

Fysisk trening og MS

Viktig for funksjon og sykdomsforløp

Utdrag fra presentasjon
Hjerneuken 20.11.2019

Stine Marit Moen
Overlege, PhD
Leder for forskning og utvikling



ms-senteret
HAKADAL



Fysisk aktivitet

- **Enhver kroppslig bevegelse** som gir økning i energiforbruket utover hvilenivå



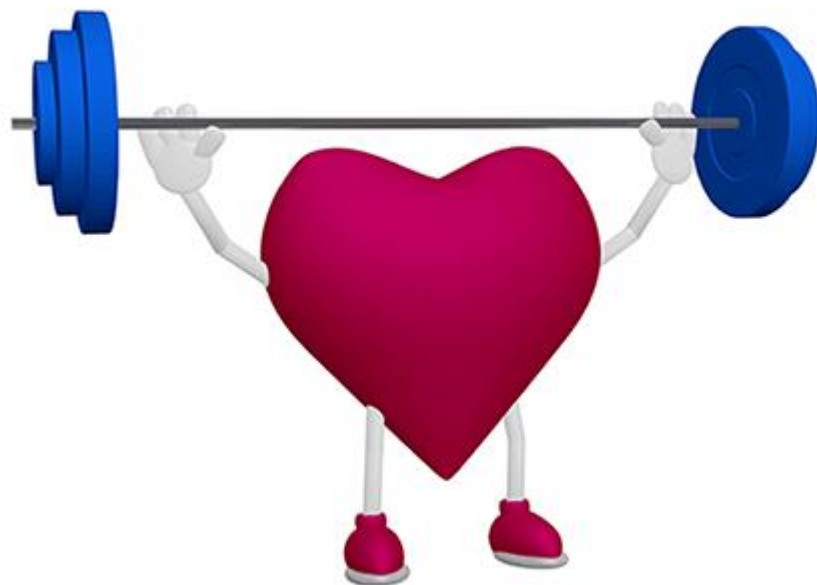
Illustrasjon: Folkehelseinstituttet.no



Illustrasjon: nhi.no

Fysisk trening

- **Planlagt fysisk aktivitet, strukturert og gjentas**
 - med mål: vedlikehold eller bedre f.eks. form, funksjon...



Illustrasjon: Colourbox



Foto: iStockphoto.com, MATPORTALEN.NO

Retningslinjer for trening ved MS

- **2* ganger/uke utholdenhet-/kondisjon-/aerobtrening**
 - 10-30 min ved moderat intensitet
- **2* ganger/uke styrketrening de store muskelgrupper**
 - 1-3 sett med 8-15 repetisjoner
 - * individuelle tilpasninger jmf muntlig presentasjon



Latimer-Cheung et al Arch Phys Med Rehab 2013,
Kim et al Am J Phys Med Rehab 2019

Trening og MS - «the new era»

- **Mange gunstige effekter av å trene ved MS**
 - Biologisk og fysiologisk
 - Fremmer takling av symptomer
 - Motvirker inaktivitet og konsekvenser av det
 - Betydning for komorbiditet (samsykelighet)
 - Generelt akseptert nå etter økende mengde data
 - vedlikeholde, fremme funksjon

Trening er trygt ved MS

Journal of the Neurological Sciences xxx (2014) xxx–xxx



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of the Neurological Sciences

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jns



Review article

The safety of exercise training in multiple sclerosis: A systematic review

Lara A. Pilutti^{a,*}, Matthew E. Platta^a, Robert W. Motl^a, Amy E. Latimer-Cheung^b

	Rate of relapse	Relative risk of relapse (vs. Control)
Control	6.3%	
Exercise	4.6%	0.73

Aktive ingredienser i fysisk rehabilitering for effekt på gange og mobilitet



Check for updates

Original Research Article

ASNR AMERICAN SOCIETY OF
NEUROREHABILITATION

Neurorehabilitation and
Neural Repair
1–11
© The Author(s) 2019
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/1545968319834893
journals.sagepub.com/home/nnr
SAGE

Searching for the “Active Ingredients” in Physical Rehabilitation Programs Across Europe, Necessary to Improve Mobility in People With Multiple Sclerosis: A Multicenter Study

Alon Kalron, PT, PhD^{1,2}, Peter Feys, PT, PhD³, Ulrik Dalgas, PhD⁴, Tori Smedal, PT, PhD⁵, Jennifer Freeman, PT, PhD⁶, Anders Romberg, PT, PhD⁷, Helen Conyers, PT⁸, Iratxe Elorriaga, PT⁹, Benoit Gebara, PT¹⁰, Johanna Merilainen, PT¹¹, Adnan Heric-Mansrud, PT¹², Ellen Jensen, PT^{13,14}, Kari Jones, PT⁵, Kathy Knuts, PT¹⁵, Benoit Maertens de Noordhout, MD¹⁶, Andrej Martic, PT¹⁷, Britt Normann, PT, PhD¹⁸, Bert O. Eijnde, PhD¹⁹, Kamila Rasova, PT, PhD²⁰, Carme Santoyo Medina, MSc(PT)²¹, and Ilse Baert, PT, PhD³

Abstract

Background. Physical rehabilitation programs can lead to improvements in mobility in people with multiple sclerosis (PwMS). **Objective.** To identify which rehabilitation program elements are employed in real life and how they might affect mobility improvement in PwMS. **Methods.** Participants were divided into improved and nonimproved mobility groups based on changes observed in the Multiple Sclerosis Walking Scale–12 following multimodal physical rehabilitation programs. Analyses

Multisenterstudie vedr. mobilitet og gangfunksjon ved MS

- 279 deltakere rekruttert fra 17 europeiske sentre
 - Inkludert 22 deltakere fra MS-Senteret Hakadal
- Mest utbytte: trene intensivt over tid
- Viktig å presse seg litt
 - Prøve seg fram med hjelp av fysioterapeut
 - Oppfølging og veiledning viktig for
 - å justere nivå
 - motivasjon



Fysioterapi ved MS

- **Anbefales kontakt med fysioterapeut**
 - Gjerne med spesialkompetanse eller spesiell interesse for nevrologi
 - Kommunal fysioterapi
 - Avtalefysioterapeut (institutt)
 - Egenandel hos fysioterapeut med avtale – Frikort 2
 - Ingen henvisning til fysioterapeut med avtale
- **Sjekk lokalt treningstilbud**
- **Gruppetilbud via lokal MS-forening**



Treningsprinsipper ved MS

- **Ta hensyn til symptomer, funksjonsnivå og behov**
 - F.eks tilpasset opplegg ved varmeintoleranse
 - La interesser og motivasjon påvirke valg av treningsformer
 - Husk restitusjon og hvile!

Alle monner drar ++++++😊

Spesialisert MS-rehabilitering



Mål om å bedre funksjonsnivå og bidra til økt mestring og livskvalitet

Ulike typer opphold

- 2 ukers intensivopphold
 - aktuelt fra tidlig fase
 - minimum 6 mnd etter diagnose
- 3 og 4 ukers rehabiliteringsopphold

Tilpasset spesialisert MS-rehab for den enkelte



<http://www.mssenteret.no/>

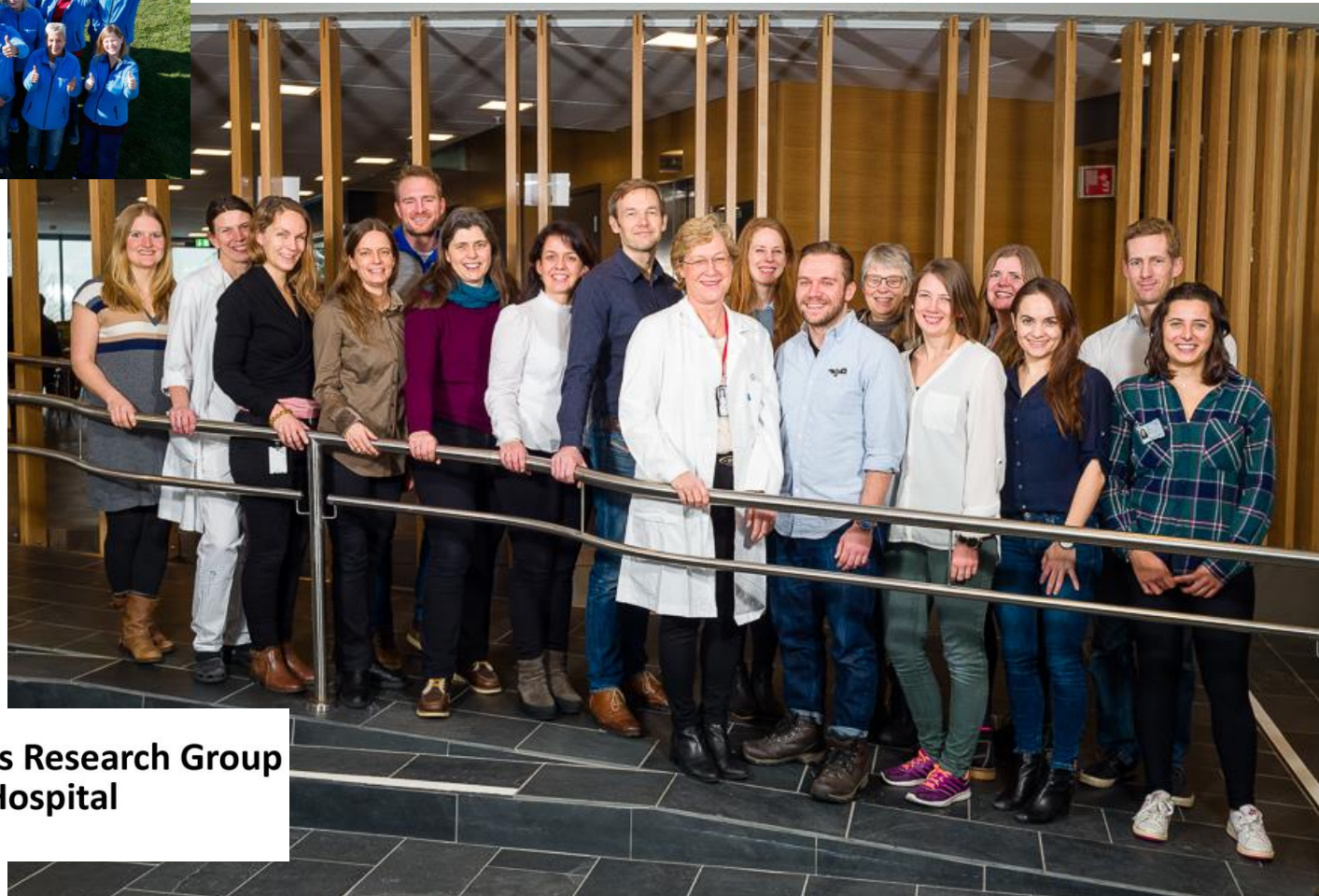
Lystbetont aktivitet og trening



Takk for oppmerksomheten!



ms-senteret
HAKADAL
Ressursenteret for personer med MS



**Multiple Sclerosis Research Group
Oslo University Hospital**