

Keeping It Simple Smertevidenskab for patienter med kroniske smerter

Danske Fysioterapeuters Fagkongres

13. marts 2025

Bettina Eiger

Medforfattere:

Michael S. Rathleff (PT, PhD, dr. med), Kelly Ickmans (PT, PhD),
Emma Rheel (PT, PhD), Christian L. Straszek (PT, PhD)






Sundhedscenter
KØGE KOMMUNE

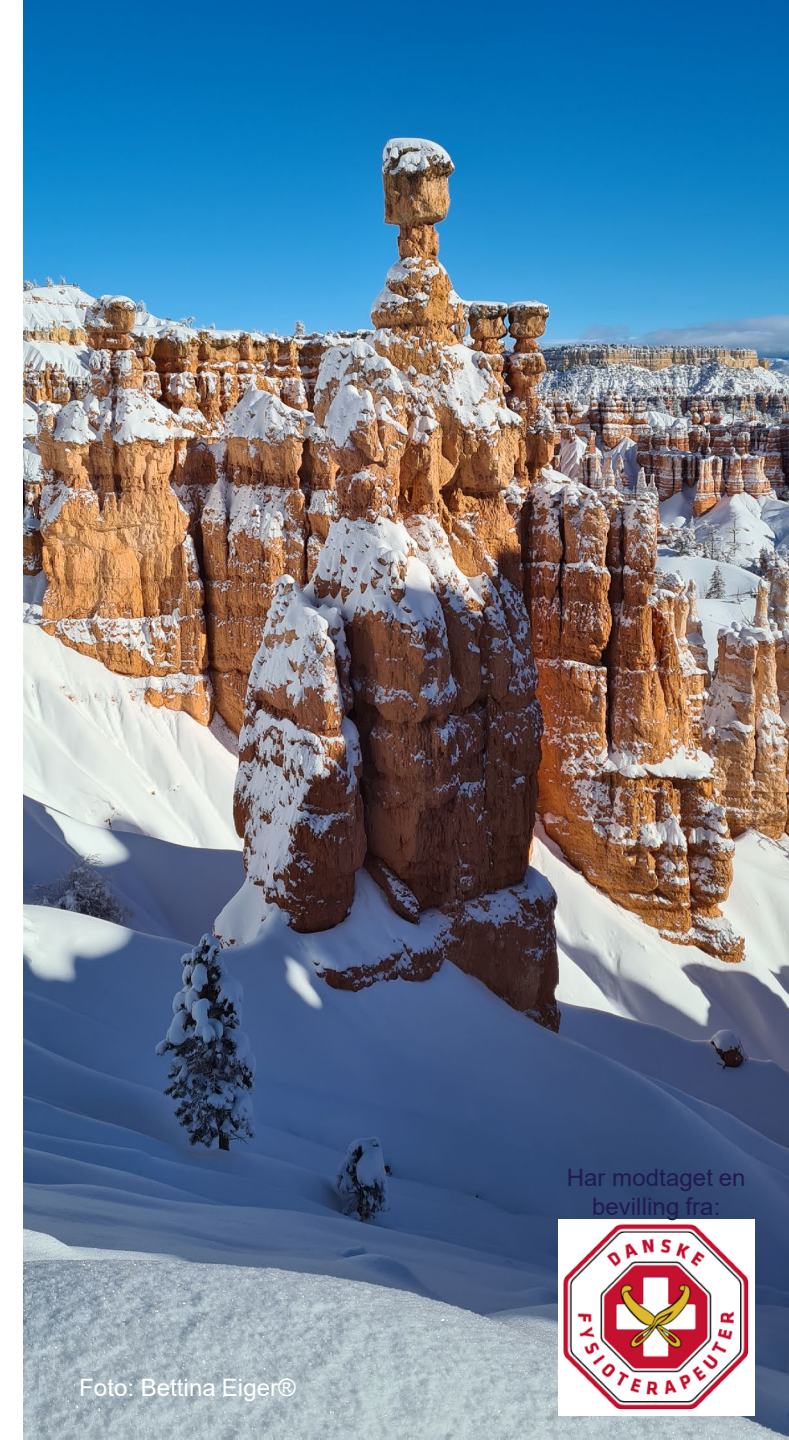


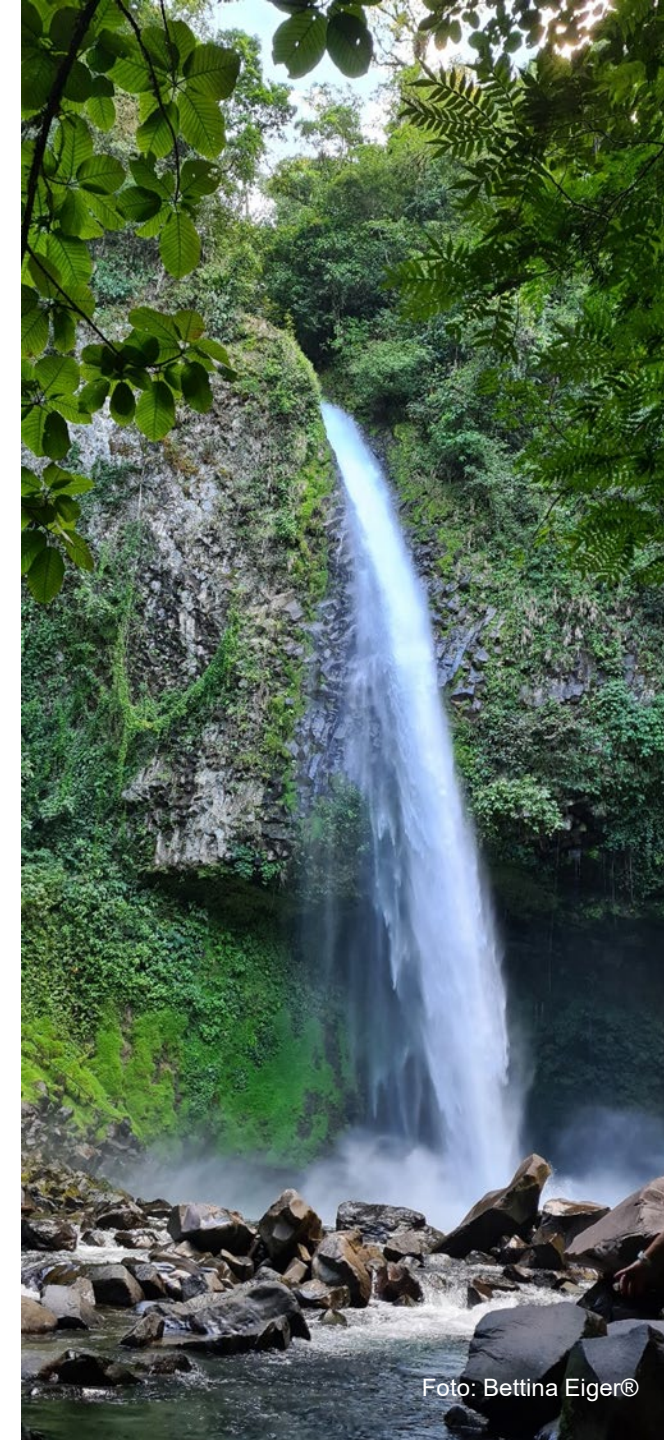
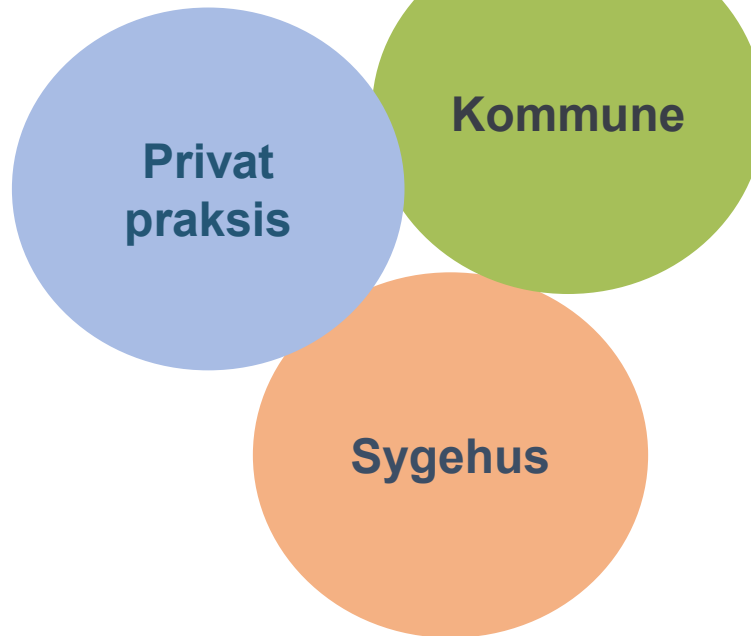
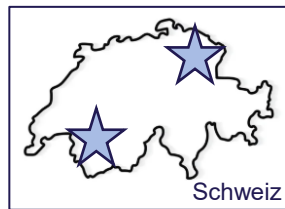
AALBORG
UNIVERSITY

Article

Keeping It Simple—Pain Science Education for Patients with Chronic Pain Referred to Community-Based Rehabilitation: Translation, Adaptation, and Clinical Feasibility Testing of PNE4Adults

Bettina Eiger^{1,2,*} , Michael Skovdal Rathleff^{1,3}, Kelly Ickmans^{4,5,*} , Emma Rheel^{4,6}  and Christian Lund Straszek^{1,3,7}





Klinisk problem

- ▶ I den kliniske praksis manglede vi en bæredygtig behandling til mennesker med kroniske muskuloskeletale smerter.
- ▶ Kun få kolleger, følte sig kompetente til at varetage borgere med de mest komplekse problemstillinger
- ▶ Selvom vi ved, at psykosociale interventioner er vigtige, føler vi os **ikke kompetente** (Synnott et al., 2015, O'Keeffe et al., 2019, Zadro et al., 2019, van Dijk et al., 2023, Alexanders et al., 2025)
- ▶ Mange borgere aflyste aftaler
- ▶ ... mange genoptræningsforløb blev afsluttet præmaturlt



Smertecoach uddannelse

- ▶ Vi forsøgte os med dygtige oplægsholdere – det øgede opmærksomheden, men ændrede ikke praksis
- ▶ Igennem en iterativ proces, udviklede vi Smertecoachuddannelsen
- ▶ Det ændrede fuldstændigt tilgangen hos kollegerne! Pludselig var patienter med smerte interessante at arbejde med, fordi kollegerne havde redskaberne!
- ▶ MEN – vi manglede stadig en mere tilgængelig måde at præsentere borgere/patienter for smertevidenskab!



Baggrund fra litteraturen

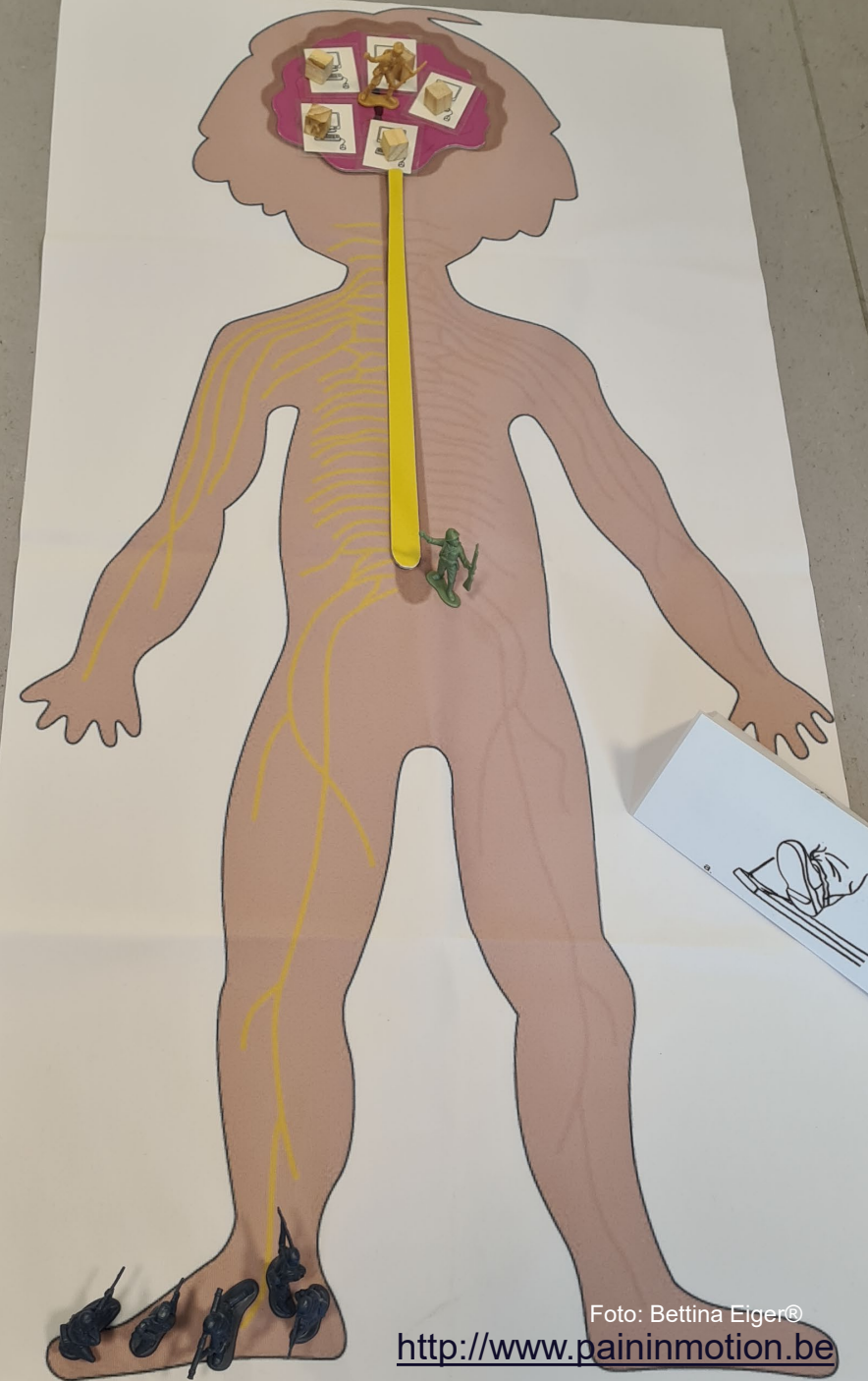


- 🧠 Et systematisk review har vist at smertevidenskab er effektivt ift. at mindske smerte, forbedre funktion og forbedre psykosocial faktorer hos patienter, især i kombination med anden fysioterapi (Lepri et al., 2023)
- 🧠 Dårlige sundhedskompetencer er en barriere for at forstå smerteundervisning for mennesker med kroniske smerter (Osterhaven et al., 2023, Wittink and Oosterhaven, 2018)
- 🧠 I den danske befolkning har det vist sig, at knap 4 ud af 10 har dårlige sundhedskompetencer (Svendsen et al., 2020)
- 🧠 Relevansen for den enkelte er vigtig, og har betydning for udbyttet (King et al., 2016, Robinson et al. 2016)
- 🧠 Der er voksende belæg for at effekten af smerteundervisning, skyldes ændring i **smerteforståelsen** hos den enkelte (King et al., 2016)
- 🧠 Smerteundervisningen bør forenkles (Stanton et al., 2020)
- 🧠 .. Og tilpasses til den enkelte (Moseley et al., 2023)



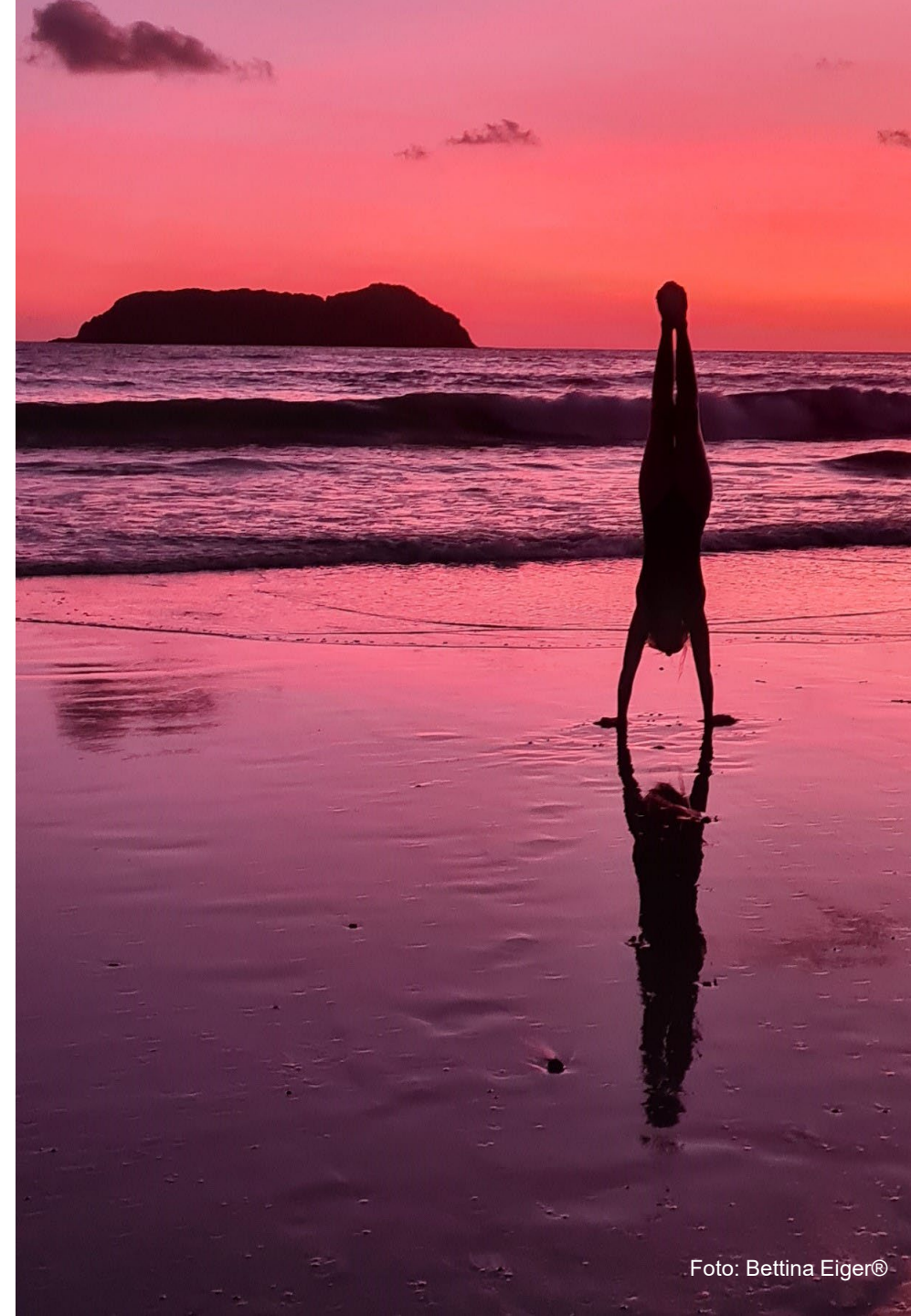
Hvad vi gjorde...

- ▶ På EFIC smertekonferencen stødte jeg på PNE4Kids
- ▶ Vi udviklede herefter PNE4Adults
 - ▶ Oversatte redskabet fra Hollandsk til dansk
 - ▶ Afholdt to workshops med hhv.
 - › a) klinikere med erfaring med smertevidenskab og
 - › b) mennesker med kroniske smerter
 - ▶ Adapterede redskabet til
 - › Danske forhold og
 - › Voksne mennesker
 - ▶ Mulighedstestede (feasibility) det på 20 voksne med kroniske muskuloskeletale smerter i Køge Kommunes træningsenhed.



Hvem vi inkluderede...

- ▶ Karakteristika for patienter:
 - ▶ Ligelige kønsfordeling 50/50
 - ▶ Smertevarighed fra 3 måneder til >10 år, heraf 55% > 1 år.
 - ▶ Alder, gennemsnit 58 år [25-81 år]
 - ▶ 45% fortsat i arbejde, 30% pensionister
 - ▶ 25% havde symptomer på sensibilisering (Score ≥ 40 CSI)
 - ▶ >50% havde en lav grad af sundhedskompetence (Domæne 6, 7, 8, 9 på HLQ)
 - › Evne til aktivt at samarbejde med sundhedsprofessionelle
 - › Navigere i sundhedssystemet
 - › Evne til at finde god sundhedsinformation
 - › Forstå sundhedsinformation godt nok, til at vide, hvad man skal gøre



Resultat

- ▶ **Alle patienter (100%) fandt redskabet acceptabelt og forståeligt (Priori succeskriterie 70%)**
- ▶ På gruppeniveau en tendens til:
 - ▶ ↓ Smerteniveauet
 - ▶ ↑ Pain self-efficacy
 - ▶ ↑ Concept of pain



Sundhedscenter

KØGE KOMMUNE



AALBØRG
UNIVERSITY

Bettina Eiger, Ph.d.-stud.
KISS projektet

Hvad sagde patienterne?

- ▶ De oplevede det som *“en teknisk forklaring”*
- ▶ Ingen af dem, syntes den talte ned til dem eller var for barnlig.
- ▶ To af deltagerne studsede over modellen til at starte med. Men adspurgt, om vi skulle lave den om, sagde de meget fast *“NEJ!”*
- ▶ Flere havde efterfølgende brugt forklaringsmodellen overfor ægtefælle/samlever, egen læge, sagsbehandler, familiemedlemmer
- ▶ De værdsatte måden at illustrere viden om smerter på.
- ▶ Det skabte refleksioner hos deltagerne selv, *“Nu forstår jeg, hvorfor jeg får ondt i ryggen, når min angst er helt slem!”*
- ▶ Flere havde ved egen hjælp brugt den til andre bio-psyko-sociale problemer. En fortalte, *“jeg beder simpelthen “generalen” om at tage det roligt, når jeg ikke kan sove!”*
- ▶ *“Dét, at få en forståelse for smerterne, og så bagefter arbejde med viden i genoptræning-det var genialt! Så TØR man noget mere.”*
- ▶ *“Det var mere personligt. Hos de andre, er du jo bare en billet ude på gangen, kan man sige”.*

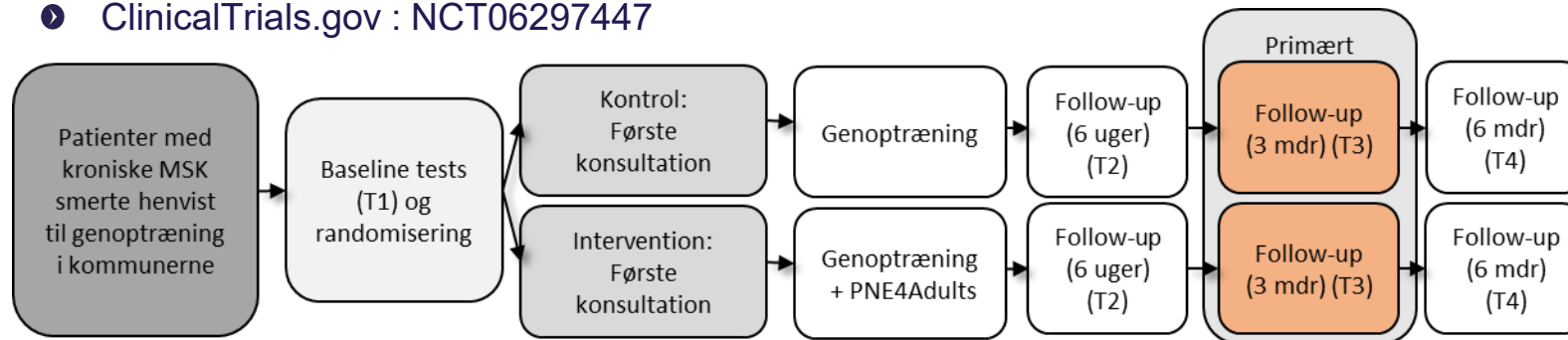


Keeping it Simple Study (KISS)

- Undervisning i smertevidenskab til patienter med kroniske muskuloskeletale smerter henvist til genoptræning i kommunerne
- Det er et multicenter, lodtrækningsstudie (RCT) i 3 kommuner
- Sammenligner effekten af PNE4Adults + genoptræning versus genoptræning alene
- Undersøger, om der er faktorer hos den enkelte, som påvirker resultatet
- Undersøger fysioterapeuternes oplevelser med at bruge PNE4Adults
- ClinicalTrials.gov : NCT06297447



Samarbejdspartnere:
Mikkel Bek Claus, Kelly Ickmans, Michael S. Rathleff, David H. Christiansen, Charlotte Simoný, Jesper B. Larsen



helsefonden



Karen Elise Jensen fond



Tak for opmærksomheden

Spørgsmål og kommentarer er velkommen



Kontakt: bettina.eiger@koege.dk



Følg mig på: [LinkedIn](#)

Referencer

King, R., Robinson, V., Ryan, C. G., & Martin, D. J. (2016). An exploration of the extent and nature of reconceptualisation of pain following pain neurophysiology education: A qualitative study of experiences of people with chronic musculoskeletal pain. *Patient Education and Counseling*, 99(8), 1389–1393. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2016.03.008>

Lepri, B., Romani, D., Storari, L., & Barbari, V. (2023). Effectiveness of Pain Neuroscience Education in Patients with Chronic Musculoskeletal Pain and Central Sensitization: A Systematic Review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Issue 5). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054098>

Lorimer Moseley, G., Leake, H. B., Beetsma, A. J., Watson, J. A., Butler, D. S., van der Mee, A., Stinson, J. N., Harvie, D., Palermo, T. M., Meeus, M., & Ryan, C. G. (2023). Teaching Patients About Pain: The Emergence of Pain Science Education, its Learning Frameworks and Delivery Strategies. In *Journal of Pain*. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2023.11.008>

O’Keeffe, M., George, S. Z., O’Sullivan, P. B., & O’Sullivan, K. (2019). Psychosocial factors in low back pain: Letting go of our misconceptions can help management. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 53, Issue 13, pp. 793–794). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099816>

Oosterhaven, J., Pell, C. D., Schröder, C. D., Popma, H., Spierenburg, L., Devillé, W. L. J. M., & Wittink, H. (2023). Health literacy and pain neuroscience education in an interdisciplinary pain management programme: A qualitative study of patient perspectives. *Pain Reports*, 8(6), E1093. <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000001093>

Referencer

Pas, R., Ickmans, K., Meeus, M. & Nijs, J. Pain in Motion/PNE4Kids. <http://www.paininmotion.be/pne4kids> (2018).

Pas, R., Meeus, M., Malfliet, A., Baert, I., Oosterwijck, S. Van, Leysen, L., Nijs, J., & Ickmans, K. (2018). Development and feasibility testing of a Pain Neuroscience Education program for children with chronic pain: treatment protocol. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 22(3), 248–253. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2018.02.004>

Pas, R., Rheel, E., Van Oosterwijck, S., Foubert, A., De Pauw, R., Leysen, L., Roete, A., Nijs, J., Meeus, M., & Ickmans, K. (2020). Pain Neuroscience Education for Children with Functional Abdominal Pain Disorders: A Randomized Comparative Pilot Study. *J Clin Med*, 9(6). <https://doi.org/10.3390/jcm9061797>

Robinson, V., King, R., Ryan, C. G., & Martin, D. J. (2016). A qualitative exploration of people's experiences of pain neurophysiological education for chronic pain: The importance of relevance for the individual. *Manual Therapy*, 22, 56–61. <https://doi.org/10.1016/J.MATH.2015.10.001>

Stanton, T. R., Karran, E. L., Butler, D. S., Hull, M. J., Schwetlik, S. N., Braithwaite, F. A., Jones, H. G., Moseley, G. L., Hill, C. L., Tomkins-Lane, C., Maher, C., & Bennell, K. (2020). A pain science education and walking program to increase physical activity in people with symptomatic knee osteoarthritis: A feasibility study. *Pain Reports*, 5(5), E830. <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000000830>

Referencer

Svendsen, M. T., Bak, C. K., Sørensen, K., Pelikan, J., Riddersholm, S. J., Skals, R. K., Mortensen, R. N., Maindal, H. T., Bøggild, H., Nielsen, G., & Torp-Pedersen, C. (2020). Associations of health literacy with socioeconomic position, health risk behavior, and health status: A large national population-based survey among Danish adults. *BMC Public Health*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08498-8>

Synnott, A., O’Keeffe, M., Bunzli, S., Dankaerts, W., O’Sullivan, P., & O’Sullivan, K. (2015). Physiotherapists may stigmatise or feel unprepared to treat people with low back pain and psychosocial factors that influence recovery: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 61(2), 68–76. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2015.02.016>

van Dijk, H., Köke, A. J. A., Elbers, S., Mollema, J., Smeets, R. J. E. M., & Wittink, H. (2023). Physiotherapists Using the Biopsychosocial Model for Chronic Pain: Barriers and Facilitators—A Scoping Review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Issue 2). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021634>

Wittink, H., & Oosterhaven, J. (2018). Patient education and health literacy. *Musculoskeletal Science and Practice*, 38, 120–127. <https://doi.org/10.1016/J.MSKSP.2018.06.004>

Zadro, J., O’Keeffe, M., & Maher, C. (2019). Do physical therapists follow evidence-based guidelines when managing musculoskeletal conditions? Systematic review. *BMJ Open*, 9(10). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-032329>