



# BEVEGELSE OG MS

KARIANNE GRÜNER BJÅSTAD

SPESIALFYSIOTERAPEUT, KLINISK STØTTE

MOLDE SYKEHUS

[KARIANNE.GRUNER.BJASTAD@HELSE-MR.NO](mailto:KARIANNE.GRUNER.BJASTAD@HELSE-MR.NO)

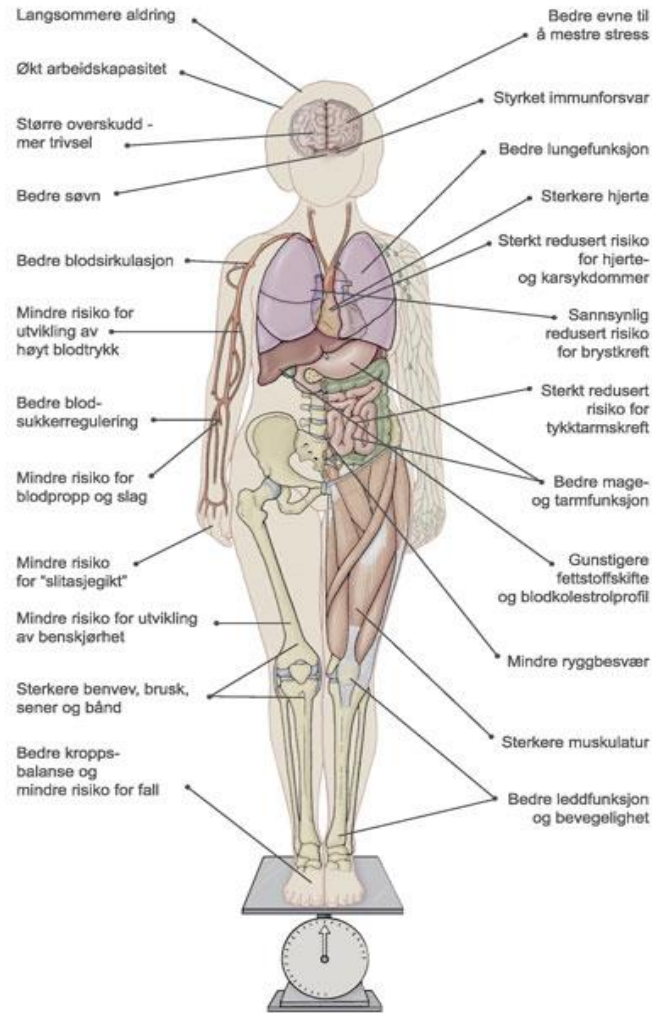
# HVA TRENGER DU? HVA LIKER DU BEST?

- ▶ Muskelstyrke
- ▶ Utholdenhet
- ▶ Balanse og koordinasjon
- ▶ Bevegelighet

Mål: Opprettholde eller øke fysisk funksjon og forebygge komplikasjoner.




## Regelmessig fysisk aktivitet gir:



Bedre grunnlag for opprettholdelse av riktig kroppsvekt

Utarbeidet av Sigmund B. Strømme. Illustrasjon: Kari C. Toverud

- 
- ▶ Begrenset fysisk aktivitet kan bidra til **ytterligere svakhet, manglende utholdenhet, tretthet og andre helserisikoer** som igjen kan redusere mulighetene for et aktivt liv.
  - ▶ Økt fysisk aktivitet for personer med MS, som i dag er mindre fysisk aktive enn gjennomsnittet (33, 34), kan trolig også redusere risikoen for **hjerte- og karsykdommer og depresjon**. Kvinner med MS har i dag høy risiko for å få **beinskjørhet**, hvilket gir økt risiko for brudd. Fysisk aktivitet kan bidra til å redusere risikoen.



HVA GIR DEG ENERGI?



▶ Avkobling:

Musikk, gå tur, hagearbeid, hogge ved, sosialt samvær, alenetid, teater, gaming, rydde, være på sjøen, hvile med tungt teppe, en kopp te?

▶ Avspenning og dyp hvile



Mind Full, or Mindful?

# HVA HINDRER DEG I Å VÆRE FYSISK AKTIV?

- ▶ Nedstemthet, hvilket gjør det ekstra viktig med støtte fra andre.
- ▶ Varmeintoleranse? Kan gi forbigående (ofte etter 30 min) kraftløshet, sensoriske fenomener, svimmelhet og kvalme.

Tiltak: Pauser, kald dusj før og etter trening, kaldt vann i ansikt eller på hals, kjølevest, svalt miljø.

- ▶ Ulike typer tretthet:
- ▶ Fakta fra Aktivitetshåndboken (2009)



# HVOR MYE OG HVOR TUNGT?

- ▶ Varer trettheten over tre timer etter trening, eller til neste dag, har du tatt i for mye akkurat da.
- ▶ Hva du tolererer, varierer ofte etter dagsform og annen aktivitet i hverdagen.

**Tabell 32.2. Treningsmodell for hvordan muskulær styrke, utholdenhet og fysisk aktivitet kan utføres av personer med MS i ulike stadier (65).**

	Muskulær styrke og utholdenhet	Fysisk aktivitet
Ikke funksjonsbortfall, ikke plaget av <i>fatigue</i> og/eller varmfølsomhet	<p><i>Tilpasset styrketreningsprogram</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Store muskelgrupper kan belastes med 10–12 repetisjoner i 3 sett.</li> <li>• Personen skal ikke være helt utmattet ved slutten av tredje sett.</li> <li>• Målet er at den økte styrken skal gi bedre balanse og gjøre det mulig å utføre bevegelser som ellers unngås.</li> </ul>	<p><i>Strukturert kondisjonstreningsprogram</i></p> <p>Personer uten funksjonsbortfall kan trene som friske personer, eventuelt med nedkjølig før trening.</p>
Ikke funksjonsbortfall, men plaget av <i>fatigue</i> og/eller varmfølsomhet	<p><i>Spesifikk muskelstyrketrening</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Program som tar hensyn til styrke, tretthet, motivasjon og grad av funksjonsnedsettelse før styrketrening.</li> <li>• Program som utformes for balanse og koordinasjonstrening og kompletterer det ovenstående.</li> <li>• Kan programmet tilpasses hjemmemiljø?</li> <li>• Bassengtrening.</li> </ul>	<p><i>Aktiv rekreasjon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmessig lavintensiv trening i 30 minutter hver dag, for eksempel spaserer, sykling eller hagearbeid.</li> <li>• Kondisjonstrening tre ganger i uken, 65 % av VO<sub>2</sub>-maks i 20–30 minutter.</li> <li>• Trening uten belastning, for eksempel sykling eller bassengtrening.</li> </ul>
Lette til moderate funksjonsbortfall	<p><i>Aktive og aktivt avlastede bevegelser</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I svak muskulatur kan aktivt avlastet muskeltrening utføres.</li> <li>• Øvelsene økes ved å bruke egen kropp som belastning, og målet er bedre evne til å utføre aktiviteter i dagliglivet (ADL).</li> <li>• Det er ikke publisert studier med klare retningslinjer for frekvens, belastning osv.</li> </ul>	<p><i>Built-in inefficiencies</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• På dette nivået er personer aktive, men balanserer alle aktiviteter med tanke på energiforbruk, hvilket kan skje ubevisst.</li> <li>• Trening kan innebære bevisstgjøring om denne kompensasjonsmekanismen.</li> </ul>
Alvorlig funksjonsbortfall	<p><i>Passivt bevegelsesutslag</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passivt bevegelsesutslag for å forebygge kontrakturer og opprettholde bevegelighet</li> <li>• Passivt bevegelsesutslag utføres fortrinnsvis i hofteekstensjon, knefleksjon, hofteabduksjon og dorsalekstensjon i fotledd.</li> </ul>	<p><i>Aktiviteter i dagliglivet (ADL)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personer med stort funksjonsbortfall får tilstrekkelig trening ved å utføre personlige aktiviteter i dagliglivet.</li> <li>• Disse får ofte hjelp av assistenter eller pårørende med oppgaver som handling, vasking osv.</li> </ul>



# Pusteøvelser

- ▶ Gjør noen pust med en hand på brystet og en over magen. Observer pusten.
- ▶ Forleng utpusten slik at den er lengre enn innpusten.
- ▶ Gjør dype magepust og tenk at du puster rundt en sirkel eller firkant: Pust inn og tell til 4, og pust ut og tell til 5 eller 6, etter det som passer akkurat deg.
  
- ▶ Lykke til!

# Referanser og tips

- ▶ Generelt om fysisk aktivitet:  
Helsenorge.no
- ▶ Fysisk aktivitet og MS:  
Aktivitetshåndboken (2008)
- ▶ Prosedyrer St.Olavs Hospital om Molde sykehus: Fysioterapi, nevrologi, MS
- ▶ Link til øvelser (se under «Videobank» punkt 4 på nettsiden): [CoreDIST \(nord.no\)](http://CoreDIST.nord.no)
- ▶ Link til gratis dyp hvile: [funkmedlivet.com](http://funkmedlivet.com)

