

Fysisk aktivitet ved IBD



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».

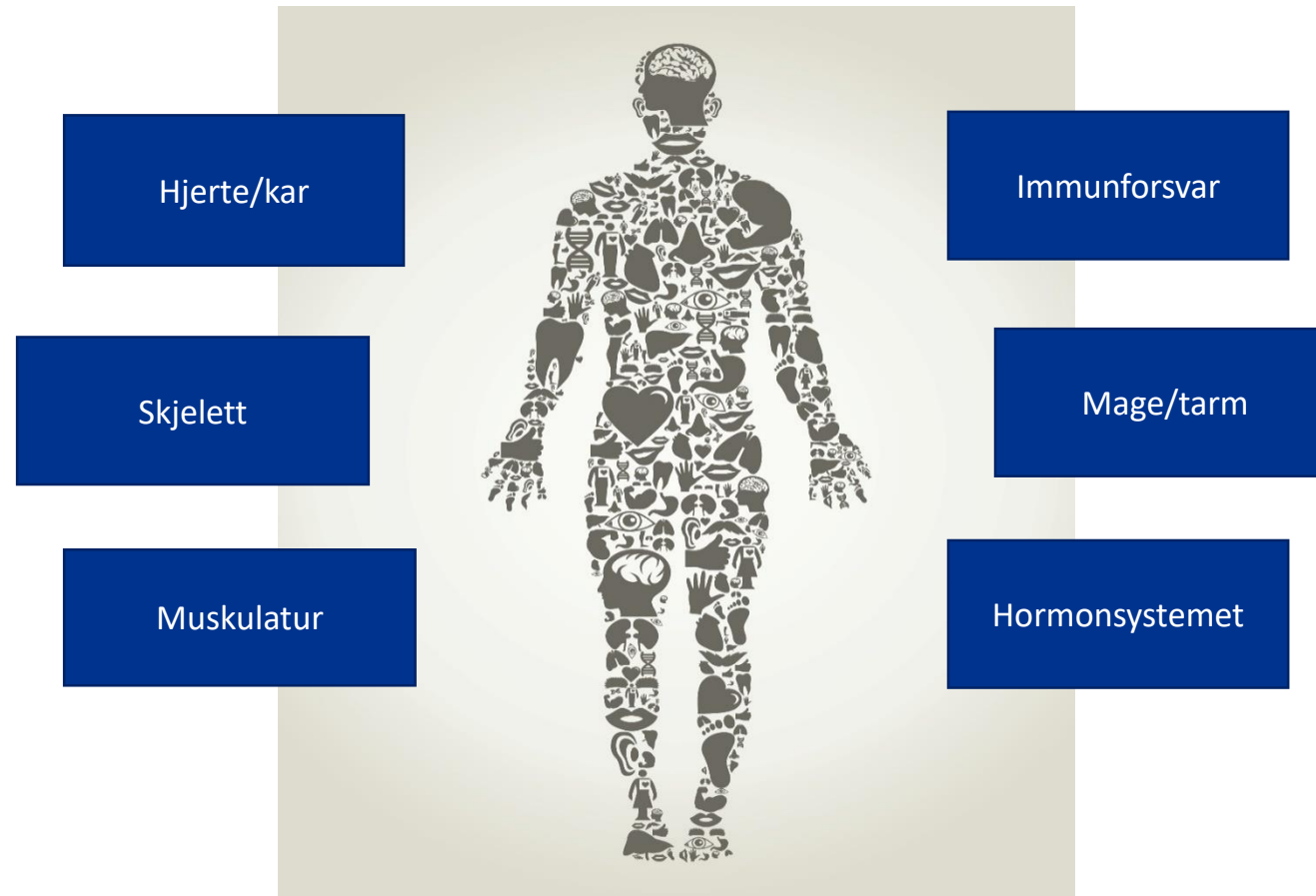
Hvorfor så viktig å være fysisk aktiv?

- 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

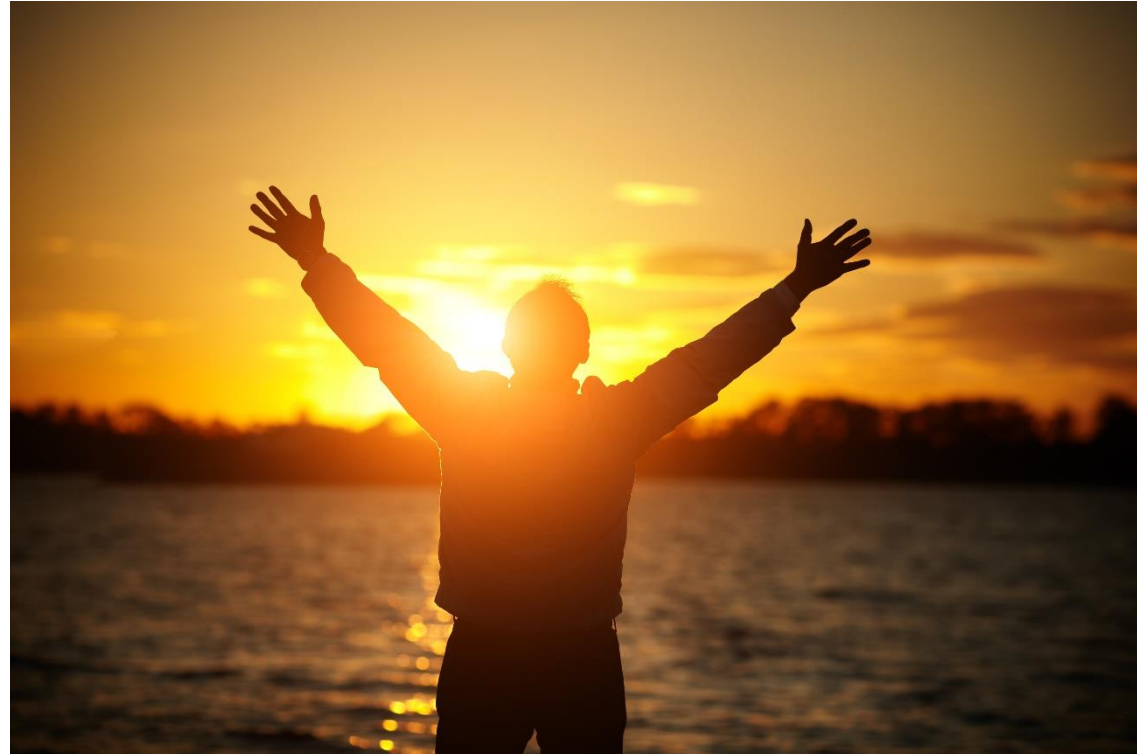
Effekter av fysisk aktivitet



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 IBD?

Utfordringer fysisk aktivitet ved IBD

- Folk med IBD mindre aktive en de uten.
- Barrierer/utfordringer:
 - Smerter
 - Fatigue
 - Oppbluss av sykdom
 - Økt trang til å gå på do



Bildet er hentet fra www.colourbox.com

Gary A Tew et al, 2016

Utfordringer forts.

- Nedsatt fysisk kapasitet
- Høyere andel osteoporose (benskjørhet)
- Depresjon/angst

Engels et al, 2018

Effekt diagnostisert med IBD

- Studie som undersøkte hvilken effekt det å bli diagnostisert med IBD hadde på fysisk aktivitet viste at:
 - Hos de som var veldig fysisk aktive (trent på profesjonelt/semi-profesjonelt nivå) sank aktivitetsnivå etter diagnostisering.
 - Hos de inaktive økte aktivitetsnivået.

- Videre:
 - 45,8 % syntes trening hjalp med kontroll på symptomer.
 - 41,3 % syntes trening reduserte tilbakefall
 - 79 % trodde aktivitet kunne øke livskvaliteten.

Gatt et al 2018

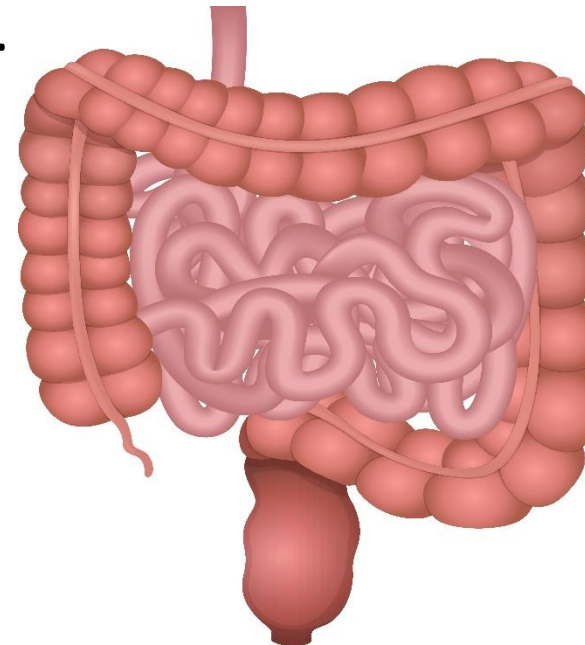
Effekt av trening for pasienter med IBD

- Økt bentetthet/økt muskelmasse
- Bedre funksjonell kapasitet
- Økt livskvalitet
- Reduserte smerter

Engels et al, 2018

Effekt av trening på mage/tarm

- Mild til moderat trening:
 - Gir redusert risiko for forstoppelse og sykdommer i tarmsystemet.
 - Er assosiert med en redusert risiko for tarmkreft med 20-25 %.
 - Kan teoretisk ha en antiinflammatorisk effekt.



Engels et al, 2018

Bildet er hentet fra www.colourbox.com

Fatigue

- Vanlig blant de med IBD.
- Assosiert med:
 - Økt sykdomsaktivitet
 - Smerter
 - Dårlig søvnkvalitet
 - Depresjon
 - Opplevd stress

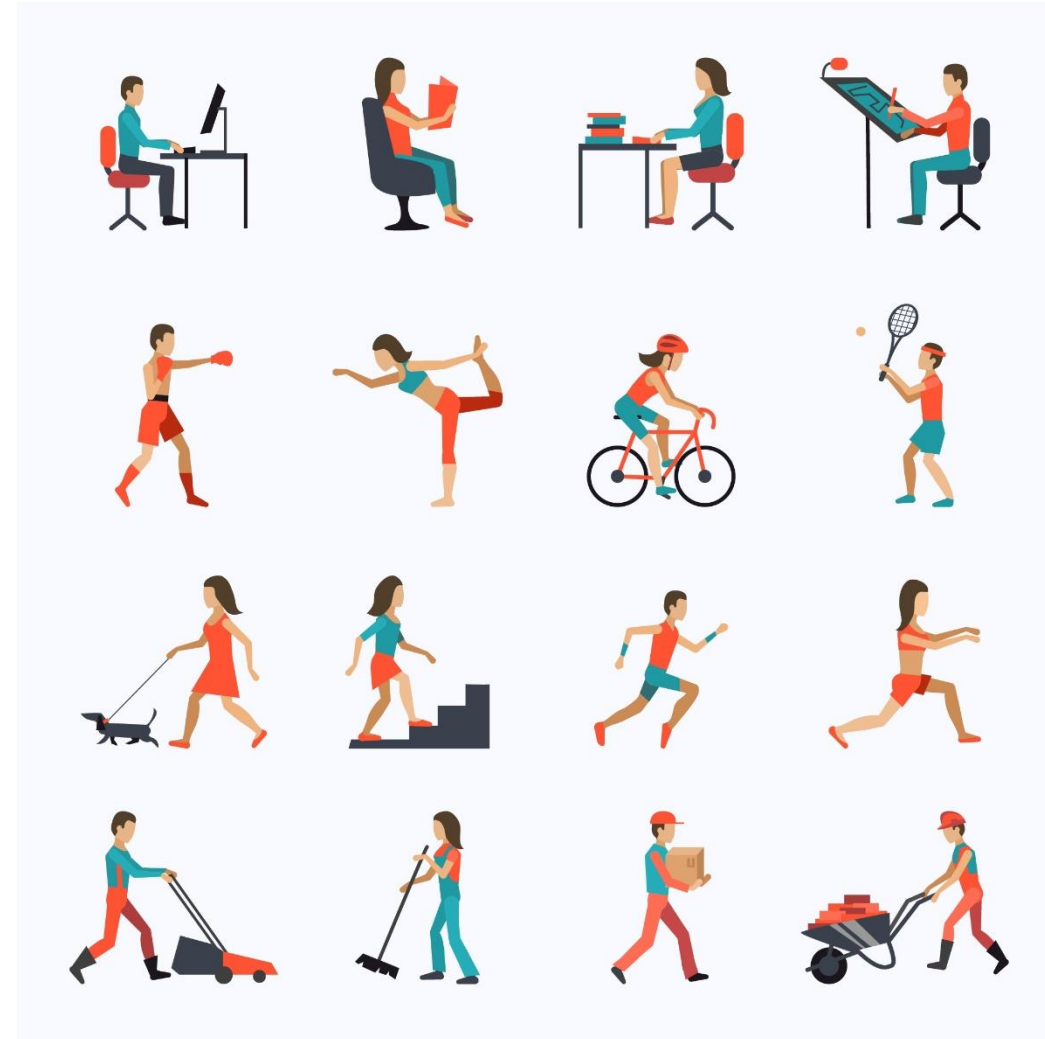
Fysisk aktivitet kan være et viktig tillegg til behandlingen for personer med IBD. Kan blant annet øke muskelmasse, øke bentetthet, redusere smerter/fatigue og øke livskvaliteten.

Hvilken trening anbefales ved IBD?

Innflammatorisk tarmsykdom (Crohns/ulcerøs kolitt) stiller større krav til energitilskudd, vevsreparasjon og immunologiske forsvarsmekanismer tillater ikke ytterligere belastning.

Aktivitetshåndboken, 2009

- MEN undersøkelser har vist at livskvaliteten ved Crohns forbedres ved deltakelse i fysisk aktivitet.
- Lavintensiv trening bedre enn hard trening?



Moderat til lav-intensiv trening virker til å være trygt med minimale forverringer av symptomer (undersøkt hos pasienter med lav til moderat sykdomsaktivitet). Små studier viser at også høy-intensiv trening kan være trygt.

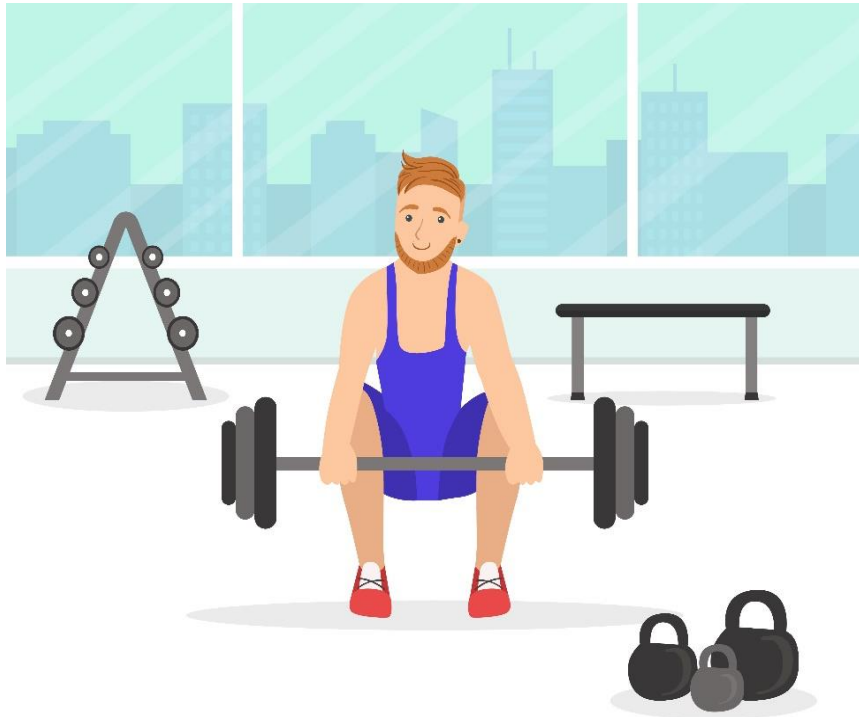
Treningsformer

- Styrke
- Utholdenhet
- Bevegelighet/yoga/avspenning



Bildene er hentet fra www.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

Avspenningsøvelser

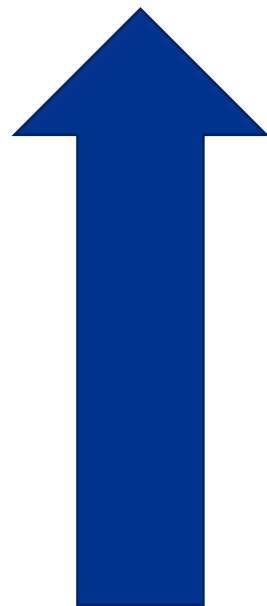
- Dype pust/magedrag
- Slippe skuldrene ned
- Progressiv avspenning
- Yoga/meditasjon
- Etc



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.	

Dosering

Smerter, GI-symptomer,
fatigue



Intensitet/grad av anstrengelse

Dosering forts.

- Handler kanskje om mer å bevege seg innenfor de rammene som man selv mester, enn at man skal trene optimalt.
- Fokus:
 - Bevegelseglede
 - Mestring
 - etc



Bildet 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://helsedirektoratet.no/aktivitetsdagbok)



Oppsummert

- 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.
- Moderat til lav-intensiv trening virker til å være trygt med minimale forverringer av symptomer (samt høyintensiv trening), men man må selv justere i forhold til hvordan kroppen reagerer.

