

Trening som medisin

v/ Karine Hansen Fysioterapeut

Blå Kors, klinikk Skien tilbyr tverrfaglig, spesialisert behandling for avhengighetslidelser. Alkohol, medikamenter og andre rusmidler.

Fra fysisk aktivitet, sporadisk trening og turer til strukturert høyintensiv trening som medisin som en del av den medisinske behandlingen.



Strukturert fysisk trening som en integrert del av rusbehandlingen

- Høyintensitetstrening, 3x pr uke.
- 8 uker
- Signifikant bedre somatisk helse
- Trente seg 15 -20 år «yngre»

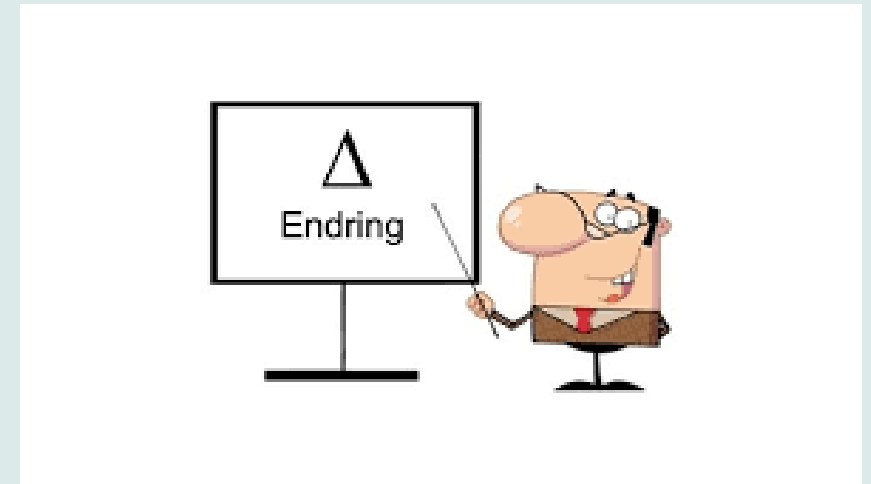
Fra forskning til praksis på en-to-tre!

Ved St. Olavs Hospital i Trondheim er trening nå sidestilt med lege- og psykologbesøk i behandling av personer med tidligere rusproblemer. Arkitekten bak denne ordningen er treningsfysiolog og phd. Grete Flemmen.

Les reportasjen i Fysioterapeuten <http://fysioterapeuten.no/.../Fra-forskning-til-praksis-paa-e...>



- Forankring i ledelsen
- Motivasjon for endringsprosess
- Utstyr



Oppstart høyintensiv intervalltrening i gruppe

- Integreert i tverrfaglig behandling
- 2x pr uke, 4x4
- Forventet oppmøte



Hvordan er den fysiske helsen til rusavhengige?

- 15-20 år kortere levetid
- Storforbrukere av helsetjenester
- Redusert fysisk kapasitet,-
20 -30 år eldre en biologisk
alder



Hvorfor er VO_{2max} så viktig?

VO_{2max} er en sterk uavhengig prediktor for sykdom og tidlig død¹⁻²²

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. Shaya et al. Mayo Clin Proc | 12. Tjønnå et al. 2008 Circulation |
| 2. Carnethon et al. 2003 JAMA | 13. Lakka et al. 2003 Med Sci Sports Exerc |
| 3. Carnethon et al. 2005 JAMA | 14. Leckner et al. 2002 Diabetes Care |

N > 200 000

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 8. Evenson et al. 2003 Med Sci Sports Exerc | 19. Gupta et al. 2011 Circulation |
| 9. Kampert et al. 1996 Ann Epidemiol | 20. Myers et al. 2002 N Engl J Med |
| 10. Pletnikoff et al. 2016 J Sci Med Sport | 21. Erikssen et al. 1998 Lancet |
| 11. Barlow et al. 2006 Am J Epidemiol | 22. Sandvik et al. 1993 N Engl J Med |

Sammenheng mellom muskulær styrke og livsstilssykdommer og dødelighet

- 1. Ruiz JR, Sui X, Lobelo F, Lee DC, Morrow JR, Jr., Jackson AW, et al. American Society of Preventive Oncology. 2009;18(5):1468-76.
- 2. Ortega FB, Silventoinen K, Tynelius P, Rasmussen F. Bmj. 2012;345:e7279.
- 3. Jarvinen TL, Sievanen H, Khan KM, Heinonen A, Kannus P. BMJ. 2008;336(7636):124-6.

N > 1000 000

- 5. Mosti MP, Kaehler N, Stunes AK, Hoff J, Syversen U. Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association. 2013;27(10):2879-86.
- 6. Karlsen T, Helgerud J, Stoylen A, Lauritsen N, Hoff J. International journal of sports medicine. 2009;30(5):337-42.
- 7. Artero EG, Lee DC, Lavie CJ, Espana-Romero V, Sui X, Church TS, et al. Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention. 2012;32(6):351-8.

*«faktisk sier muskulær styrke og utholdenhet mer om hvor lenge du vil leve – enn faktorer som høyt blodtrykk, røyking og overvekt»
Grete Flemmen, St.Olavs hospital*

Muskulær styrke og utholdenhet er de viktigste prediktorene vi har for levealder og risiko for sykdom!



Høyintensitetstrening som medisin

- Rask fremgang
- Passer for alle
- Tidsavgrenset behandling
- Best mulig fysisk form på kortest mulig tid
- Effektivt 35 minutter, overkommelig for de fleste 😊
- Endring for bedre livskvalitet og helse

Forskning viser at trening med høy intensitet er mer effektivt enn lav/moderat intensitet

Kartleggingsamtale før oppstart HIT

- Tidligere erfaring med trening
- Informasjon om type trening
- Forventningsavklaring
- Individuell tilrettelegging

2

Et noe i forbindelse med oppstart av trening vi bør være oppmerksom
isk/ fysisk /sykdom eller skade?

.....
.....

Hvordan opplever du at din fysiske form er nå?
svært dårlig 10 = svært bra

Disjon	1	2	3	4	5
ke	1	2	3	4	5
egelighet	1	2	3	4	
lansse	1	2	3	4	

Hvordan er motivasjonen din for å del
= svært dårlig 10 = svært bra

2	3	4	5	6
---	---	---	---	---

Har du noen gang brukt a
a: ... Nei:

Hvilke aktiviteter liker du å være med på/ gjøre?

Hva har du gjort av fysisk aktivitet tidligere?

Sett kryss:

- Sykling
- Svømming
- Volleyball
- Grøppetrening
- Vekttrening/styrketrening
- Turgåing
- Yoga
- Ski
- Løping
- Ballspill
- Ingen

Annet:

Hvor ofte har du vært i fysisk aktivitet de tre siste månedene før du kom til
Borgestadklinikken? (f.eks. gåturer)

- Daglig
- 2-3 ganger pr uke
- 1 gang pr uke
- 2-3 ganger pr måned
- 1 gang pr måned
- Sjeldnere enn månedlig
- Aldri

Revidert januar 2021

Kondisjonstest

- Submaksimal tredemølletest
- 13 minutter
- Test hver 3 mnd.



Makspuls og pulssoner

- Tester?
- Regner ut?
 - $211 - 0,64 \times \text{alder}$
- Bruke Borg skala?

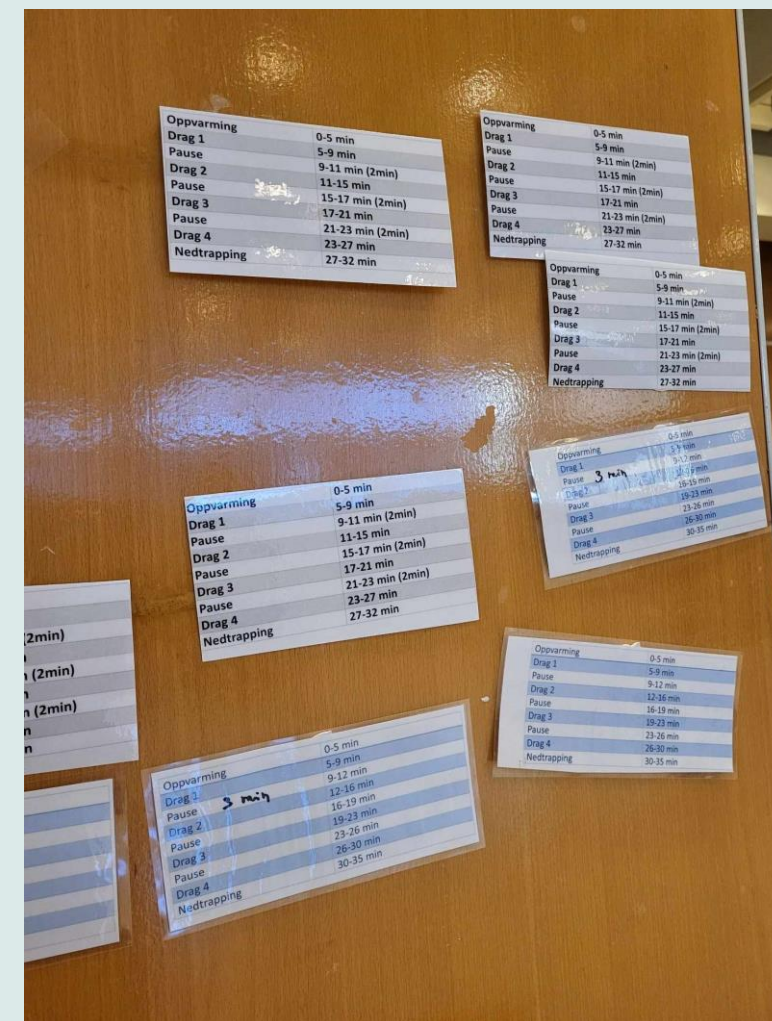
Navn: <i>KARI</i>	Estimert makspuls: <i>179</i>
Intervall (85-95%)	<i>152 - 170</i>
Oppvarming/pauser (70%)	<i>125</i>

BORGS RPE SCALE, 1982
OLYMPIATOPPENS I-SKALA, 2020

Borgs skala	Ventilasjon/ pust	% av makspuls
6 Ingen anstrengelse	Kan prate uanstrengt.	55-72% av HF-maks
7 Meget, meget lett	Kan si lengre setninger relativt uanstrengt.	
8		
9 Meget lett		
10		
11 Ganske lett	Kan si korte setninger.	72-82% av HFmaks
12		82-87 % av HF-maks
13 Litt anstrengende		
14	Kan si noen ord eller svært korte setninger.	87-92 % av HF-maks
15 Anstrengende		
16	Kan kun si et ord eller to om gangen samtidig som man puster tungt.	92-100% av HF-maks
17 Meget anstrengende		
18		
19 Svært anstrengende	Kan kun si korte ord samtidig som man hiver etter pusten.	
20		

Tidsplan for en økt

Oppvarming (5 min)	Min 0-5
Drag 1	Min 5-9
Pause (2 min)	Min 9-11
Drag 2	Min 11-15
Pause (2 min)	Min 15-17
Drag 3	Min 17-21
Pause (2 min)	Min 21-23
Drag 4	Min 23-27
Nedtrapping (5 min)	Min 27-32

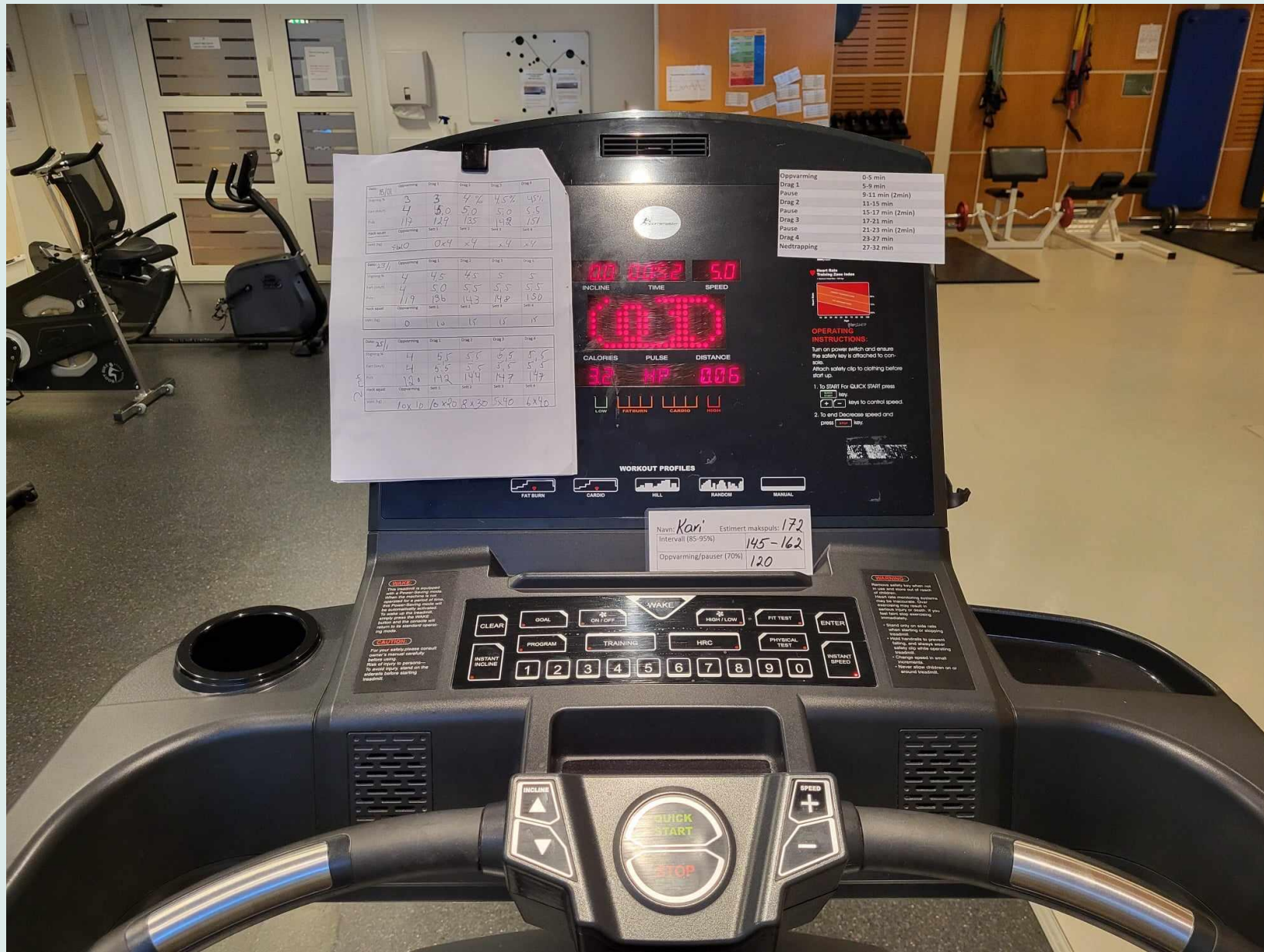


Treningsdagbok

Dato:	Oppvarming	Drag 1	Drag 2	Drag 3	Drag 4
18/01					
Stigning %	3	3	4%	4,5%	4,5%
Fart (km/t)	4	5,0	5,0	5,0	5,5
Puls	117	129	135	142	151
Hack squat	Oppvarming	Sett 1	Sett 2	Sett 3	Sett 4
Vekt (kg)	1x10	0x4	x4	x4	x4

Dato:	Oppvarming	Drag 1	Drag 2	Drag 3	Drag 4
23/1					
Stigning %	4	4,5	4,5	5	5
Fart (km/t)	4	5,0	5,5	5,5	5,5
Puls	119	136	143	148	150
Hack squat	Oppvarming	Sett 1	Sett 2	Sett 3	Sett 4
Vekt (kg)	0	10	15	15	15

Dato:	Oppvarming	Drag 1	Drag 2	Drag 3	Drag 4
25/1					
Stigning %	4	5,5	5,5	5,5	5,5
Fart (km/t)	4	5,5	5,5	5,5	5,5
Puls	120	142	144	147	147
Hack squat	Oppvarming	Sett 1	Sett 2	Sett 3	Sett 4
Vekt (kg)	10x10	10x20	8x30	5x40	6x40



Date	Oppvarming	Drag 1	Drag 2	Drag 3	Drag 4
16/10	3	3	4:16	4:52	4:51
Oppvarming	4	5:0	5:0	5:0	5:5
Pause	1:17	1:29	1:33	1:48	1:51
Drøyt totalt	5:40	0:24	2:4	2:4	2:7

Date	Oppvarming	Drag 1	Drag 2	Drag 3	Drag 4
23/1	4	4:5	4:5	5	5
Oppvarming	4	5:0	5:5	5:5	5:5
Pause	1:19	1:36	1:43	1:48	1:50
Drøyt totalt	0	1:0	1:5	1:5	1:5

Date	Oppvarming	Drag 1	Drag 2	Drag 3	Drag 4
23/1	4	5:5	5:5	5:5	5:5
Oppvarming	4	5:5	5:5	5:5	5:5
Pause	1:9	1:12	1:14	1:17	1:19
Drøyt totalt	1:0x16	1:0x20	1:0x30	1:0x40	1:0x40

Oppvarming	0-5 min
Drag 1	5-9 min
Pause	9-11 min (2min)
Drag 2	11-15 min
Pause	15-17 min (2min)
Drag 3	17-23 min
Pause	21-23 min (2min)
Drag 4	23-27 min
Netdrøytning	27-32 min

Navn: Kari Estimeret maks puls: 172
 Intervall (85-95%): 145-162
 Oppvarming/pauser (70%): 120

Styrketrening, 4x4, 85-90% av 1RM



Brukererfaringer



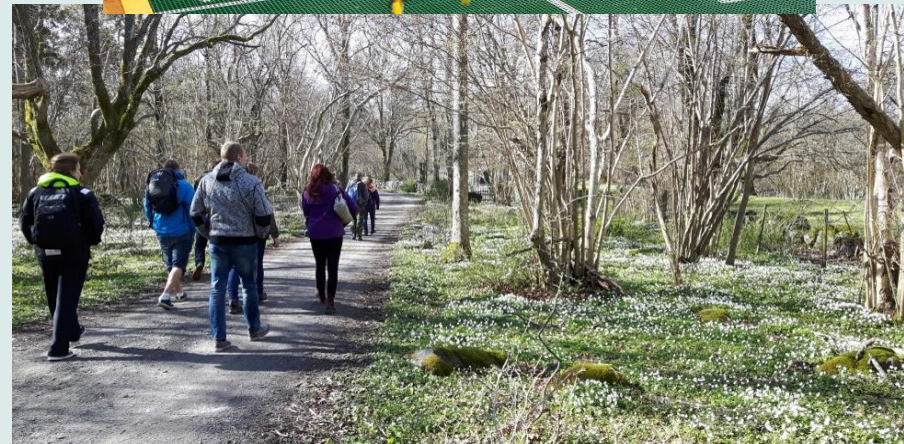
Pasienterfaring

«Jeg ble overraska over virkningen av trening. Kroppen våkna.

Målingene viste at jeg gikk fra å være 20 år eldre i kroppen til å komme tilbake til min egen biologiske alder. Jeg kunne slutte med blodtrykksmedisiner og vanndrivende og fikk lyst til å gjøre nye ting. Det påvirka alt annet på klinikken også - som samtaletimene for eksempel. Jeg fikk mye mer ut av dem. Jeg ble fornøyd med meg sjøl og fikk bedre humør. Og så er det alle de små tinga - som å kunne ta på seg sokker uten å sette seg ned - og å løpe opp trappa. Det betyr kanskje aller mest.»

Øyvind, tidligere pasient ved Blå Kors, klinikk Skien

Ved bedre fysisk form,- lettere å bli med på andre aktiviteter under og etter behandling.



Fagnettverk for høyintensitetstrening, nasjonalt og regionalt

- Med midler fra Stiftelsen DAM etablerte Rådet for Psykisk helse og Fagrådet Rusfeltets hovedorganisasjon et fagnettverk for høyintensitetstrening som medisin i rus- og psykisk helsebehandling i 2021.
- Alle aktører som tilbyr eller har intensjon om å tilby høyintensitetstrening, kan delta i fagnettverk, for å utveksle erfaringer og kontinuerlig hente ny kunnskap fra forskning og praksis.



Rådet for psykisk helse



Fagrådet –
**Rusfeltets
hovedorganisasjon**
rusfeltet.no



Høyintensitetstrening som medisin
Regionalt fagnettverk



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

- Filmen Fysisk trening, en del av recoveryprosessen; i sykehus, i Frisklivssentraler eller med støtte fra treningskontaktordningen
- Rådet for psykisk helse - kunnskapsbank om HIT og trening som medisin
- Rusfeltets hovedorganisasjon - kunnskapsbank trening som medisin



Y

EFFEKTIVT: Effekten av høyintensitetstrening på pasienter innen rus- og psykisk helse-feltet er formidabel. Dermed er det heller ingen grunn til å vente med å implementere det, skriver innleggsforfatterne. Foto: GettyImages

Trening som behandling til pasienter innen rus og psykisk helse – har vi råd til å la være?

Effekten er formidabel, og gevinsten er stor på individnivå så vel som samfunnsnivå.

Helsedirektoratet viser stor interesse for trening som medisin

🕒 Publisert: 18.11.2022



Sammen med Rådet for Psykisk helse har vi i fem år samarbeidet om å fremme trening som medisin. Denne uken inviterte Helsedirektoratet oss til å fortelle om erfaringene vi har fått.

Flere sterke fagmiljø innen behandling av rus- og psykiske lidelser har vist at treningstilbud er fullt ut

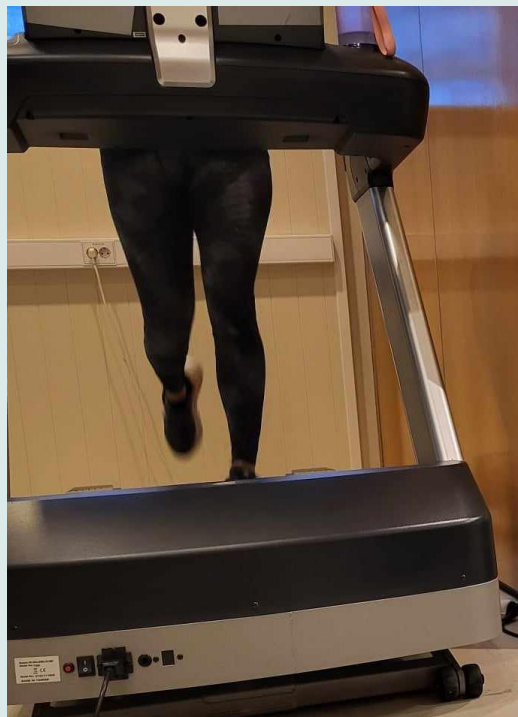
Gullstandard

Oppsummert:

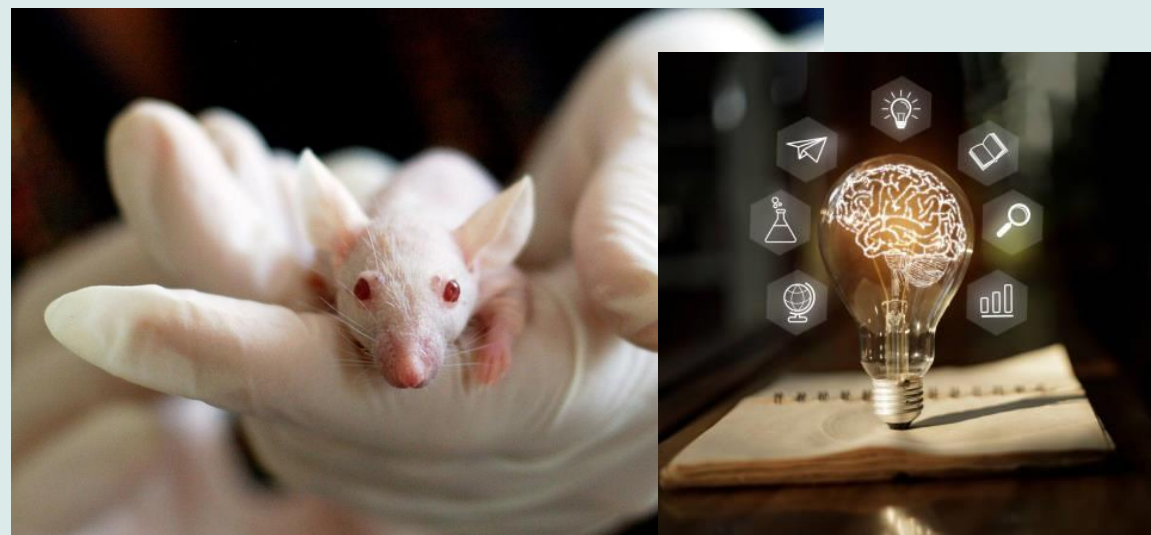
- Kunnskapsgrunnlaget
- Tren med høy intensitet

- Informere, tilrettelegge og tilpasse

- Gjennomførbart!



Videre forskning..



Trening ER medisin☺ Takk for meg!

