

# Sammensatt rehabiliteringsprogram for personer med fibromyalgi

En ny doktorgrad ser på nytten personer med fibromyalgi kan få av bedre samhandling, livsstyrketrening og fysisk aktivitet.

**Trond Haugmark**

Doktorand

Doktorgrad

Fibromyalgi

Muskel- og skjelettsystem

Smerter

Rehabilitering

mindfulness

«Mindfulness-based and acceptance-based interventions and physical activity in the management of fibromyalgia – evaluation of a multicomponent rehabilitation programme»

Sykepleier Trond Haugmarks doktorgradsavhandling har blant annet hatt som mål å forbedre behandlingstilbudet til personer med fibromyalgi og styrke samarbeidet mellom kommune- og spesialisthelsetjeneste. Han har derfor gjennom en randomisert kontrollert studie, testet ut og evaluert et rehabiliteringsprogram der livsstyrketrening og fysisk aktivitet står sentralt.

- Doktorand: Trond Haugmark
- Disputas: 10. februar 2022
- Utgått fra: Universitetet i Oslo

## Tre svar fra Haugmark

- 1. Hva tilfører denne forskningen av ny innsikt?** I vår systematiske litteraturgjennomgang av tidligere forskning på helseeffektene av mindfulness- og akseptbaserte intervensjoner (MBI), viste resultatene små til moderate helseeffekter til fordel for MBI på utfallsmål som smerte, depresjon, angst, søvnkvalitet, helserelatert livskvalitet og mindfulness hos pasienter med fibromyalgi. Resultatene fra den randomiserte kontrollerte studien viste at det sammensatte rehabiliteringsprogrammet ikke ga klinisk relevante helseeffekter sammenliknet med ingen eller annen behandling, som pasientene ellers kunne velge mellom. Deltakerne i kurs i Livsstyrketrening rapporterte en økt tendens til å være oppmerksom til stede, mindful. Hva denne tendensen har å si på lengre sikt, trenger å utforskes videre. Til tross for at de fleste pasientene fullførte kurs i livsstyrketrening, var det kun et fåtall som begynte på eller gjennomførte fysisk aktivitet ved frisklivssentralen. Hva som kan styrke etterlevelse av intervensjoner med fysisk aktivitet, trengs det derfor å forskes videre på.
- 2. Hvilke metoder har du brukt og hvorfor?** I min doktorgrad har vi brukt tre metoder eller design. I den første studien brukt vi en systematisk oversiktsstudie med metaanalyse. Hensikten har vært å finne forskningslitteratur på tema vi ville utforske og oppsummere resultatene av de inkluderte enkeltstudiene for å utforske en samlet behandlingseffekt. I den andre studien har vi gjort en randomisert kontrollert studie (RCT) for å teste effekt av et sammensatt rehabiliteringsprogram. I den tredje studien utførte vi en eksplorativ observasjonsstudie der vi så nærmere på det utvalget vi hadde inkludert i RCT-en.
- 3. Hvem vil kunne dra nytte av forskningen i klinisk praksis?** Resultatene fra den systematiske oversikten kan være nyttig for pasienter, men også for de som skal forske videre på behandling for pasienter med fibromyalgi. Siden vi ikke fant noen forskjell mellom gruppene fra det sammensatte behandlingsprogrammet, vil det være relevant å utforske hvordan fysisk aktivitet for pasienter med fibromyalgi kan legges bedre til rette med utgangspunkt i de behov som hver enkelt pasient har. Resultatene fra observasjonsstudien kan være et nyttig utgangspunkt for å se på variasjoner i symptombelastning mellom pasienter.