

Ohje StarT-selkäkyselyn käyttöön kliinisessä työssä

StarT-selkäkyselyn käyttö hoidon luokittelussa ei korvaa KSSHP:n selkäkipupotilaan hoitoketjun mukaisia hoito-ohjeita, vaan StarT-selkäkyselyä käytetään riittävän aktiivisuuteen kannustavan informaation ja aktiivisuuden toteutumisen varmistamiseksi. Tavoitteena on estää potilaan passivoituminen kivun vuoksi ja kivun kroonistuminen.

Sairauskertomusteksteissä **ei käytettä sanaa ”riski”**, ei esim. matalan riskin potilas tai korkean riskin potilas, koska potilas usein lukee tekstin myös itse. Sen sijaan pisteet kirjataan: **StarT matalat pisteet tai kohtalaiset pisteet tai korkeat pisteet.**

StarT-selkäkyselyn pisteiden lasku:

Lasketaan kahdet eri pisteet:

- Kokonaispisteet kaikista 9 kysymyksestä
- Osapisteet psykososiaalisista kysymyksistä 5-9

Jatkotoimet fysioterapiassa pisteiden perustella:

*Jos 0-3 kokonaispistettä, kertaohjaus ja neuvonta riittää:

- Potilasta tulee informoida tavanomaisten päivittäisten toimien jatkamisen merkityksestä toipumisessa ja rohkaistava jatkamaan tai palaamaan tavallisiin päivittäisiin toimiin kivusta huolimatta.
- Potilasta kehoitetaan varaamaan itse uusi aika fysioterapeutille (ei lääkärille), jos oireet jatkuvat.

*Jos yli 3 kokonaispistettä ja 0-3 osapistettä, varataan potilaalle ensikäynnin jälkeen kontrollikäynti fysioterapeutille:

- Potilaan aktivointi arjen, työn ja vapaa-ajan aktiviteettien jatkamiseen olennaista.

*Jos yli 3 kokonaispistettä ja 4 tai yli osapistettä, potilas tarvitsee useamman kerran fysioterapianjakson ja kokonaisvaltaisen lähestymistavan:

- Potilaan kipuun liittyvien haitallisten käsitysten ja toimintatapojen tunnistaminen: kivun pelko, aktiivisuuden välttäminen. Mitä pelkää, mitä välttää?
- Käsitysten korjaaminen: aktiivisuus ei ole haitallista, kipu ei ole vaarallista. Aktiivisuuden jatkaminen on tärkeää toimintakyvyn säilymisen kannalta
- Kivusta huolimatta (EI: kivun sallimissa rajoissa)
- Potilaan ohjaaminen toimintatapojen muuttamiseen, asteittain lisättävä aktiivinen harjoittelu ja altistus potilaan välttämiin ja pelkäämiin aktiviteetteihin.