

NATIONAL KLINISK RETNINGSLINJE FOR IKKE-KIRURGISK BEHANDLING AF NYOPSTÅEDE USPECIFIKKE NAKKESMERTER

Quick guide

| Tryghedsskabende information | |
|---|--|
| √ | Det er god praksis at fokusere på tryghedsskabende information i rådgivning af patienter med nyopstående nakkesmerter. |
| ↓ | Anvend kun skriftlig rådgivning med fokus på tryghedsskabende information efter nøje overvejelse, hvis skriftlig information står alene (⊕○○○). |
| Øvelsesterapi | |
| ↑ | Overvej at tilbyde superviseret øvelsesterapi til patienter med nyopstående nakkesmerter i tillæg til anden behandling (⊕○○○). |
| Ledmobiliserende teknikker | |
| ↑ | Overvej at tilbyde ledmobiliserende teknikker til patienter med nyopstående nakkesmerter i tillæg til anden behandling (⊕○○○). |
| Øvelsesterapi og ledmobiliserende teknikker i kombination | |
| ↑ | Overvej at tilbyde øvelsesterapi i kombination med ledmobiliserende teknikker til patienter med nyopstående nakkesmerter frem for øvelsesterapi alene (⊕○○○). |
| ↑ | Overvej at tilbyde ledmobiliserende teknikker i kombination med øvelsesterapi til patienter med nyopstående nakkesmerter frem for ledmobiliserende teknikker alene (⊕○○○). |
| Akupunktur | |
| ↑ | Overvej at tilbyde akupunktur som behandling til patienter med nyopstående nakkesmerter i tillæg til anden behandling (⊕○○○). |
| Massage | |
| ↓ | Anvend kun massage som behandling til patienter med nyopstående nakkesmerter efter nøje overvejelse, da der ikke er dokumenteret længerevarende effekt selv ved et meget stort behandlingsomfang (⊕○○○). |

| NSAID og tramadol | |
|-------------------|---|
| √ | Det er god praksis kun at tilbyde peroral NSAID til patienter med nyopståede nakkesmerter efter nøje overvejelse. Behandlingen bør være kortvarig og under nøje hensyntagen til bivirkninger, kontraindikationer og patientpræferencer. |
| ↑ | Overvej at tilbyde topikale NSAID behandling til patienter med nyopståede nakkesmerter i tillæg til anden behandling med henblik på umiddelbar smertelindring (⊕○○○). |
| √ | Det er god praksis kun at tilbyde tramadol til patienter med nyopståede nakkesmerter efter nøje overvejelse. Behandlingen bør være kortvarig og under nøje hensyntagen til bivirkninger, kontraindikationer og patientpræferencer. |

| Øvelsesterapi/ledmobiliserende teknikker versus peroral smertestillende medicin | |
|---|---|
| ↑ | Overvej øvelsesterapi eller ledmobiliserende teknikker frem for peroral smertestillende medicin som tilbud til patienter med nyopståede nakkesmerter ved behov for behandling ud over rådgivning og information (⊕○○○). |

Om quick guiden

Quick guiden indeholder de centrale anbefalinger i den nationale kliniske retningslinje for ikke-kirurgisk behandling af nyopståede uspecifikke nakkesmerter. Retningslinjen er udarbejdet i regi af Sundhedsstyrelsen.

Den nationale kliniske retningslinje omhandler uspecifikke nyopståede nakkesmerter hos voksne patienter. Uspecifikke nakkesmerter betegner spændinger, ømhed, smerter og/eller nedsat bevægelighed i nakken, hvor der ikke kan identificeres en specifik smertegivende struktur som årsag til generne. Med patienter med nyopståede smerter forstås patienter med symptomer af op til 12 ugers varighed, hvilket omfatter såvel patienter der ikke tidligere har haft nakkesmerter som patienter med gentagne episoder.

Retningslinjen indeholder anbefalinger for udvalgte dele af området og kan ikke stå alene, men skal ses i sammenhæng med øvrige retningslinjer og vejledninger mv.

Anbefalinger vedrørende superviseret øvelsesterapi, kombination af øvelsesterapi og ledmobiliserende teknikker, akupunktur samt massage er alle baseret på indirekte evidens fra studier udført på patienter med nakkesmerter af over 12 ugers varighed, og overførbareheden af resultaterne til patienter med nyopståede nakkesmerter er usikker.

Foran anbefalingerne er angivet følgende, som indikerer styrken af anbefalingerne:

- ↑↑ = en stærk anbefaling for
- ↓↓ = en stærk anbefaling imod
- ↑ = en svag/betinget anbefaling for
- ↓ = en svag/betinget anbefaling imod

Symbolet (√) står for god praksis. Symbolet bliver brugt i tilfælde, hvor der ikke er evidens på området, men hvor arbejdsgruppen ønsker at fremhæve særlige aspekter af anerkendt klinisk praksis.

Efter anbefalingerne er angivet følgende symboler, som indikerer styrken af den bagvedliggende evidens – fra høj til meget lav:

- (⊕⊕⊕⊕) = høj
- (⊕⊕⊕○) = moderat
- (⊕⊕○○) = lav
- (⊕○○○) = meget lav

Hvor der ingen evidens er, er der ikke angivet noget symbol efter anbefalingen. Dette gælder anbefalinger om god praksis.

Uddybende materiale på sundhedsstyrelsen.dk

På sst.dk/nkr kan man tilgå den fulde version af den nationale kliniske retningslinje inklusiv en detaljeret gennemgang af den bagvedliggende evidens for anbefalingerne.

Om de nationale kliniske retningslinjer

Den nationale kliniske retningslinje er én af 47 nationale kliniske retningslinjer (NKR), der bliver udarbejdet i regi af Sundhedsstyrelsen i perioden 2013-2016.

Yderligere materiale om emnevalg, metode og proces ligger på sundhedsstyrelsen.dk.