



Line Koppel

Basiskursus i musculoskeletal medicin

– en yngre læges perspektiv og udbytte

Tekst Line Koppel, nyuddannet speciallæge i almen medicin, l_koppel82@hotmail.com

En-to gange årligt afholdes basiskursus i musculoskeletal medicin udbudt af Dansk Selskab for Musculoskeletal Medicin (DSMM).

DSMM arbejder med undersøgelse og behandling af bevægeapparatslidelser og er repræsenteret med todages kursus som en del af hoveduddannelsens A-kurser i almen medicin.

To yngre læger har hvert år muligheden for at deltage i basiskurset til halv pris. Kursets primære fokus er på rygrelaterede symptomer, men også hofte- og skulderproblematikker berøres; altså de musculoskeletale emner, der fylder mest i almen praksis.

Basiskurset er indgangskurset til DSMM's videre diplomuddannelse inden for musculoskeletal medicin. Øvrige kurser bygger på den teori og praktiske kunnen, der opnås på basiskurset.

Jeg var den heldige yngre læge, der med store forventninger deltog i efterårets kursus i november 2017.

Musculoskeletale problemstillinger udgør en stor del af henvendelserne til sundhedsvæsenet og i særdeleshed til almen praksis. Særligt patienter med diverse klager fra ryggen fylder i det daglige arbejde.

Som studerende og uddannelseslæge er det – afhængigt af sammensætning af den kliniske basisuddannelse og tutorlægernes interesse for bevægeapparatet – meget forskelligt, hvor stor erfaring man får med området.

Jeg har ofte følt mig fumle og usikker, fx i forhold til den gode rygundersøgelse og -diagnostik.

Hvis det ikke er en diskusprolaps, stenose eller frakturer, så er det nok ”noget muskulært”. Men hvad mere specifikt?

Jeg har tidligere oplevet, at denne type patienter har været en kilde til frustrationer. Jeg har simpelthen ikke kunnet give patienterne en fyldestgørende forklaring eller løsning på deres problem.

DSMM's basiskursus er et intensivt femdages kursus

Hvert områdes anatomi blev først grundigt opfrisket, og de biomekaniske teorier om patofysiologien og rationalerne bag de forskellige behandlingsteknikker gennemgik. Efter at den grundlæggende teori var på plads, blev resten af tiden brugt på demonstration af teknikker og praktiske øvelser.

De første dage af kurset fornemmede jeg en del frustrationer blandt de andre deltagere og hos mig selv. Det virkede så uoverskueligt med alle de forskellige nye undersøgelsesteknikker og behandlingsgreb.

Men som dagene gik, og undersøgelsesteknikkerne blev repeteret igen og igen, faldt brikkerne langsomt på plads, og frustrationerne blev vendt til begejstring.

Efter blot et par dage, hvor vi intensivt øvede på hinanden, begyndte vi at kunne diagnosticere og behandle patologiske fund med simple teknikker.

I løbet af basiskurset blev vi bl.a. fortrolige med ”sjalsgrebet”, hvormed man systematisk kan undersøge hele columna for dysfunktioner og i samme greb kan behandle et stramt segment med muskelenergiterapi (MET). Ved MET udnyttes den postisometriske afslapning, der opstår i en muskel efter kontraktion til at udspænde selvsamme muskel. MET er en af de grundlæggende behandlingsteknikker i manuel medicin.

”

Jeg har ofte følt mig fumle og usikker, fx i forhold til den gode rygundersøgelse og -diagnostik.

Vi lærte også at identificere og få fat på ”de fire banditter” (musculus iliopsoas, m. quadratus lumborum, hasemuskel og m. piriformis), der er hyppige årsager til muskulære rygsmerte.

Slutteligt lærte vi forskellige udspændingsøvelser, så vi blev rustet til at instruere patienterne i forebyggende øvelser målrettet deres specifikke bevægeapparatsproblem. Herunder bl.a. øvelserne ”slug tungen” for smerter i øvre cervikale columna, ”kasseøvelsen” for nakke og thorakale columna og ekstensionsøvelser for lumbale columna.

Man kan ikke læse sig til at blive god til at undersøge bevægeapparatet, eller hvad der er unormale fund ved en undersøgelse. Det kræver praktisk øvelse – og masser af det. Det giver basiskurset, der er hands-on hele vejen igennem.

Efter basiskurset er det også blevet mig klart, at musculoskeletale problemstillinger i højere grad bør tænkes ind som differentialdiagnoser. Fx hos patienten med smerter i øvre abdomen, åndenød eller testikelsmerter, hvor alle andre standardundersøgelser er normale. Det kunne dreje sig om en dysfunktion i columna eller en stram iliopsoasmuskel.

Stort udbytte af kurset

Jeg er blevet bedre rustet til at findiagnosticere patienterne, til – med simple teknikker – at kunne lindre og behandle og til sidst at oplære patienterne i få overskuelige øvelser. Det har givet mig en større faglig tilfredshed, selvtilid og arbejdsglæde omkring denne type patienter.

Det er et område, hvor man som læge med relativt få midler kan gøre en stor forskel for patienterne.

Tidligere har jeg pga manglende kompetencer henvist en stor del af denne type patienter til fysioterapi, og det er ikke nødvendigvis det, patienterne har efterspurgt. Det kan både være tidskrævende og bekosteligt for dem.

For mig har basiskurset været den spæde start på, forhåbentlig, at blive endnu bedre til at diagnosticere og behandle patienter med bevægeapparatsrelaterede gener.

Jeg fornemmer, at jeg kun lige akkurat med basiskurset har kradset i overfladen af, hvad der er af muligheder for uddannelse og dygtiggørelse inden for emnet.

