

Fysisk aktivitet ved IBS

Fysioterapeut Cecilie Bjelke – 11.mars 2024



Hva er fysisk aktivitet?



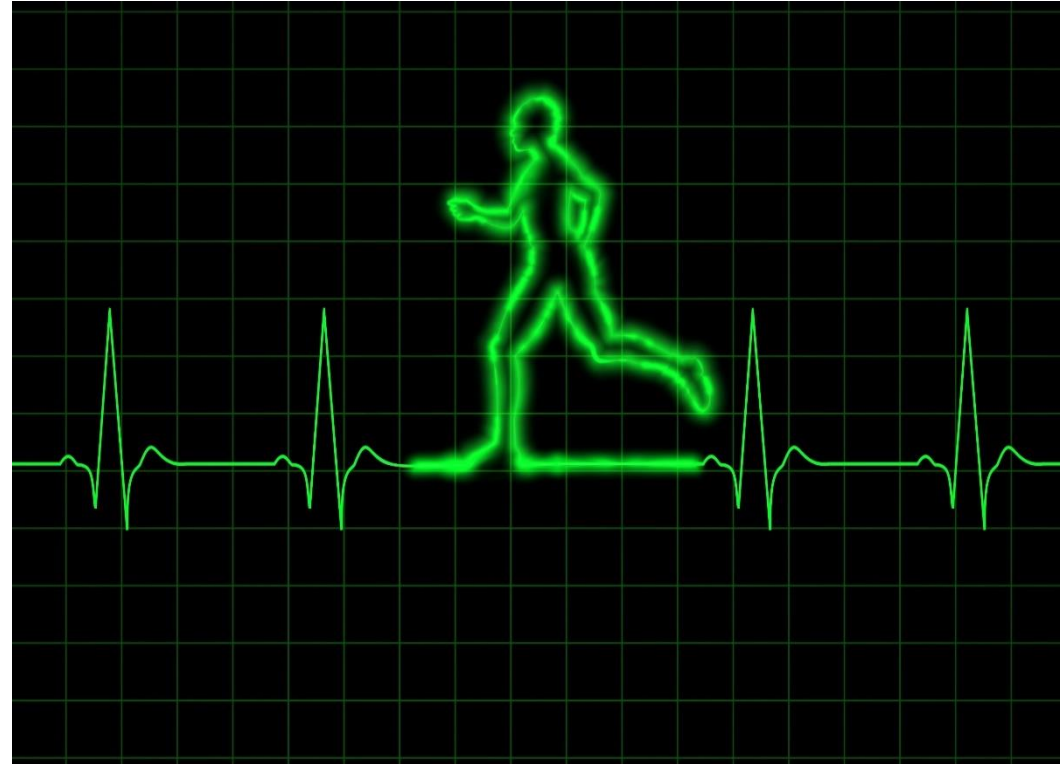
Bildet er hentet fra www.colourbox.com

= å bevege seg, bruke kroppen.

«Enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning av energiforbruket utover hvilenivået».

Hva er trening?

«Planlagt, strukturert og gjentakende aktiviteter som har til hensikt å forbedre eller opprettholde fysisk form eller prestasjonsnivå».



Bildet er hentet fra www.colourbox.com

Hvorfor så viktig å være fysisk aktiv?

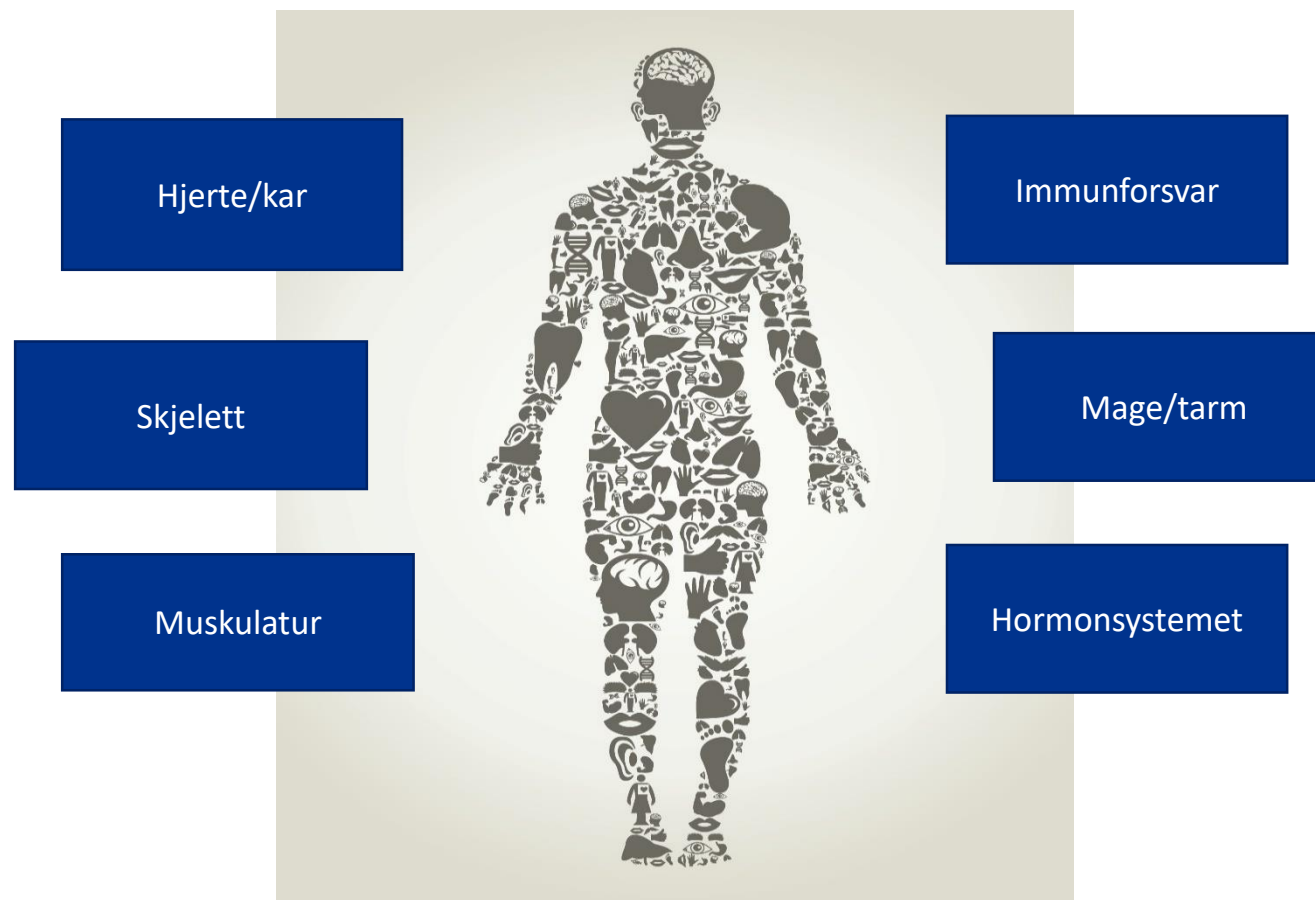
I dagens samfunn er vi stadig mindre aktive.

- For lite fysisk aktivitet øker risikoen for livsstilssykdommer.
- Fysisk aktivitet kan forebygge sykdom og tidlig død.



Bildet er hentet fra www.colourbox.com

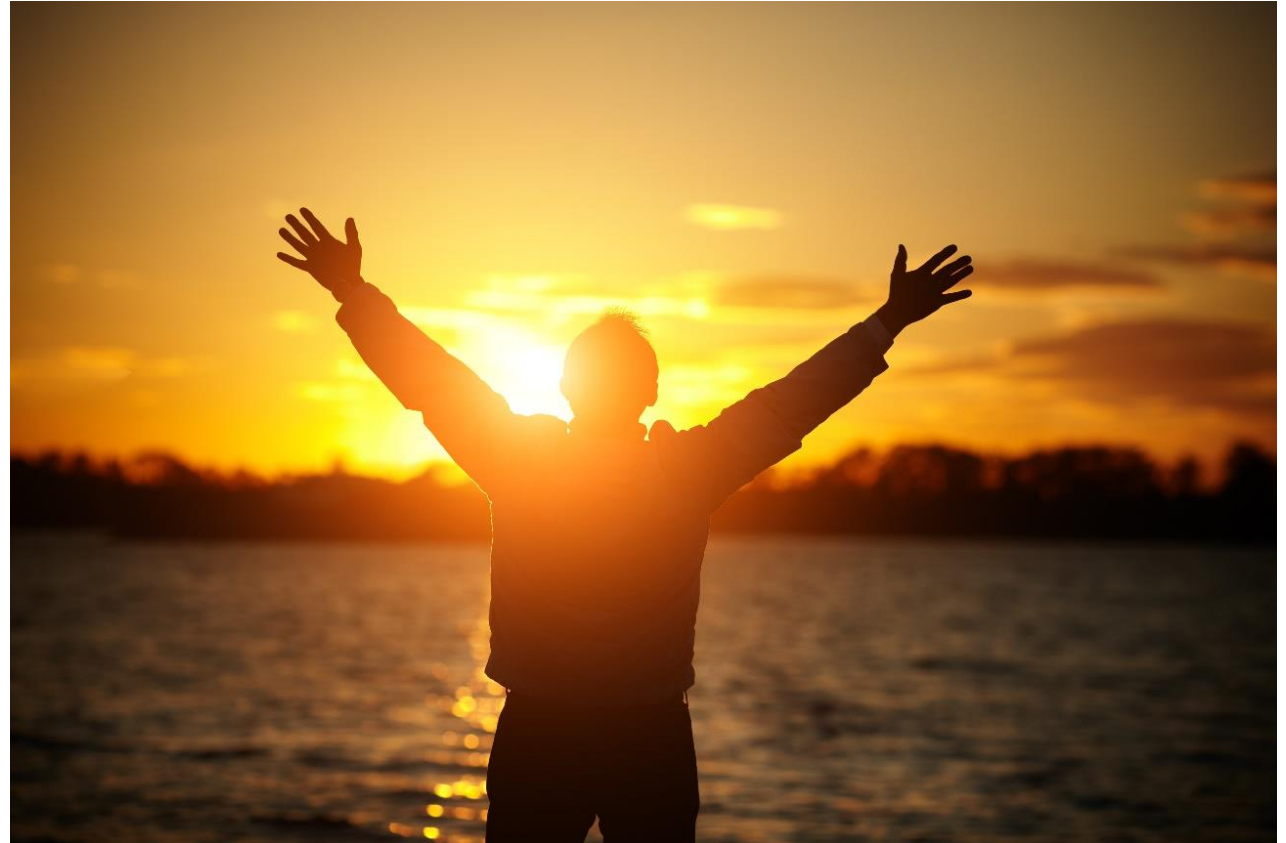
Effekter av fysisk aktivitet



Bildet er hentet fra www.colourbox.com

Andre effekter

- Bedre humør/mindre depresjon
- Bedre kognisjon (hukommelse)
- Bedre søvn



Bildet er hentet fra www.colourbox.com

Helsedirektoratets anbefalinger

- Alle voksne og eldre bør være regelmessig fysisk aktive.
- Voksne bør være fysisk aktive i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet (evt 75 til 150 min høy intensitet) eller en kombinasjon av begge.



Bildet er hentet fra www.colourbox.com

Praktisk - slik kan rådet følges

Aktivitet	Eksempel	Varighet per uke	Intensitet
Aktiv hverdag	Tur med hund, gå til/fra bussen, ta trappen etc	Små bolker i hverdagen	Moderat
Rask gang	Gå til/fra jobben Tur i helgen	20 min x 4 70 min	Moderat Moderat
Trening	Dans, spinning etc	75 min	Høy
Kombinasjon	Turgåing Styrketrening Løping	30 min x 2 30 min x 2 30 min	Moderat Høy Høy

Hvorfor trene når du har IBS?

IBS kan ofte føre til

- Magesmerter/ubehag
- Forstoppelse/diare
- Oppblåsthet/gassproblemer

- Muskel/-skjelettproblemer
- Angst/depresjon/fatigue



Bildet er hentet fra colourbox.com

Effekt av fysisk aktivitet for IBS-pasienter

- Regelmessig rytmisk muskelkontraksjon i mage- og tarmsystemet fører til:
 - Redusert forekomst av forstoppelse og diare
 - Regelmessig avføringsmønster
- Mindre magesmerter/mindre muskel-skjelettsmerter.
- Bedre fysisk kapasitet-bedre rustet til å takle livets påkjenninger.
- Redusert stress.

Hvilken trening anbefales ved IBS?

- «Vanlig» trening som for alle andre.
- Både styrke og kondisjon.
- Ingen konsensus angående:
 - Type aktivitet
 - Treningsmengde
 - Tid per økt
- Fysisk aktivitet er viktig!



Bildet er hentet fra colourbox.com

Borg	Nivå	Opplevelsen	Økt-type
20	"Svært anstrengende"	Det er få minutter til du må stoppe.	Hardt intervall.
19			
18			
17	"Meget anstrengende"	Du puster kraftig, og kan kun svare med enkeltord.	Hard økt.
16			
15	"Anstrengende"	Du kan snakke, men må ta pauser for å trekke pusten. Du kan synge, men det høres ikke spesielt pent ut.	Medium økt. 
14			
13	"Litt anstrengende" "Ganske lett"	Du kan snakke relativt uanstrengt, men det er litt slitsomt å synge.	Lett økt. 
12			
11			
10	"Meget lett"	Du kan snakke helt uanstrengt, og du kan synge med.	Oppvarming. Nedtrapping.
9			
8			
7			
6	"Hvile"	Før og etter trening.	

Irritable bowel syndrom and physical activity (Elisabet Johannesson)

- 102 IBS-pasienter (81 kvinner og 21 menn).
 - Individuell veiledning i hvordan bevege seg mer. Tilpasset til hver enkelt fysisk nivå og tidligere erfaringer med fysisk aktivitet.
 - Målet var 20-60 min moderat kondisjons-fremmende aktivitet 3-5 x i uka.



Bildet er hentet fra colourbox.com

Resultater

- Etter 12 uker: 4 av 10 deltakere klinisk signifikant bedring av sine IBS-symptomer i forhold til kontrollgruppe (mer stabil tarmfunksjon, bedre kontroll, økt mulighet til å påvirke egen situasjon).
- Langtidseffekt (5 år etter): Pasienter rapporterte økt akt.nivå fra 3 til 5 x i uka. Bedre livskvalitet, mindre fatigue, mindre depresjon/angst.

Hvordan trene når du har IBS?

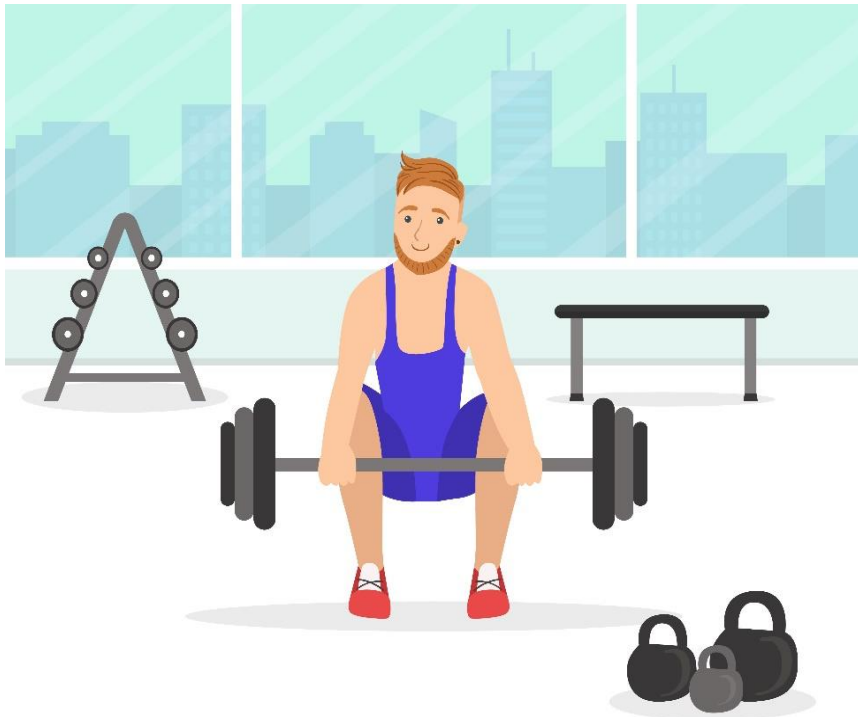
Ulike treningsformer

- Styrketrening
- Utholdenhetstrening
- Balanse/koordinasjon/bevegelighet
- Yoga/avspenning



Bildene er hentet fra colourbox.com

Styrketrening



Bildet er hentet fra colourbox.com

- Blir sterkere; mindre energikrevende å utføre arbeid i hverdagen.
- Forebygger belastningsskader og benskjørhet.
- Normale voksne: 8-12 repetisjoner, 1-3 serier.
- Tips! App fra Diabetesforbundet: Styrk!

Utholdenhetstrening

- Økt fysisk kapasitet. Mindre fatigue.
- Hjertet pumper mer effektivt
- Bedre blodtilførsel til musklene
- Intervaller/langkjøring



Bildet er hentet fra colourbox.com

Hva gjør smerter med oss?



- Endret pustemønster
- Endret kroppsholdning
- Endret bevegelsesmønster
- Endret psykisk og sosialt

Bildet er hentet fra colourbox.com

Avspenningsøvelser

- Dype pust/magedrag
- Slippe skuldrene ned
- Progressiv avspenning
- Yoga/meditasjon
- Etc



Dosering

Smerter, GI-symptomer,
fatigue



Intensitet/grad av anstrengelse

Verdier av trening

- "Pusterom" i hverdagen
- Avkobling
- En sosial arena
- Velvære

- Hva motiverer DEG?



Bildet er hentet fra colourbox.com

Hvordan komme i gang?

- Hva slags aktivitet inneholder livet ditt?
- Hvilke endringer må til for å finne tid til aktivitet?
- Hvilke aktiviteter liker du?
- Hvilke muligheter finnes på hjemstedet ditt?

«Aktivitetsdagbok»(helsedirektoratet.no)

- Skriv opp daglige gjøremål/aktiviteter
- Kommenter opplevelsen
- Bruk Borg skalaen
- Blir bedre kjent med kroppens signaler
- [Aktivitetsdagbok – for deg som vil komme i bedre form - Helsedirektoratet](https://www.helsedirektoratet.no/aktivitetsdagbok)



Oppsummert

- For de med IBS er det anbefalt vanlig aktivitet og trening som for alle andre.
- Fysisk aktivitet *kan* stimulere til bedre og mer stabil tarmfunksjon.
- Fysisk aktivitet/trening øker fysisk kapasitet, har positiv effekt på mental helse/kognisjon og reduserer risikoen for livsstilssykdommer betraktelig.

