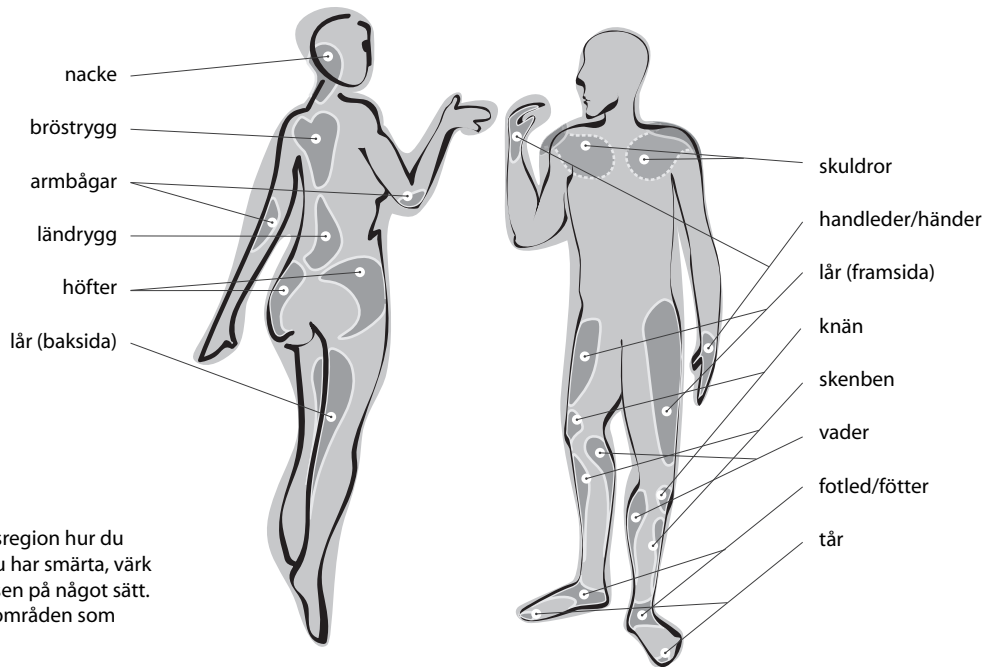


# SEFIP

Self-Estimated Functional Inability because of Pain  
(Självs kattad Funktionsbegränsning pga Smärta)

Datum .....

Namn (frivilligt) .....



## Hur mår du just nu?

Ange med ett kryss för varje kroppsregion hur du känner dig just nu (idag) och ifall du har smärta, värk eller obehag som hindrar dig i dansen på något sätt. Titta på teckningen för att se vilka områden som avses

Jag är helt smärtfri

Jag har lite ont men inget problem

Jag har rätt så ont men det går att dansa om jag bara tänker mig för

Jag har mycket ont och måste undvika vissa rörelser

Jag har mycket besvärligt och kan inte delta i produktion

Kroppsregion:	Bedömning:					Kommentar (frivilligt):
nacke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
skuldror	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
armbågar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
handleder/händer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
bröstrygg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ländrygg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
höfter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
lår (framsida)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
lår (baksida)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
knän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
skenben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
vader	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
fotled/fötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
tår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

# SEFIP

Self-Estimated Functional Inability because of Pain  
(Självskattad Funktionsbegränsning pga Smärta)

## Smärtskalan

Anvisningar för användning av frågeformuläret SEFIP

Här presenteras den skala för dansares självupplevda smärta som använts i Eva Ramels forskning. Den kan användas för att mäta olika träningsmetoders/repertoars inverkan på smärta och skador.

För dansare

SEFIP-formuläret är i första hand avsett för professionella dansare men kan också användas för danselever i olika utbildningar, danspedagoger och andra som dansar regelbundet och med en tämligen hög intensitet. Vissa ord måste då kanske justeras, så att t ex "produktion" ersätts med annan lämplig formulering, som bättre speglar den verksamhet som avses.

Indikation på arbetsbelastningen

SEFIP distribueras lämpligen samtidigt till samtliga dansare i kompaniet, och bör fyllas i enskilt. För att få en uppfattning om arbetsbelastningen för hela kompaniet bör ca 80% av dansarna ha besvarat enkäten. SEFIP kan också användas för enskild bedömning, och kan då hjälpa till att medvetandegöra dansare om besvärens omfattning och intensitet. Vid upprepade mätningar bör man tänka på att mätningen görs vid liknande tidpunkt vid varje tillfälle tex i samband med avslutad daglig morgonträning (skola).

Poängberäkning

Poängberäkningen i SEFIP görs enligt följande:

Jag är helt smärtfri	= 0 p.
Jag har lite ont men inget problem	= 1 p.
Jag har rätt så ont men det går att dansa om jag tänker mig för	= 2 p.
Jag har mycket ont och måste undvika vissa rörelser	= 3 p.
Jag har mycket besvärligt och kan inte delta i produktionen	= 4 p.

Maximal summa poäng är alltså  $14 \times 4 = 64$ . All smärta  $> 2$  bör i första hand föranleda en noggrann undersökning utförd av sjukgymnast, läkare eller annan som är väl förtrogen med dansarens arbete, samt att vidare åtgärd vidtas.

Också lägre smärtintensiteter kan vara en indikation på felaktigheter i arbetssituationen, speciellt om flera dansare visar en liknande symptom-bild, eller att (i samband med upprepade mätningar) plötsliga förändringar i symptom-bilden uppstår.

Användarvänligt

SEFIP är lätt att fylla i, går fort och är ett billigt sätt att "ta tempen" på en dansverksamhet. Använt vid ett enstaka tillfälle, kan det ge en bild av både skadornas utbredning och hur allvarliga (begränsande) de är i ett danskompani. Då kan formuläret fyllas i anonymt. Eftersom instrumentet mäter den aktuella problematiken ("just nu") är det särskilt lämpat för att göra upprepade mätningar, när avsikten är att studera fluktuationen i ett kompanis belastning under t ex en säsong eller i samband med en speciell produktion eller träningsperiod. Det är då lämpligt att kunna identifiera samma persons upprepade mätningar med hjälp av någon slags kodning t ex. På så sätt kan man få en möjlighet att vidta åtgärder i förebyggande syfte både för den enskilde dansaren och för hela kompaniet, för att begränsa smärtornas utbredning och intensitet. Sådana åtgärder kan t ex vara justeringar i koreografin, kostymer, träningsmängd och -metoder.

SEFIP är prövat

Formuläret är ett självskattningsinstrument och är konstruerat utifrån Nordiska Ministerrådets Frågeformulär avseende besvär från rörelseorganen (Kourinka et al 1987) men med en något mer specificerad indelning av kroppen i fjorton regioner istället för nio, för att passa dansare bättre. Instrumentet har validerats (Ramel et al 1999) gentemot en konstruerad "gold standard". Medelsensitiviteten för samtliga kroppsregioner var 78% och medelspecificiteten 89%. Samstämmigheten mellan SEFIP och testbatteriet hade ett medelvärde på 88%, och varierade från 78% (höftregionen) till 96% (nackregionen). De dansare som ingick i undersökningen var alla professionella dansare vid två av Sveriges största balettkompanier. De olika smärtprovokationstester och funktionella tester som ingick i "gold standard" instrumentet hade valts av en "expertgrupp" bestående av sjukgymnaster och naprapater med stor erfarenhet av dansares skador i rörelseorganen. Flertalet tester hade tidigare reliabilitetstestats och validerats och fanns redovisade i litteraturen. Ytterligare några av testen har senare reliabilitetstestats (Cristianson et al 2000).

Referenser: Christianson, M. & Engström, L., Interbedömarreliabilitet för smärta och funktion vid "supine leg lowering", "pelvic lift" och "sitting forward bend (10s)". Examensarbete, 10 p. Sjukgymnastutbildningen, Lunds Universitet, ht 2000. Kourinka, I., Jonsson, B., Kilbon, Å., Vinterberg, H., Biering-Sorensen, F., Andersson, G. & Jorgensen, K., Standardised Nordic Questionnaires for the analysis of musculoskeletal symptoms. Appl Ergon 18:233-237, 1987. Ramel, E M., Moritz, U. & Jarnlo, G-B., Validation of a pain questionnaire (SEFIP) for dancers with a specially created test battery. Med Probl Perform Art 14:196-203, 1999.

Konstruktör av instrumentet: Eva Ramel, leg sjukgymnast, Dr Med vet Institutionen för klinisk neurovetenskap, Avd för Arbetsterapi, Box 157, 221 00 Lund Tel 046-222 1954, alt 046-63063 eva.ramel@sjukgym.lu.se Reviderat: 2001-03-30