

Betydning av fysisk aktivitet ved MS

Lærings- og mestringssenteret
SUS

Julia Hetebrij

Betydning av fysisk aktivitet

- Betydningen av fysisk aktivitet, generell
- Betydningen av fysisk aktivitet ved MS
 - hindringer, muligheter
- Anbefalinger
- Fysioterapi

Generelle effekter av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet: det å bevege seg.

I faglitteratur: Enhver kroppslig bevegelse, initiert av skjelettmuskulatur, som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå.

Trening: fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og som gjentas, og som har som mål å bedre eller vedlikeholde fysisk form.

Generelle effekter av fysisk aktivitet

Hva skjer i kroppen ved fysisk aktivitet?

- De fleste organer og vev påvirkes
- Virkningen avhengig av kroppsstørrelse, alder, kjønn, treningsgrad, gener mm.

Effekt av trening:

- Akutt: det som skjer under treningen
- Treningseffekt: det som skjer på lenger sikt

Generelle effekter av fysisk aktivitet

3 viktige faktorer:

- **Frekvens**

viktig med regelmessighet

- **Varighet**

større effekt hvis det varer lenger, men økter på 10-15 min. har allerede positiv effekt

Viktig med den totale daglige varigheten

- **Intensitet**

vanligvis: jo hardere jo mer effekt, men for høy intensitet kan ha dårlig effekt

Anbefalinger mht fysisk aktivitet

Helsedirektoratet 2014:

Hvis man er lite aktiv: en betydelig helsegevinst ved omtrent 30 minutter fysisk aktivitet av moderat til høy intensitet daglig.

Moderat intensitet: aktiviteter som medfører raskere pust enn vanlig.

Høy intensitet: aktiviteter som medfører mye raskere pust enn vanlig.

Anbefalinger mht. fysisk aktivitet

- Min. *150 minutter moderat intensitet* per uke, eller *min. 75 minutter med høy intensitet* per uke.
- Øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper bør utføres to eller flere dager i uken.
- Bolker på minst 10 minutters varighet
- Økt dose gir større gevinst
- Personer som er ustø anbefales i tillegg å gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere dager i uken for å styrke balansen og redusere risikoen for fall.

Fysisk aktivitet og MS

Mange personer med MS er for lite i fysisk aktivitet.

Historisk: Fysisk aktivitet skadelig? Forverring av symptomer?

Nyere forskning: Viktig å være i fysisk aktivitet

- **muskel funksjon, mobilitet og kondisjon** forbedres ved trening/fysisk aktivitet.
- **Generell funksjon og evnen til å klare seg selv** kan forbedres gjennom fysisk aktivitet.
- Fysisk aktivitet kan gi en bedre **livskvalitet** og **reduserer grad av tretthet/utmattelse**.
- Fysisk aktivitet kan bidra til å **bedre allmenntilstanden** og kan gi **fysisk og psykisk overskudd**.

Fysisk aktivitet og MS

- Ikke dokumentasjon at den ene treningsformen er bedre enn den andre.
- lite kjent om intensitet, varighet og frekvens
- Flere prosjekter: intensive treningsperioder fra noen uker til noen måneder gir effekt som varer mange måneder – opptil ett år. Ikke bare fysisk, men også for livskvaliteten.
- Treningsformene har ofte moderat intensitet (ergometersykkel, bassengtrening og gangtrening) men også høy intensitet trening har vist positive effekter.

Fysisk aktivitet og MS

Tretthet/utmattelse:

- Normal muskulær tretthet
- Kompensatorisk tretthet
- Tretthet grunnet nedstemthet/depresjon
- Kognitiv tretthet
- Kardiovaskulær tretthet
- MS-typisk utmattelse

Moderat aktivitet med pauser og tilpasset fysisk trening har positiv effekt.

Fysisk aktivitet og MS

Varmeintoleranse: nedsatt evne til å tåle fysisk aktivitet og økt funksjonssvikt pga. forhøyet kroppstemperatur.

Som regel normalisering innen 30 min. etter avsluttet trening

Kjølebehandling: klimaanlegg, svale lokaler, nedkjølende dusj, kjølevest.

Fysisk aktivitet og MS

Ikke dokumentasjon for at fysisk aktivitet/trening kan utløse et angrep.

Viktig å **begrense/ redusere aktivitet:**

- ved pågående angrep
- når man får kortisonbehandling (SoluMedrol)
- når man har en infeksjon i kroppen

Anbefalinger

- Fysioterapi - egenandelstak når man går til en fysioterapeut som har avtale med HELFO.
 - Veiledning for å finne rett nivå, komme i gang
 - Trening under veiledning
 - Individuell tilpasset, f.eks. smerter, stivhet, balanse
 - avspenningsteknikker
 - Gruppetrening, bassengtrening
- Hjemmeøvelser
- Treningscenter
- Rehabiliteringscenter



Generelle råd

- Velg aktiviteter man trives med.
- Tren sammen med andre.
- Tilpass aktivitetene til funksjonsnivå. Ikke overdriv.
- Begynn gradvis og ta evt. pauser. Lytt til kroppen!
- Ta hensyn til dagsform.
- Prøv å sette av fast tid
- Hverdagsaktivitet.
- Variasjon
- Evt. nedkjøling
- Hvile etter treningen er minst like viktig

Bakgrunnsinformasjon

- Aktivitetshåndbok:
<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>
- <https://helse-bergen.no/nasjonalt-kompetansetjeneste-for-multippel-sklerose-ms>
- <https://msveileder.no>
- <http://www.mssenteret.no/>