

Madrasser og kroniske Lændesmerter.

**Prægraduat forskningsprojekt.
ved
Institut for Idræt og Klinisk Biomekanik.**



Projektansvarlig:

Kiropraktor studerende Rasmus Fabricius, og Kim Bergholdt,

E-mail: Madrasprojekt@hotmail.com

Vejleder:

Tom Bendix, professor, overlæge, dr. Med.

Resumé

De problemer, der knytter sig til rygsmerter har været stigende i de seneste årtier, og rygsmerter er blevet blandt de hyppigste helbredsmæssige problemer i vores samfund. Sygdomsmekanismen kendes ikke i de fleste tilfælde, og hvilke behandlinger der er effektive har vi ligeledes meget lidt klarhed over. Bl.a. ved man slet ikke, hvilke madrasser, man i almindelighed skal anbefale personer med kroniske rygsmerter, endside om der overhoved er basis for at forskellige madrasser har forskellig effekt på eksisterende

rygsmerter.

Med dette projekt har vi forsøgt at belyse sidstnævnte spørgsmål. Undersøgelsen bygger på en sammenligning af tre strukturelt forskellige madrasser: en vandseng (Akva Waterbeds), en viskoelastisk skummadras (Tempur) som langsomt former sig efter kroppen og en fast madras (Futon/ Innovation). Følgende parametre er blevet brugt til at vurdere en eventuel effekt:

- Generel smerteændring i periodens forløb på ryg – og bensmerter.
- Evne til at udføre daglige gøremål.
- Evne til at udføre sædvanligt arbejde.
- Forbedring af søvn og søvnrytme.
- Objektiv funktionsanalyse.

Projektet er en randomiseret, stratificeret, enkelt-blindet, parallelgruppeundersøgelse.

128 (mænd, n = 50; kvinder, n = 78) kroniske rygpatienter i alderen 18-60 år blev inkluderet. Deltagerne testede den ved randomisering udtrukne madras i 4-5 uger, og der blev udfyldt spørgeskema før og efter testperioden.

I undersøgelser af denne karakter ses der ofte en vis bedring, uanset hvilken behandling der testes. Det drejer sig nok om en slags placebo effekt. Det interessante er om denne bedring er forskellig i forhold til de tre madrasser.

De foreløbige resultater af undersøgelsen viser ikke nogen signifikant forskel imellem de tre madrasser. Der er dog en tendens til at vandsengen klarede sig bedst af de tre madrasser, hvad rygsmerter angår (P= 0,09). I gruppen, som testede vandsengen, angav deltagerne at have en reduktion af rygsmerter på ca. 10% (P= 0,05).

Der er ingen tegn på, at en ny madras har nogen indflydelse på selve rygproblemet, da ingen af de tre grupper opnår en effekt på de objektive mål. Meget tyder derimod på, at den lille effekt der ses på de subjektive smerter, bl.a. kan tilskrives en forbedret søvn. Der ses således en signifikant sammenhæng mellem disse parametre således, at dem der rapporterede om færre smerter efter forsøgsperioden, samtidigt er dem, der havde opnået en bedre søvn (P= 0,03)

Resultatet viser således, at det ikke er den store forbedring af rygproblemet man kan forvente ved at udskifte sin madras. Der er dog visse parametre, som vi ikke har taget højde for i undersøgelsen, som kan gøre at det vil være interessant at forske videre inden for området. Dertil kommer at andre lignende undersøgelser har antydning af positive resultater, som bør eftervises.

Resultaterne vist nedenfor, er en del af et større projekt, med i alt 159 inkluderede, der forventes offentliggjort efteråret 2003.

Eventuelt interesserede kan henvende sig på de tidligere angivende E-mailadresse. (se forside).

Projektdesign:

Projektet er en randomiseret, stratificeret, enkelt-blindet, parallelgruppeundersøgelse.

128 (mænd, n = 50; kvinder, n = 78) kroniske rygpatienter blev inkluderet ud fra følgende kriterier.

Inklusion:

- Kroniske lændesmerter af degenerativ karakter, med et nogenlunde stabilt smerte-niveau gennem ca. 6 måneder.
- 18 – 60 årige
- Daglige rygsmerter, som generer væsentligt om morgenen, og gerne også om natten.

Eksklusion:

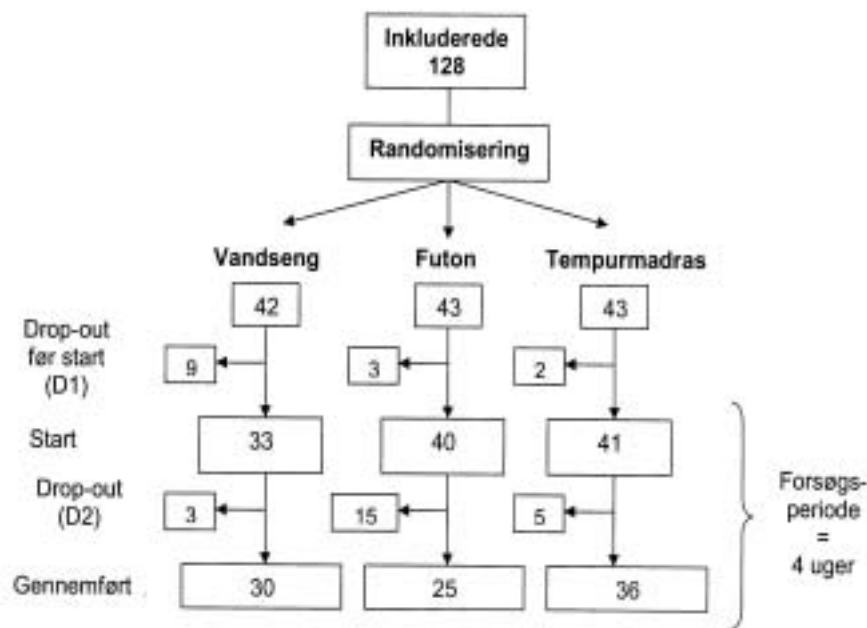
- Forsøgspersonen har en af de tre senge i forvejen.
- Forsøgspersonen har andre betydelige sygdomme, der kan tænkes at give problemer om

natten eller der kan involvere søvnen.

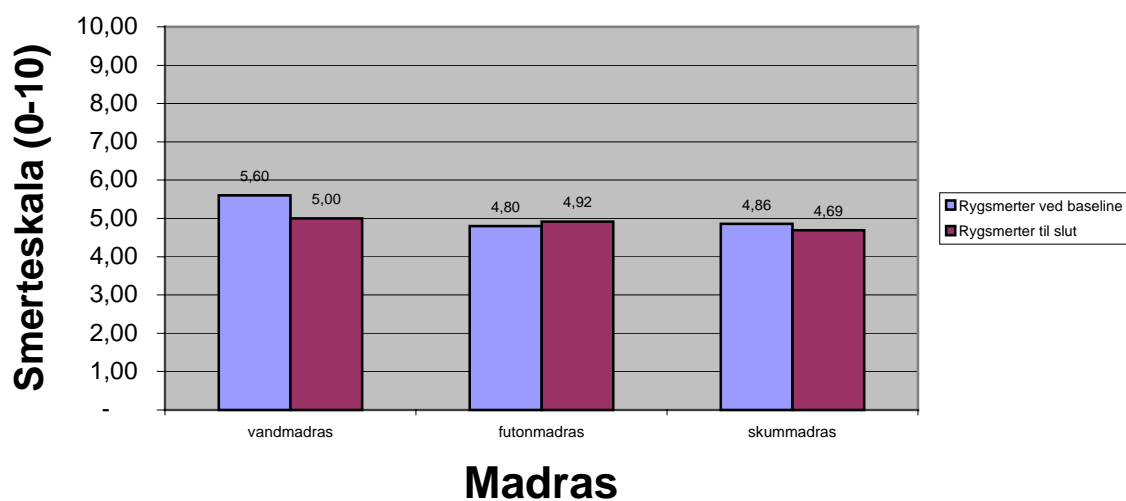
- Forsøgspersonen er i et aktuelt behandlingsforløb, bortset fra hvis forsøgspersonen er i varig behandling, der er startet mere end tre måneder før begyndelsen

af forsøgsperioden, og behandlingen skal så forløbe under hele aktuelle sengeafprøvning.

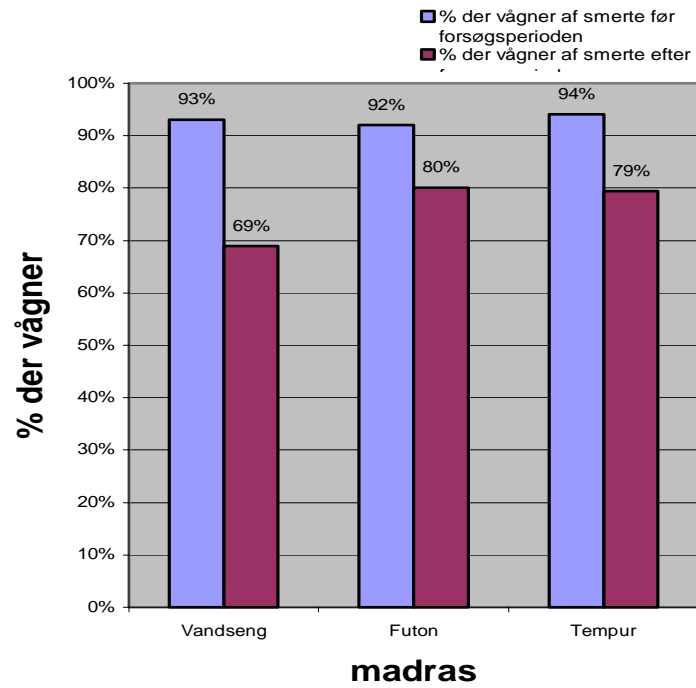
Vi har valgt ikke at gå ind i om folk var sygemeldt eller ej.



Madrassernes effekt på rygsmerter



% personer der vågner af smerter.



Antal opvågninger pr. nat

