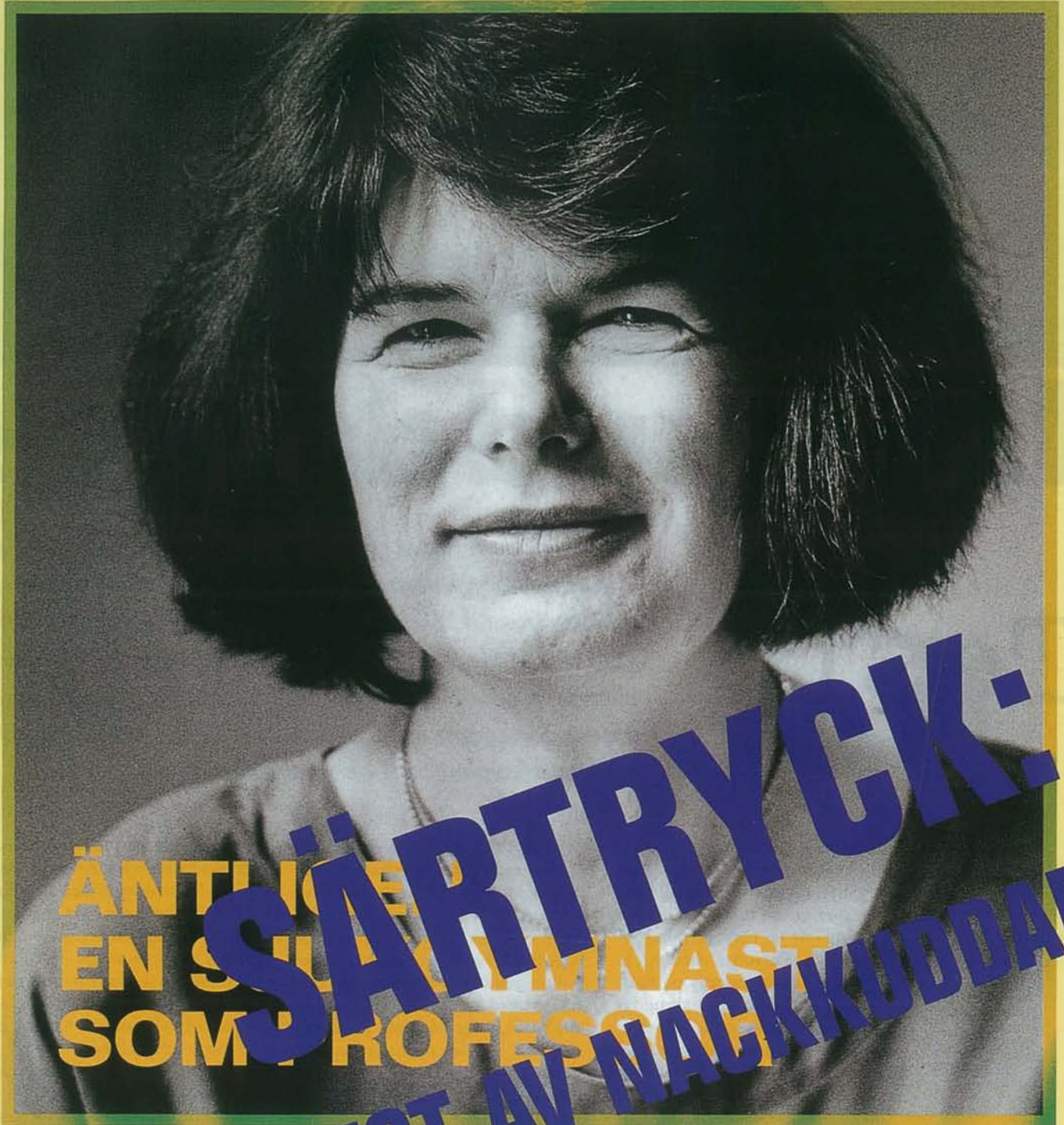


SJUKGYMNASTEN

NR 2/95



ÄNTLIGEN
EN SJUKGYMNAS
SOM PROFESOR

**SÄRTRYCK:
TEST AV NACKKUDDAR**

**Kliniska karriärstegen
ger hopp om bättre lön**





Nackkuddarnas fördelar

Test

Generellt kan sägas att testpersonerna tyckte att specialkuddarna gjorde nytta. Nackspänningen upplevdes minska hos 64 % av dem som tidigare haft besvär från nacke/skuldror. Och 23 av de 27 som hade sömnproblem uppgav att nackkudden påverkade sömnen till det bättre. Sjukgymnast Liselott Persson i Lund har testat nackkuddarnas för- och nackdelar.

Det är många som vaknar med spänningar och värk i nacken. När det gäller ryggen är det allmänt vedertaget att en bra sängmadrass för många är en förutsättning för en god vila. Personer med nacksmärtor rekommenderas på motsvarande sätt olika specialkuddar för att skapa en avspänd viloställning för nacklederna och muskulaturen och på så sätt förebygga eller lindra nackvärk.

Ett stort utbud av nackkuddar har dykt upp och marknadsförs, inte minst i TV, som frälsaren för dem som har nacksmärtor. Vi har testat om sådana huvudkuddar för nacken upplevs bättre än den egna kudden, om nackkudden påverkar nacksmärtan och sömnen samt att eventuellt finna en optimal nackkudde som går att rekommendera

som en del i en behandling av patienter med nacke/skulderproblem. De kuddar med olika utformningar och egenskaper som i november 1993 fanns på den svenska marknaden ingick i studien. Undersökningen är inte heltäckande, utan har eftersträvat att ta med kuddar med olika egenskaper, form och material. På den svenska marknaden finns ett 20-tal specialkuddar som uppges hjälpa och lindra nackproblem. Knappt hälften finns ute hos legitimerade sjukgymnaster. Resten säljs via postorder, varuhus, hälsokostaffärer, TV-shop osv.

Försökspersonerna utgjordes av 55 utvalda varav 37 sjukvårdspersonal, 12 personer representerade ett klientel med periodvisa lätta besvär i form av värk i nacke/skuldror,

6 patienter hade opererats för cervikalt diskbräck en vecka tidigare på Neurokirurgiska kliniken i Lund. Deltagarna var mellan 20 och 55 år, 38 var kvinnor och 17 män. I enkäten angav 76 % att de haft periodvisa besvär från nacke/skuldror. Beträffande sömnvanor angav 19 kvinnor och 8 män periodvisa sömnproblem.

Sex exemplar av 6 olika kuddfabrikat med olika form och konsistens inköptes och försökspersonerna testade kuddarna 2-3 veckor och graderade därefter vilken av kuddarna som upplevdes skönast, näst skönast och sämst.

Kraven på kuddarna var höga. Så t ex tyckte 90% att kudden skulle vara mjuk och 86 % ansåg att den skulle ge fast stöd i nacken. Generellt kan sägas att testpersonerna tyckte

Namn	Storlekar	Pris	medel poäng	bästa kudde	näst bäst	sämst kudde
1. Viveca	1 med 2 olika nackstöd	250	3,8	7	12	4
2. Sissel	3 olika	295	3,8	4	14	0
3. Royal Rest	1 med 2 olika nackstöd	325	5,3	33	12	0
4. Medisana O	5 olika	630	2,6	0	3	15
5. The Pillow	2 - mjuk och standard	395	1,9	1	2	29
6. Tempur	1	295	3,6	10	12	7

Antal testpersoner 55. Medelpoängen grundar sig på att testpersonerna fått gradera kuddarna på en skala 1-6 där 6 betyder att kudden upplevdes som skönast, 5 näst skönast o s v. Siffrorna i kolumnerna bäst, näst och sämst kudde är det antal av testpersonerna som tyckte så.

Undersökningen är gjord av sjukgymnasten Liselott Persson, Neurokir. Inst Universitetssjukhuset i Lund, under handledning av professor Ulrich Moritz. Sjukgymnastens redaktion har redigerat rapporten och bl a utlämnat alla signifikansverifikationer och delvis disponerat om den.

att specialkuddarna gjorde nytta. Nackspänningen upplevdes minska hos 64 % av dem som tidigare haft besvär från nacke/skuldror. Och 23 av de 27 som hade sömnproblem uppgav att nackkudden påverkade sömnen till det bättre. Ytterligare 9 angav bättre sömn jämförd med sömn på den egna kudden.

Det var stor skillnad i hur patienterna graderade de olika kuddarna.

En kudde utkristalliserades som klart populärast och två kuddar fick bägge dåligt resultat. Det fanns inget samband mellan pris och hur kudden uppskattades. Den dyraste var en av de minst populära.

De som valde kudde nr 3 (Royal Rest) tyckte att den var mjukast och gav stöd i nacken och de som

valde kudde nr 6 (Tempur) värdesatte att den var formbar. För hög och fel form var de vanligaste motiveringarna till varför de ansåg vissa kuddar var sämst. Den kudden som graderades vara bäst (Royal Rest) skilde sig från de övriga genom att kuddformen var skuren i ett mjukare polyuretan som omslöt två fastare stödkärnor

Nackkuddar - test

med en låg och en hög sida. På så sätt fick man en mjuk, låg kudde med stöd för halslordosen. Kudde nr 1 (Viveca) och nr 2 (Sissel) hade liknande form som Royal Rest, men var homogena, med samma fasthet i hela kudden. De kunde upplevas som hårda eller höga.

Tempurkudden var tillverkad av trögelastisk skumplast, som av huvudets tyngd och värme ger en viss plasticitet och formbarhet. Denna kudde graderades av männen som näst bäst. Argumenten för den var, att kudden var formbar och mot den, att materialet kändes varmt och ej andades. Royal Rest, som fick bäst poäng, upplevdes som lägst av försökspersonerna trots att den objektivt inte var det. Materialet i den kud-

den, polyuretan, var mjukast. Det innebar hög plasticitet och eftergivlighet vid huvudbelastning.

Priset (våren 1994) på dessa kuddar ligger mellan 250 och 500 kr förutom kudde nr 4, Medisana Orthoform, som tillverkas i Tyskland (ca 630 kr). Billigare kuddar kan köpas på postoder eller på varuhus, men är då ofta kopior från mindre seriösa tillverkare.

Den ideala kudden ska alltså vara mjuk, lagom hög, med fast stöd för nackens krökning och den ska inte böja huvudet till ytterlägena.

Men det är förstås önskvärt att patienterna får testa vilken kudde som passar dem bäst.

Motiv vid val av bästa kudde:

MOTIV	1	2	3	4	5	6
FORMEN			5			
LÅG	2		2			
HÖG		1				
MJUK	2	1	8			
FAST	1	2			1	2
NACKSTÖD	2		15			
AVSLAPPNING	3	1	16		1	3

METOD, STATISTIK ETC

Undersökningen är gjord av sjukgymnasten Liselott Persson och professor Ulrich Moritz, Neurokirurgiska kliniken Universitetssjukhuset 221 85 Lund Studien är gjord med stöd från Dr. Einar Björkelunds forskningsfond.

Antalet försökspersoner var 55 utvalda varav 37 sjukvårdspersonal, 12 personer representerade ett klientel med periodvisa lätta besvär i form av värk i nacke/skuldror, 6 patienter hade opererats för cervikalt diskbräck, en vecka tidigare på Neurokirurgiska kliniken i Lund. Av de 55 testpersonerna uppgav 42 i enkäten att de haft periodvisa besvär från nacke-skuldror. Av dessa hade 25 fått någon form av behandling för sin nacke (sjukgymnastik 18, akupunktur 3, massage 2, behandling hos kiropraktiker 1 eller naprapat 1).

38 var kvinnor och 17 män och åldern på försökspersonerna varierade mellan 20-55 år (medelålder 38,2). Personerna var normala till vikt och längd. Ingen av försökspersonerna var sjukskrivna, förutom patienterna som opererats för cervikalt diskbräck. Av de 55 testpersonerna hade 17 tidigare kommit i kontakt med någon nackkudde; 10 genom rekommendation av sjukgymnast, 2 genom rekommendation av bekanta, 3 genom tidningsannonser och 2 genom sängklädesaffär. Testpersonerna utgjordes till största delen av sjukhuspersonal, en yrkeskategori som ofta är utsatt för tunga, obekväma arbetsställningar. Enkäten visade också att flertalet av dessa hade uppsökt hjälp för sina nackbesvär. Även bland övriga testpersoner hade många haft problem från nacke- skuldror så det kan tänkas att testpersonerna var mer positiva till nackkuddar än medelpopulationen.

Sex exemplar av 6 olika kuddfabrikat med olika form och konsistens inköptes för studien. Om kuddfabrikatet fanns i flera storlekar inköptes medium eller den mest vanliga storleken som rekommenderades av fabrikanten. Kuddarna nummerades på baksidan med nummer 1-6. Personerna ombads av sjukgymnasten att testa kuddarna 2-3 veckor. Personerna fick under testperioden fylla i en enkät med frågor om nackbesvär, sömnvanor, förväntningar på nackkuddar. De ombads gradera vilken av kuddarna som upplevdes skönast, näst skönast etc, och sämst. Enkäten skulle återlämnas till sjukgymnasten, som ej hade vetskap om vilka fabrikat de olika kuddarna hade. För den statistiska beräkningen fick den kudde som upplevdes skönast 6 poäng, näst bäst 5 poäng, tredje bäst 4 poäng osv. Som statistisk metod användes Kruskal-Wallis, Mann Withney samt sign test. En signifikansnivå på 0.05 ansågs signifikant.