

**Titel:** INJURYMAP en moderne trænings app med dokumenteret effekt til behandling af smerter i bevægeapparatet

**Oplægsholder:** Finn Johannsen, privat praktiserende reumatolog og overlæge på idrætsmedicinsk afdeling Bispebjerg Hospital

**Øvrige bidragsydere:** Pierre Schydrowsky, Jens Christian Hillerup, Ulrik Borch, Anders Buhl Schultz.

**Keywords:** Trænings-terapi, bevægeapparats-smerter, app baseret fysioterapi

### Resumé:

Den voksne befolkning er meget generet af smerter i bevægeapparatet. Indenfor 2 uger har 38% smerter i nakke-skulder, 39% arme eller ben, 38% i lænderyggen. Hyppigheden stiger med alderen, og med stigning i antallet af ældre vil samfundets samlede udgifter stige markant fra d.d. 17 mia. kr./år, hvis ikke man ændrer behandlingsstrategi. Udgiften til fysioterapi med tilskud er 1,5 mia. kr./år inkl. egenbetaling. Træningsterapi er den vigtigste og mest veldokumenterede fysioterapeutiske behandling.

Vi har udviklet et CE-mærket træningsprogram, der fungerer som en digital fysioterapeut - formidlet via en app, som indeholder 12 forskellige programmer til hele kroppen. Øvelserne ændres ved hver træning og bliver gradvist sværere, styret intelligent på baggrund af patientens feedback. Prisen er med lægehenvielse 29 kr./md - for mange dækket af sundhedsforsikringen. Vi har nu analyseret alle danske brugere i de første 5 år (2018-2022).

12.850 danskere har trænet mindst én gang med appen. Heraf er 37% henvist til et specifikt program af læge eller fysioterapeut, de øvrige er startet efter selv at have gennemført en digital red flag triage. Brugere dækker alle aldre for begge køn med en overrepræsentation af kvinder mellem 30-60 år. 7618 har indikeret smerter ved start og efter 1 md (+/- 7 dage), og 3708 har indikeret smerter ved start og efter 3 mdr. (+/- 7 dage). De, der angiver smerter ved 3 mdr., er lidt ældre patienter med mere kroniske smerter, men ellers sammenlignelige med de øvrige. Smerten var i snit 46 (SD 20) ved start på træningen. Fra 0-1 mdr. bedredes VAS (Visuel Analog Skala / et måleredskab til vurdering af smerteintensitet) med 10 svarende til 22% forbedring, og fra 0-3 mdr. med 12 svarende til 26% forbedring. Forbedringen er højtsignifikant for den samlede gruppe og for hvert enkelt træningsprogram (parret t test).

Vi mener, at Injurymap kan indgå som en del af behandlingstilbuddet til danske patienter, da løsningen; 1) har dokumenteret effekt; 2) kan bruges både af patienten selvstændigt eller som del af et behandlingsforløb hos læge eller fysioterapeut; og 3) er så billig, at den kan bruges til at fremme lighed i sundhed.

### Kort præsentation af oplægsholder:

Privat praktiserende reumatolog, overlæge idrætsmedicinsk afd, BBH. Forsker i træning som behandling. Forfatter og redaktør til over 30 lærebøger om reumatologi, bevægeapparats smerter og idrætsmedicin.