

Bilaga 4. Definitioner och begrepp vad gäller fysisk träning som behandling vid artros

I bilagan beskrivs mer utförligt vad som avses med handledd fysisk träning, gruppträning och patientutbildning, begrepp som används genomgående i rapporten *Nationell utvärdering av vården vid artros 2023*. Det finns även en beskrivning av syftet och innehåll av den digitala artrosskolan på stöd och behandlingsplattformen (SoB). Detta för att underlätta för läsaren att förstå vad fysisk träning som ges digitalt innebär och för att ge ett exempel på hur ett av de digitala verktyg som används idag inom artrosvården är uppbyggt.

Handledd fysisk träning

Med fysioterapeuthandledd fysisk träning avses ett individanpassat träningsprogram som går igenom med patienten. I träningen ingår flera träningstillfällen handledda av fysioterapeut som ger feedback till patienten. Träningsprogrammet är anpassat till individens progressionsnivå. Handledd fysisk träning kan ges individuellt eller i grupp.

Gruppträning

Med fysioterapeuthandledd fysisk träning i grupp avses att den fysiska träningen ges på plats och i grupper med t.ex. 6–10 personer. Startnivå och progressionshastighet individualiseras. Individerna i gruppen kan ha olika diagnoser förutom artros, dock är träningen ordinerad för att behandla sjukdomen artros.

Patientutbildning

Med patientutbildning avses att patienten har fått information och ökad kunskap om vad artros är och hur man på bästa sätt behandlar artros. Ett av syften med utbildningen är att öka personens motivation för egen insats vid träning, vilket är nödvändigt för att personer med artros ska kunna långsiktigt hantera sin sjukdom och uppnå smärtlindring genom regelbunden träning.

Digital artrosskola

Den digitala artrosskolan på stöd och behandlingsplattformen (SoB) utvecklades med initiativ av region Kalmar och Sydöstra sjukvårdsregionen. Bakgrunden till denna utveckling var en utvärdering som visat att vården genom att enbart erbjuda fysiska föreläsningar och handledd fysisk träning på plats inte passade för alla personer med artros, särskilt inte i den yngre patientgruppen. Syftet med den digitala artrosskolan är att komplettera utbudet med fysiska föreläsningar och träning för att kunna nå fler personer med artros.

Syftet är inte att som enskild åtgärd ersätta den fysiska behandlingen utan att lättare kunna anpassa behandlingen efter patientens behov. Flera regioner använder sig idag av den digitala artrosskola som utvecklats och förvaltas av region Kalmar och Sydöstra sjukvårdsregionen. Vissa regioner har eller är på väg att utveckla egna digitala alternativ för fysisk träning. Det finns även privata aktörer som utvecklat och erbjuder digitala behandlingar för artros. Nedan presenteras den digitala artrosskolan på SoB. Det kan finnas skillnader mellan olika verktygen som finns tillgängliga i hur de är uppbyggda.

I verktyget digital artrosskola på SoB ingår en teoridel och en träningsdel. Teoridelen innehåller samma information som utbildningsmaterialet tidigare framtaget av BOA (Bättre Omhändertagande för patienter med artros; nuvarande Svenska Artrosregistret). Träningsdelen omfattar en bank med träningsövningar i film och i beskrivande text. Digital artrosskola förskrivs av fysioterapeut eller arbetsterapeut, som också ansvarar för att ta fram ett individanpassat träningsprogram utifrån de övningar som ingår i verktyget. Det finns även en aktivitetsplan där patienten efter överenskommelse med terapeuten kan rapportera utförd träning. Digital artrosskola avses vara ett interaktivt verktyg där patient kan skicka meddelanden och få feedback från fysioterapeut. Hur detta fungerar i praktiken behöver dock utvärderas.

Arbets sättet kring digital artrosskola och hur verktyget används kan variera kraftigt över landet, mellan vårdgivare och mellan regioner, inte minst hur man förmedlar denna behandlingsform till patienten.