

Øvelsesfilm til hjemmetræning
udviklingsprojekt
mellem
Patienthåndbogen og Region Midtjylland

Formål

Udvikling og afprøvning af øvelsesfilm til hjemmetræning, der har til formål at inddrage og fremme patienters egenomsorg.

Evalueringen skal føre til muligheder for videre anvendelse og videre udbredelse under patienthåndbogen på øvrige diagnoser.

Dette efter 1. faglige kontakt hos praktiserende læge eller praktiserende fysioterapeut eller på patientens eget initiativ ved internetsøgning.

Projektide

Udvikling af et koncept for øvelsesfilm til hjemmetræning ved hjælp af videoklip med øvelser inden for et fastlagt behandlingsområde.

Der udarbejdes som et pilotprojekt på **skulderområdet** et antal instruktionsvideoer baseret på fagligheder i både almen praksis og fysioterapipraksis. Øvelsesfilmene gøres til en del af Patienthåndbogen på Sundhed.dk.

Målet er at udvikle et nationalt koncept, som skal indgå i Patienthåndbogen.

Dette med henblik på at fremme praktiserende lægers og praktiserende fysioterapeuters mulighed for at henvise til standardiserede telebaserede træning i øvelsesfilm, der bygger på forskning og faglig konsensus.

Målgruppe

Målgruppen omfatter i første række forholdsvis ressourcestærke personer med skulderbesvær, som ikke er forårsaget af traumer eller alvorlig patologi.

Brug af øvelsesfilm forudsætter en første faglig kontakt hos enten praktiserende læge eller praktiserende fysioterapeut, som vurderer, at patienten kan profitere af samt selv håndtere et træningsforløb.

Øvelsesfilmene skal også kunne anvendes som links/ søgemulighed for patienter, der på eget initiativ opsøger og ønsker at forsøge sig med et skuldertræningsprogram.

Vurderet ud fra indberetninger til Den Almenmedicinske Database (DAMD) var der i 2011 ca. 79.000, der henvendte sig i almen praksis med symptomer/ klage fra skulderen ICPC L08, og 45.850 personer med et skulderyndrom ICPC L92. I kvalitetsudviklingsstudiet:

"Patientprofilen hos praktiserende fysioterapeuter i Danmark" udgør ICPC diagnoserne L08 og L92 i alt 12 % af alle lægehenviste patienter. Dette svarer omregnet fra nøgletal fra Danske Fysioterapeuter 2009 til 45.300 personer.

Sundhedsfaglig inklusion af patienter med skulderbesvær vil omfatte:

- Patienter med en let grad af subacromiel smerte, med mulig let grad af bevægetab. For eksempel rotatorcuff tendinopater (fx supraspinatus, biceps, infraspinatus tendinopater).

Sundhedsfaglig eksklusion af patienter med skulderbesvær vil omfatte:

- Patienter med middelsvær til svær karakter af skulderbesvær, der er udløst af traume eller alvorlig patologi
For eksempel patienter, som fremtræder med diagnosen "Frozen shoulder", samt hvor

der foreligger andre diagnoser og / eller operationsindikation.

Kommunerne forventes at være medinteressent, idet det dog bemærkes, at målgruppen er før kommunal indsats.

Rammer for øvelsesfilm

Der skal på hvert behandlingsområde formuleres nærmere forudsætninger for patienters brug af videomaterialet.

- Øvelserne skal være enkle og let forståelige for patienten.
- Øvelserne skal som udgangspunkt gerne være afprøvet i en forskningsmæssig sammenhæng
- Der skal være tværfaglig konsensus om øvelserne.

Opstilling og graduering af øvelser

Alle øvelser opstilles som videosekvens.

Der trænes ud fra faseniveauer:

1. Tidlig fase: Lavdoseret træning, der ikke forværrer men gerne reducerer mulige smerter og symptomer. (Grøn fase)

2. Mellemfase: Mellemdoseret træning, der medfører øget funktionsniveau uden provokation af tidligere smerter og symptomer (Gul fase)

3. Slutfase: Tungere træning, der medfører øget funktionsniveau samt øget udholdenhed og styrke i vævet, symptomfrit (Rød fase).

Patienten skal instrueres i selv at kunne skifte fra en fase til den næste. Dette både ved forbedring fra f.eks. grøn til gul, og ved forværring fra f.eks. gul til grøn.

Opstilling af øvelsesprogram tager udgangspunkt i:

Physiotherapy and shoulder surgery. Exercise treatment before and after decompression surgery in patients with subacromial impingement syndrome. PhD dissertation D. H, Christiansen. Danish Ramazzini Centre 2014. PhD studiet indeholder et standardiseret afprøvet træningsprogram.

4 – 6 specifikke videoer identificeres.

Udvikling af øvelsesprogrammet følger Patienthåndbogens generelle model for en beskrivelse i Patienthåndbogen, hvorefter en kompetent fagperson har ansvaret for, at det er i overensstemmelse med evidens, faglige guidelines eller god klinisk praksis.

En fysioterapeut fra Region Midtjylland samt en praktiserende læge og en reumatolog fra patienthåndbogens redaktion udarbejder et manuskript. Det overvejes at få en patient med i forberedelserne. Der foretages prøveoptagelser, hvor en fysioterapeut udfører øvelserne.

Der foretages en pilotafprøvning i et par lægepraksis og fysioterapipraksis i Region Midtjylland, inden produktet færdiggøres.

Projektgruppe / Projektejere / Projektledelse

Projektgruppen:

Anny Adeler	anny@adeler.dk
Birgitte Haahr	Birgitte.Haahr@stab.rm.dk
Birgitte Ravn Sølvhøj	brs@dadl.dk
Hans Christian Kjeldsen	hck@ph.au.dk
Inger Qvist	Inger.Qvist@stab.rm.dk
Nils-Bo de Vos Andersen	Nils-Bo.Andersen@stab.rm.dk

Rikke Thorup	rt@dadl.dk
Sine Møller	ssim@aarhus.dk
Steen Vestergaard-Madsen	Steen.Vestergaard-madsen@stab.rm.dk
Torben Schroeder	torben.schroeder@regionh.dk
<p><u>Projektejere</u> Nære Sundhedstilbud i Region Midtjylland er i samarbejde med Patienthåndbogen ejere af projektet.</p> <p><u>Projektledelse</u> Nære Sundhedstilbud i Region midtjylland forestår projektledelsen i tæt samarbejde med Patienthåndbogen.</p>	
<p>Projektøkonomi Region Midtjylland afholder udgifter til ansatte fysioterapikonsulenter, som indgår i pilotprojektet. Praksiskonsulenter for fysioterapi i Region Midtjylland vil forestå projektledelsen med:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opstilling af tidsplan og tidsrammer for aktiviteter i projektet • Koordinering af aktiviteter for projektgruppen og eksterne leverandører • Løbende orientering af projektgruppen vedr. fremdriften i projektet • Gennemførelsen af evalueringen af projektet i efteråret 2015 <p><u>Patienthåndbogen</u> afholder udgifter til:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faglig konsulent PHD, David Højrup Christiansen med kr. 100.000 for faglig bistand • Udgifter til videooptagelser og slutredigering • Øvrige rådgivningskonsulenter i forbindelse med produktionen af træningsvideoerne. 	
<p>Evaluering Der foretages fokusgruppeinterview blandt 10 patienter og 10 sundhedsfaglige, der har anvendt videoerne. Når der er høstet erfaringer fra skulderområdet, vil de andre regioner og evt. kommunerne blive involveret.</p>	
<p>Tidsplan for pilotprojekt Et projekt oplæg udarbejdes inden udgangen af 2014. Der sigtes mod et slutprodukt ultimo maj 2015.</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lægehåndbogen. L 92. Rotator Cuff Skader. Sundhed DK 2. Almen Medicin. Steinar Hunskaar. Munksgaard 2014 3. Patientprofilen hos Praktiserende Fysioterapeuter i Danmark. N-B. dV Andersen. Regionerne i Danmark/ Danske Fysioterapeuter 2014 4. Physiotherapy and shoulder surgery. Exercise treatment before and after decompression surgery in patients with subacromial impingement syndrome. PhD dissertation D. H, Christiansen. Danish Ramazzini Centre 2014 	