



Vi har bedt en fysioterapeut med en ny erhvervet ph.d.-grad om at skrive et resumé af sin ph.d.-afhandling og skitsere perspektiverne for patienter med knogleskørhed. Artiklen er revideret fra magasinet Fysioterapeuten.

· Af Signe Hulsbæk Fysioterapeut, Master of Public Health, ph.d. Ansat ved REHPA Videnscenter for rehabilitering og palliation. Ph.d.-studiet er gennemført ved Fysio- og Ergoterapeutisk Afdeling, Amager-Hvidovre Hospital.

Forskning

Genoptræning af patienter med hoftebrud

Hoftebrud er et af de hyppigste brud hos personer med knogleskørhed. Nyt ph.d.-projekt viser, at træning er vigtigt for at komme sig efter bruddet.

Baggrund

Personer der pådrager sig et hoftebrud, har større risiko for at tabe muskelstyrke, mobilitet og funktionsniveau. Et år efter bruddet har omkring halvdelen fortsat ikke genvundet deres tidligere funktionsniveau. Det medfører øget behov for hjælp til pleje samt tab af livskvalitet. Samtidig øges risikoen for nye fald og knoglebrud samt død. Et hoftebrud kan således have store konsekvenser for den enkelte, men også for sundhedsvæsenet og samfundet som helhed.

Ph.d.-projektet

Formålet med ph.d.-projektet var dels at undersøge effekten af træning til patienter (≥ 60 år) efter et hoftebrud, og dels at undersøge en ny behandlingstilgang, hvor patienterne, ud over træning og proteintilskud, fik muskelopbyggende medicin i form af anabolsk steroid.

Projektet inkluderede både en systematisk litteraturgennemgang med 49 studier og 3905 deltagere, et pilotstudie med 23 patienter samt et kvalitativt studie.

Resultater

- Træning efter et hoftebrud forbedrer mobilitet, udførelse af dagligdagsaktiviteter, muskelstyrke, balance, livskvalitet og udholdenhed.
- Træningstypen har indflydelse på den opnåede effekt. Fx øger styrketræning muskelstyrke. Træningstypen skal derfor målrettes de specifikke udfordringer, som skal forbedres.
- Patienter, som supplerede træning og proteintilskud med anabolsk steroid, havde en øget muskelstyrke i forhold til gruppen, der ikke fik anabolsk steroid. De var – mod forventning – ikke bekymret for at få anabolske steroide og der var ingen forskel på bivirkninger. Yderligere forskning er nødvendig for at afklare både effekt og sikkerhed.
- Patienter med hoftebrud udtrykte, at superviseret progressiv styrketræning og tæt kontakt til sundhedsprofessionelle var væsentlige positive faktorer i deres genoptræningsforløb.

Perspektiver i forhold til knogleskørhed

Langt de fleste hoftebrud blandt ældre sker på grund af knogleskørhed. Vores resultater indikerer, at træning kan reducere de negative konsekvenser efter et hoftebrud, men det er vigtigt, at træningen er målrettet og tilpasset den enkeltes funktionsniveau.

Styrketræning er et centralt element i genoptræningen efter et hoftebrud og anbefales også generelt til personer med knogleskørhed. Styrketræning har både en positiv effekt på knogleopbygning, men også på balanceevnen, og kan dermed bidrage til at undgå fald og knoglebrud.

Det er derfor et vigtigt fund i projektet, at deltagerne var meget positive over for den progressive styrketræning og oplevede, at lige præcis styrketræningen var en afgørende faktor i deres genoptræning.

Anvendelsen af anabolsk steroid som et supplement til genoptræningen efter hoftebrud ser lovende ud, men det kræver yderligere forskning at fastslå en egentlig virkning.

Tre gode øvelser til genoptræning efter hoftebrud

Kom i gang med træning med disse tre øvelser. De fungerer godt til dig, som har haft et brud for mindst tre måneder siden, og ikke har haft komplikationer:

Rejse/sætte sig fra stol

Benyt en stabil stol med passende sædehøjde. Sørg for at komme helt op at stå og ret kroppen ud, inden du sætter dig igen.

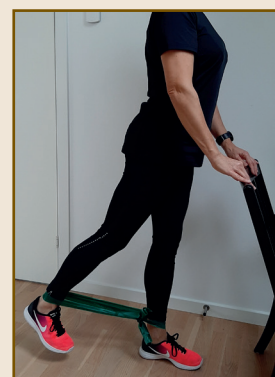
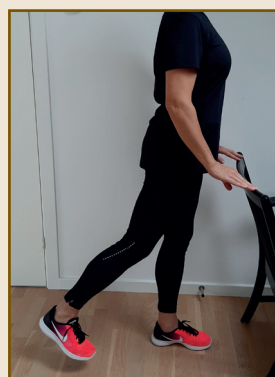
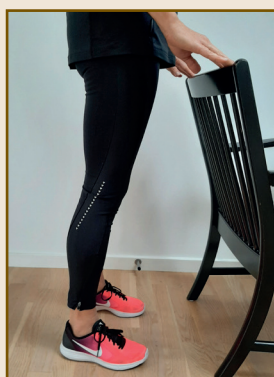
Øvelsen kan gøres sværere ved ikke at bruge armlænen.



Hofteøvelse 1

Støt dig til et ryglæn eller et bord. Benet føres lige bagud. Overkroppen holdes ret og i ro under øvelsen.

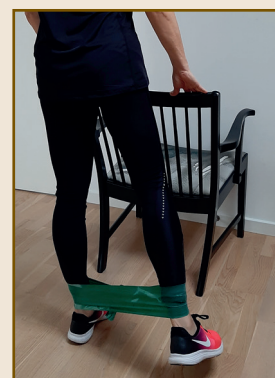
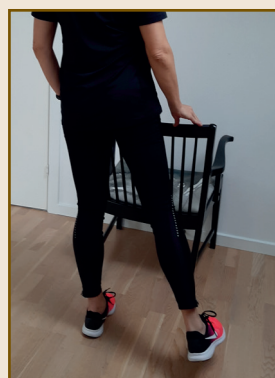
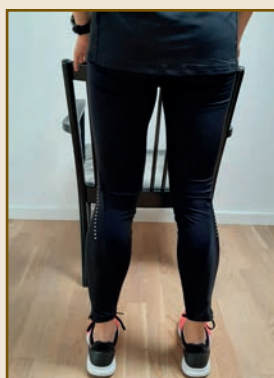
Øvelsen kan gøres sværere med en elastik eller vægtmanchet.



Hofteøvelse 2

Støt dig til et ryglæn eller et bord. Benet føres skråt bagud. Overkroppen holdes ret og i ro under øvelsen.

Øvelsen kan gøres sværere med en elastik eller vægtmanchet.



Hvad er progressiv styrketræning?

Progressiv styrketræning er en træningsform, hvor der udføres øvelser med modstand for eksempel i træningsmaskiner, med elastikker eller vægtmanchetter. Belastningen skal øges løbende, i takt med at man bliver stærkere.