

Itrimcenter engagerade i PARA – ett forskningsprojekt kring fysisk aktivitet vid ledgångsreumatism (RA)

PARA är en förkortning för Physical Activity in Rheumatoid Arthritis, dvs fysisk aktivitet vid ledgångsreumatism. Under ledning av professor Christina Opava vid Karolinska Institutet i Stockholm, genomförs nu PARA 2010, för att stödja reumatiker att vara fysiskt aktiva.

Bakgrund och syfte

Reumatoid artrit (RA) karakteriseras av inflammation, generellt såväl som lokalt. Smärta och trötthet är vanliga symptom, muskelsvaghet och nedsatt kondition är vanliga. RA ger också ökad risk att dö i förtid, framför allt beroende på ökad förekomst av hjärt-/kärlsjuklighet. Riktlinjer för Hälsofrämjande Fysisk Aktivitet (HFA) anger att varje vuxen person bör antingen konditionsträna tre gånger per vecka eller vara fysiskt aktiv på måttligt ansträngande nivå fem gånger i veckan samt därutöver styrketräna två gånger per vecka för att minska risken för sjuklighet och död i förtid. Med de problem reumatiker har, är HFA extra viktigt vid RA trots att symptomen i sig kan utgöra hinder för fysisk aktivitet. Det finns ytterst få vetenskapliga långtidsstudier av HFA vid RA och det behövs mer kunskap om mekanismer för hur HFA påverkar muskelsvaghet, inflammation och smärta samt hur risken för hjärt-/kärlsjuklighet påverkas.

Syftet med projektet är att undersöka effekter hos patienter med RA av ett tvåårigt program för HFA beträffande självskattad hälsa, funktionshinder, sjukdomsaktivitet och händelser som tyder på hjärt-/kärlsjuklighet samt bakomliggande mekanismer till muskelsvaghet, inflammation och smärta i relation till HFA.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet och träning är en viktig del av livet för många människor, med eller utan ledsjukdom. För den som har en ledsjukdom är det extra viktigt att motionera och träna. Även om man har medicinering, en låg sjukdomsaktivitet och lindriga symptom, finns det tecken på att reumatismen tidigt sätter spår i form av nedsatt led- och muskelfunktion samt försämrad kondition. För att bibehålla eller återställa dessa funktioner krävs regelrätt fysisk träning såsom beskrivits här ovan. Ledgångsreumatism ökar också risken för hjärt-kärlsjuklighet och en förkortad livslängd. Här kan regelbunden fysisk aktivitet enligt Folkhälsoinstitutets rekommendationer vara en viktig förebyggande åtgärd.

Forskning visar att fysisk träning som doseras i enlighet med allmänna principer för ledfriska också ger god effekt i form av styrke-, uthållighets- och konditionsökning hos reumatiker. Riskerna med sådan träning är mycket små, men bör förstås bedömas individuellt. När det gäller effekter av fysisk aktivitet i vardagen har man funnit att den ökar livskvalitet och muskelfunktion hos reumatiker.

Det finns alltså alla skäl för den som har ledgångsreumatism att ägna sig åt fysisk aktivitet och träning. Men det finns också många orsaker för att låta bli. Smärta och stelhet, andra sjukdomar, trötthet och nedstämdhet är några exempel på det som kan upplevas som hinder. För att övervinna sådana hinder är det viktigt att finna motions- och träningsformer man trivs med och som går att förena med vardagslivets alla övriga krav. Det kan också vara bra att göra upp ett konkret program för var, hur och när man ska utföra sin motion och träning samt att skaffa sig stöd av familj, vänner eller sin sjukgymnast.

Projektet

Projektet har ekonomiskt stöd från Vetenskapsrådet, Combine Sweden och Reumatikerförbundet. I projektledningen finns också ett stort antal medarbetare.

I studien medverkar reumatologkliniker i Sunderbyn, Östersund, Eskilstuna och Linköping/Norrköping samt på Danderyds sjukhus och Karolinska universitetssjukhuset i Stockholm. Tjugosex sjukgymnaster på dessa orter utbildas inom projektet till träningscoacher eller till att standardiserat mäta fysisk funktion hos studiedeltagarna.

Deltagare rekryteras via patienter inskrivna i det Svenska RA-registret som ägs av Svensk Reumatologisk Förening.

Projektet består av flera olika delar:

I. Kartläggning av fysiska aktivitetsvanor bland reumatiker och av faktorer av betydelse för aktivitetsvanor.

II. Utvärdering av ett tvåårigt stödprogram för hälsofrämjande fysisk aktivitet.

III. Studie av hur de sjukgymnaster som specialtränats i att stödja deltagarnas fysiska aktivitet tillämpar sina nya kunskaper.

IV. Delstudie om hur inflammation, både i hela kroppssystemet och i muskulatur, påverkas av träningen.

V. Delstudie om hur smärtkänslighet påverkas av träningen.

VI. Långtidsuppföljning av huruvida fysisk aktivitet påverkar risk för hjärt-/kärlsjuklighet

Itrimcenter i Östersund, Norrköping, Stockholm och Linköping deltar i studien. I Stockholm deltar fyra center: Spånga, Kungsholmen, Enskede och Södermalm. Som kund kan man dock på egen hand träna på samtliga center. På orter i Södermanland och i Norrbotten där Itrim inte finns samarbetar man med Friskis & Svettis respektive Winter-net. Patienterna, som blir motionskunder på Itrim, tränar 2 ggr per vecka på Itrim, och ägnar sig åt måttligt ansträngande fysisk aktivitet veckans övriga dagar. Varannan vecka har man på sitt Itrimcenter gruppträffar, som leds av specialtränade sjukgymnaster. Sjukgymnasterna finns även tillgängliga en timme per vecka för rådgivning i motionen.

200 patienter har rekryterats till projektet.

Mer att läsa finns på projektets hemsida: www.swerre.se.