

CFAS Ambassadør Nyhedsbrev

Juli 2018

Opdateret håndbog fra Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsens publikation 'FYSISK AKTIVITET – håndbog om forebyggelse og behandling' er blevet opdateret med nye referencer og anbefalinger, hvad angår fysisk træning som behandling. Bente Klarlund Pedersen, CFAS, er forfatter til de 31 nye kapitler, som kan læses her:

<https://www.sst.dk/~media/4A6A18A593764810B757E217935AD6F6.ashx>

Gennem de senere år er der akkumuleret betydelig viden om det evidensbaserede grundlag for fysisk træning som behandling ved en lang række sygdomme, også sygdomme, som ikke primært manifesterer sig som lidelser i bevægeapparatet. I dag er fysisk træning indiceret som behandling ved mange medicinske sygdomme. I den medicinske verden er der tradition for at ordinere den behandling, der i videnskabelige undersøgelser har vist sig at være den mest effektive med de færreste bivirkninger eller risici. Fysisk aktivitet og træning er karakteriseret ved generelt få bivirkninger og risici.

Det evidensbaserede grundlag for fysisk træning som terapi bliver i 2018-versionen af håndbogen fremlagt for 31 forskellige lidelser/sygdomme, syndromdiagnoser eller risikotilstande. Ved valg af de diagnoser, der indgår i håndbogen, er der fokuseret på dels sygdommenes hyppighed, dels på, om der er et særlig stort behov for fysisk træning. Der er grænsetilfælde mellem fysisk træning som forebyggelse og egentlig behandling. Det gælder f.eks. hypertension, hyperlipidæmi, svær overvægt eller metabolisk syndrom, som kan karakteriseres som risikotilstande snarere end sygdomme. Disse diagnoser er inddraget i håndbogen, idet der dels er tradition for eller konsensus om at tilbyde forebyggende medicinsk behandling, dels god evidens for en effekt af fysisk aktivitet og fysisk træning. Mange personer med kroniske sygdomme er præget af multisygdom, hvilket der i et vist omfang er taget hensyn til i beskrivelsen af anbefalinger og kontraindikationer.

De enkelte kapitler kan læses uafhængigt af hinanden, hvilket betyder, at der kan forekomme gentagelser. Det har været hensigten udelukkende at beskrive grundlaget for den fysiske træning, primært konditionstræning og styrketræning. Der inddrages således ikke andre behandlingsformer såsom medikamentel behandling, diæt eller rygeophør, og der berøres kun i enkelte tilfælde fysioterapeutisk behandling forstået som træning af specifikke muskelgrupper med hensyn til funktion/koordination eller ergoterapi. Den fysiske træning skal ses om et supplement til den øvrige og evt. medicinske behandling.

Kapitlerne om astma og type 1-diabetes inkluderer studier af børn, mens de øvrige kapitler vedrører voksne.

Den fysiske træning kan have klinisk effekt enten ved direkte at påvirke sygdomspatogenesen (f.eks. ved type 2-diabetes, claudicatio intermittens og iskæmisk hjertesygdom), ved at bedre dominerende symptomer ved grundsygdommen (f.eks. ved kronisk obstruktiv lungesygdom) eller ved at øge kondition, styrke og dermed livskvaliteten hos patienter, der er svækkede af sygdom (f.eks. cancer). For nogle sygdomme gælder det, at sygdommen kan være en barriere for at være fysisk aktiv, således at patienten ikke opnår den positive effekt på forebyggelsen af andre sygdomme. Der er da givet retningslinjer for, hvordan sådanne patienter kan være fysisk aktive (f.eks. ved type 1- diabetes og astma).

Hvert kapitel indledes som noget nyt med et afsnit med overskriften „Konklusion og træningstype“, der beskriver evidensniveauet og giver et hurtigt overblik over den anbefalede træning. Der beskrives, om træningen initialt skal være superviseret, f.eks. af hensyn til adhærence eller sikkerhed. Derefter gives en kort baggrund for sygdommen, hvorefter det evidensbaserede grundlag for den fysiske træning beskrives. Mulige mekanismer for effekten af den fysiske træning beskrives kort. Til sidst i hvert kapitel beskrives særlige forhold og eller eventuelle kontraindikationer for træning i relation til sygdommen.

God læselyst!

CFAS Symposium "Exercise as Medicine" 2018

Nu er tilmeldingen åben for dette års CFAS Symposium "Exercise as Medicine", der løber af stablen torsdag den 15. november 2018.

Igen i år vil en række internationale og nationale foredragsholdere præsentere deres nyeste forskning om træning som medicin.

Se programmet og tilmeld Jer her:

<http://aktivsundhed.dk/da/undervisning/aktiviteter/109-exercise-as-medicine>

Vi ønsker Jer alle en skøn og aktiv sommer!