår rygg i interaktionen med omgivningen. I denna enkelhet finns samtidigt en komplexitet som kan ta sig olika uttryck. Oavsett om grunden till våra ryggbesvär ligger i ryggens funktion, vår sammansatta funktionella kapacitet, stress eller i hur vi interagerar med vår omvärld krävs förbättringar. Förbättringar innebär förändringar och för att de skall förverkligas måste hänsyn tas till vårt förhållningssätt gentemot de åtgärder som är aktuella.

Grunden för alla förbättringar är att identifiera de faktorer i tid och rum som påverkar hur ryggbesvären uppstår och utvecklas.

Spine-Coaching innefattar en risk- och friskfaktorsanalys i form av 14 enkäter där allt från din personlighet till fysiska kapacitet analyseras. Styrkan i kombinationen är att just din kapacitet och attityd i olika frågor beaktas. Detta ger en rättvisande bild av vilka faktorer i din livsstil som är dels är viktiga att förändra, dels är möjliga att förändra utifrån ditt synsätt. Spine-Coaching går bortom traditionell behandling och visar din väg i processen att långsiktigt ta herraväldet över din rygg.

Bakgrund

Ryggbesvär drabbar nästan alla människor någon gång i livet. Som orsaker har en mängd livsstilsrelaterade faktorer identifierats och det är samtidigt ovanligt med allvarliga bakomliggande orsaker.

Akuta ryggbesvär förbättras ofta av sig själv men

ersätts vanligen av besvär som kommer och går. För en del övergår dock den akuta smärtan i en kronisk problematik.

Oavsett vårdform inriktas vanligtvis det primära omhändertagandet på att hämma de mest akuta besvären. När omhändertagandet innefattar att identifiera bakomliggande orsaker utgår arbetet i regel från ett professionsbundet, biomekaniskt synsätt. Metodiken förutsätter mer eller mindre att låsningar, spänningar eller strukturella asymmetrier ligger till grund för besvären, istället för att se till huruvida patientens funktionella kapacitet matchar vardagens krav.



Status, som av tradition, baseras på en manuell fysisk undersökning, är begränsad i de svar som kan erhållas. Vanligen är tillvägagångssättet satt till en minsta nivå, som syftar till att identifiera de patienter som har ett behov av en utökad medicinsk undersökning.

I de fall som råd om egenvård ges är de vanligen anpassade till dem som redan är motiverade och en stor grupp med besvär får därför inget långsiktigt stöd. Besvär som har utvecklats under lång tid kräver åtgärder under en längre tid så att en ny funktionell norm kan skapas.

Sammanfattningsvis saknas en vetenskapsbaserad, kliniskt lämplig metod för att identifiera de risk- och friskfaktorer som har betydelse för patienten i hur dennes ryggbesvär uppstår och utvecklas.

Det saknas också ett handlett system som i behandlingsplanen utgår från patientens individuella drivkrafter, behov och möjligheter, och därmed också befämjar både långsiktighet och, ett för patienten, aktivt förhållningssätt.

Syfte

- Spine-Coaching syftar till att erbjuda en långtidsverkande metod till en förbättrad rygghälsa och är utvecklad för att verka som en självständig vårdinsats alternativt som ett komplement till övriga vårdformer. Genom professionell handledning hämmas passiva copingstrategier samtidigt





som ett aktivt förhållningssätt förstärks.

- Metoden är professionsoberoende, geografiskt obunden, och syftar till att, genom en breddad status och anamnes, identifiera och analysera, förekomsten av individuella risk- och friskfaktorer samt hur dessa samverkar och påverkar individens ryggfunktion och livskvalitet.
- Med dess vetenskapliga grundsyn utgår Spine-Coaching från individens fysiska och psykosociala förutsättningar samt individens individuella drivkraft i arbetet att under handledning, korrigera och kompensera för inflytandet av identifierade riskfaktorer, samtidigt som kapacitetshöjande åtgärder lyfts fram.
- Spine-Coaching tillvaratar de tekniska möjligheter som idag existerar och erbjuder ett förstärkt omhändertagande, med ökad säkerhet, utan krav på rent fysiska möten.

Mål

Spine-Coaching skall erbjuda ett internetbaserat, handlett korrigeringsystem med fokus på sekundär prevention av ryggrelaterade, ospecifika besvär, antingen som fristående insats eller som ett förstärkande komplement till befintliga vårdformer.

Vision

Vidareutveckla Spine-Coaching till att innefatta primär prevention av ospecifika ryggbesvär.

Metod

Grunden i Spine-Coaching är att identifiera risk- och friskfaktorer och att därefter upprätta en åtgärdsplan som syftar till att minska exponeringen för identifierade riskfaktorer så långt som det är möjligt. Begreppen ”risk- och friskfaktorer” innefattar även individens attityder gentemot dennes besvär samt gentemot de åtgärder som kan komma att krävas. Åtgärdsplanen syftar till att under handledning kompensera för de faktorer som ej helt kan elimineras. Samtidigt skall kända friskfaktorer

förstärkas så långt att de blir en naturligt förekommande del av individens livsstil samt slutligen att skapa en generell överkapacitet avseende fysiska och psykiska faktorer.

Identifiera risk- och friskfaktorer

Risk- och friskfaktorer identifieras med ett enkät-system bestående av 14 formulär.

Analys, orsakssamband och diagnos

Resultaten av varje formulär analyseras för sig samt även i hur svaren förhåller sig till varandra. Risk- och friskfaktorer tillsammans med en diagnos utifrån icd-10 presenteras.

Planering åtgärdsprogram

Vid planeringen av åtgärdsprogrammet görs en individanpassning som bygger på patientens motivationscentrum, dennes behov utifrån utförd riskfaktoranalys samt praktiska förutsättningar.

Förberedelsefas

I förberedelsefasen förankras och skapas en förståelse för hur olika faktorer har samverkat i att ryggbesvären har utvecklats. Samtidigt framhävs vikten av att förstärka eller undertrycka olika typer av vanor eller att skapa en förändring i patientens förhållningssätt gentemot sina besvär.

Förändringsfas

I förändringsfasen utförs förändringar av mer praktisk karaktär. Det kan tex att vara att förstärka en funktionell kapacitet eller att förbättra hur vi interagerar med vardagens göromål. Här är stöd i form av coaching viktigt.

Stabilisera

I stabiliseringsfasen skall de resultat som uppnåtts också befästas inför framtiden. Åtgärdsprogrammet justeras ofta i denna fas, en del övningar eller råd om förhållningssätt tas bort och andra kan läggas till.

Utvärdering

Ett formulär i kombination med en dialog används för att utvärdera effekterna av åtgärdsprogrammet.

Schemalagd kontakt: utvärdering.





www.spine-coaching.com
bjorn@spine-coaching.com
+46 (0) 70 622 84 84