

Kan fysisk träning förbättra hur fort personer med demenssjukdom kan gå baklänges, och är en förändring förenad med en minskad fallrisk?

Hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande i den äldre befolkningen är viktiga områden för Sverige och omvärlden. I Sverige lever cirka 150 000 äldre vuxna med demens och detta antal förväntas öka i takt med en åldrande befolkning och utgöra en stor samhällsutmaning i framtiden. Demenssjukdom innebär en successivt försämrad kognitiv och fysisk funktion, vilket är relaterat till ökad risk för fall och frakturer. Konsekvenserna av en fallolycka kan vara förödande för en äldre person och leda till ökad funktionsnedsättning och beroende i dagliga aktiviteter och i värsta fall död. Forskning och utveckling i förebyggandet av funktionell nedsättning är av stor betydelse för personer med demenssjukdom som är en del i den äldre befolkningen underrepresenterade i forskning trots att de har ett stort behov av rehabilitering.

En successivt avtagande gånghastighet är relaterad till ett normalt åldrande, men tycks emellertid skilja sig åt beroende på den riktning man går i, och är mer uttalad vid bakåtgående än vid framåtgående. Att kunna gå baklänges kan vara viktigt när man utför dagliga aktiviteter, som exempelvis att sätta sig ner på en stol eller att parera kylskåpsdörren när man stänger den. När äldre personer går baklänges varierar deras gång mer än när de går framåt, och de går också långsammare jämfört med yngre eller medelålders människor. Studier på personer med Parkinsons sjukdom har också visat att bakåtgång kräver mer proprioception och uppmärksamhet än gång framåt. Dessutom finns det evidens som tyder på att nedsättning i bakåtgång är relaterad till ökad fallrisk, då äldre personer som hade fallit inom det senaste året jämfördes med de som inte hade det, uppvisade den tidigare gruppen en långsammare hastighet vid bakåtgång. Syftet med studien är att utvärdera effekterna av ett högintensivt funktionellt träningsprogram på bakåtgång, samt utforska associationen till fall bland äldre personer med demenssjukdom.

186 deltagare inkluderades i studien, som var en del av the Umeå Dementia and Exercise study – UMDEX studien. Deltagare rekryterades från särskilda boenden i Umeå kommun och lottades till att delta i antingen en träningsgrupp eller en kontrollgrupp. Träningsgruppens aktivitet baserades på the High-Intensity Functional Exercise program – HIFE programmet, vilket syftar till att förbättra ben styrka, balans och gångförmåga. Övningarna i HIFE programmet är funktionella t.ex. resa sig upp från sittande position, kliva upp och ned på en pall, eller gång i olika riktningar. Kontrollgruppen deltog en sittande social aktivitet. Båda aktiviteter genomfördes i grupper av 4-6 personer och leddes av sjukgymnaster respektive arbetsterapeuter. Varje pass varade cirka 45 minuter och genomfördes 2–3 gånger per vecka under 4 månaders tid, totalt 40 tillfällen. Tiden att gå baklänges i självvald hastighet i 2,4 meter mättes med ett digitalt stop ur och omvandlades till meter per sekund. Antalet fall och fall relaterade skador 12 månader efter interventionens slut samlades in genom fallrapporter och genomgång av medicinska journaler.

En förbättring av gång och minskning av fall kan leda till minskat lidande för individen och besparingar för samhället genom minskade sjukhuskostnader.