

Inflammatorisk tarmsykdom og fysisk aktivitet

Fysioterapeut Markus Skorpen
Sjukehuset i Volda

Agenda

- Fysisk aktivitet, hva er det?
- Hvorfor fysisk aktivitet?
- Hvordan trene?
 - IBD og trening/fysisk aktivitet
 - Utholdenhet
 - Styrketrening

Fysisk aktivitet

- Def: "All kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå" (Fysisk aktivitet i Norge, 2022)
- Trening er fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og blir gjentatt, og som har som mål å bedre eller vedlikeholde fysisk form. (Diabetes for helsepersonell, nr. 3-2001)

Hvorfor fysisk aktivitet?

- Styrker musklene og beinvevet – motvirker osteoporose
- Bedrer kondisjon og fysisk kapasitet
- Senker adrenalinet og andre stresshormon i kroppen = reduserer stress
- Bedrer søvn
- Frigjør endorfiner
 - Mer opplagt, bedre humør
 - Velvære
- Mestringsfølelse

Fysisk aktivitet og IBD

- Trening er trygt og anbefalt – generelle helseeffekter i tillegg til positive effekter på sykdomsaktivitet og symptomer. (Ordille & Phadtare, 2023), (Bischoff et al, 2023)
- Studier er gjort med deltakere med lav sykdomsaktivitet/ i remisjon.
- Gjelder både styrketrening og utholdenhetstrening.
- Flest studier pr i dag ser på trening med moderat intensitet, og har funnet gode resultater på livskvalitet og at trening kan redusere inflammasjon via utskillelse av myokiner fra aktiv muskulatur. (Bilski et al, 2014)
- Få studier på høyintensitetstrening. Foreløpig sees det ikke mer negative effekter enn ved trening med moderat intensitet. (Tew et al, 2019) (Ploeger et al, 2012)

Fysisk aktivitet med stomi

- Viktig med bevegelse og aktivitet etter operasjonen.
- Restriksjoner på tunge løft og tyngre øvelser for magemuskler de første ukene etter operasjonen. Etter dette er det vanligvis ingen restriksjoner og man kan trene og bevege seg normalt.
- Det er anbefalt å trene magemuskler etter at restriksjonsperioden er over, men start rolig og ut fra ditt nivå.
- Viktig å gradvis øke belastning og for å komme tilbake til ønsket aktivitetsnivå.
- Det er risiko for utvikling av brokk i forbindelse med stomien. Risikoen er sammensatt, og kommer an på blant annet plassering av stomi, ev overvekt og aktivitetsnivå før og etter operasjon. (Park et al 2022)
- Det kan være lurt å time trening i forhold til måltider for å unngå å måtte trene med aktiv stomi eller full pose. Lyder og luftavgang fra stomi er normalt under aktivitet.
- Brokkbelte/stomibelte kan gi støtte og trygghet og gjøre aktiviteter som løping lettere å gjennomføre.
- Videoer med mageøvelser i 3 faser etter mageoperasjon:
 - [Grønn Fase 1: Grunnleggende \(convatec.no\)](https://www.convatec.no)
 - [Blå fase 2: Fremgang \(convatec.no\)](https://www.convatec.no)
 - [Lilla Fase 3: I form \(convatec.no\)](https://www.convatec.no)

Ting å tenke på

- Godt kosthold, påfyll av væske og energi før og under trening ved lengre økter er viktig!
- Aktivitet gir mindre blodsirkulasjon til mage/tarm. Ved langvarig aktivitet med høy intensitet kan dette føre til en tidsavgrenset forverring av symptomer som diare, magesmerter osv. Man vet ikke hvordan dette påvirker sykdommen i et lengre perspektiv. (Ordille & Phadtare, 2023)
- Generelt anbefalt å vente noen dager med trening hvis man har en akutt “flare up”/forverring.
- Finn en treningsform som du liker og tilpass varighet og intensitet etter målsetninger
- Start der du er, gi kroppen tid til å tilpasse seg ny aktivitet

Fysisk aktivitet i hverdagen



Aktive valg

- All aktivitet teller!
- Ta trappa
- Sykle/gå til jobb og fritidsaktiviteter
- Aktive pauser på jobb
- Gå tur

Generelle råd

- Helsedirektoratet anbefaler minst 150 minutter i uka med moderat fysisk aktivitet. Har man mye inaktivitet ilt dagen anbefales opp til 300 min pr uke.
- Ved høy intensitet kan tidsbruken halveres.
- Best helseeffekt får du sannsynligvis ved å kombinere aktivitet med høy intensitet og moderat intensitet hver uke.
- Du kommer et stykke med å øke hverdagsaktivitet!
- Finn en aktivitet du trives med, gjerne både utholdenhet og styrketrening.

BORGS SKALA

Borg trinn	OPPLEVELSE
6	Det føles veldig lett
7	
8	
9	
10	
11	Du kan merke at du trener - men kan snakke relativt uanstrengt
12	
13	
14	Snakkegrensen
15	Du kan snakke, men må ta pauser for å trekke pusten
16	Kraftig anpusten
17	
18	Utmattelse Få minutter eller sekunder til du må stoppe
19	
20	

Trene kondisjon – utholdenhet

- Høy intensitet
 - 5 minutter oppvarming
 - 1 min intervall med høy intensitet – Borg 16-18
 - 1 min pause med rolig intensitet – Borg 11-12
 - Gjenta opp til 10 serier
 - 3 minutter nedtrapping
- Moderat intensitet
 - 5 min oppvarming
 - 30 minutter moderat intensitet – Borg 13-15
 - 3 minutter nedtrapping

(Tew et al, 2019)

Trene styrke

- Velg generelle øvelser eller mer spesifikke øvelser ut fra målsetning.
- 1-2 øvelser pr bevegelse
- 4-12 repetisjoner pr øvelse
- 2-5 sett pr øvelse
- Begynn med lite vektbelastning
- Eksempel på generelle øvelser
 - Knebøy, utfall, markløft, tåhev
 - Roing, push-ups, nedtrekk, skulderpress
 - Se vedlegg – kontakt fysio for hjelp ved behov!
 - Inspirert av Seeger et al, 2020

Generell styrketrening for over og underek

HELSE MØRE OG ROMSDAL
Voksne og barn


Det anbefales å begynne med belastning man klarer 12 ganger for å lære seg øvelsen, for så å øke belastning og ta flere repetisjoner. Det skal helst være så tungt at man maksimalt kunne klart 4 ekstra repetisjoner før man er utmatet.

Knebøy
Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.
Sett: 2-5, Repetisjoner: 4-12

Tåhev
Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til stående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.
Sett: 2-5, Repetisjoner: 4-12

Markløft
Stå med skulderbreddes avstand med vektstangen over forfoten. Bøy deg ned med fingertuppene noe bak midtpunkt på foten og ta tak i vektstangen. Løft vekten med strake armer, stangen føres så nært kroppen som mulig og rett deg opp. Senk rolig med igjen på gulvet, begynn med å knække i hofta, før du bøyer i knærne. Forsøk å hold blikket fram under hele øvelsen.
Sett: 2-5, Repetisjoner: 4-12

Utfall
Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremses du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ilita og returner til startstillingen.
Sett: 2-5, Repetisjoner: 4-12



Generell styrketrening for over og underek


HELSE MØRE OG ROMSDAL
Voksne og barn

Sittende roing m/kabel
Sitt foroverbøyd, med en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Før overkroppen tilbake, trekk håndtaket mot mageregionen, press brytassen fram og trekk skuldrene sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta. Kan også gjøres med strikk.
Sett: 2-5, Repetisjoner: 4-12

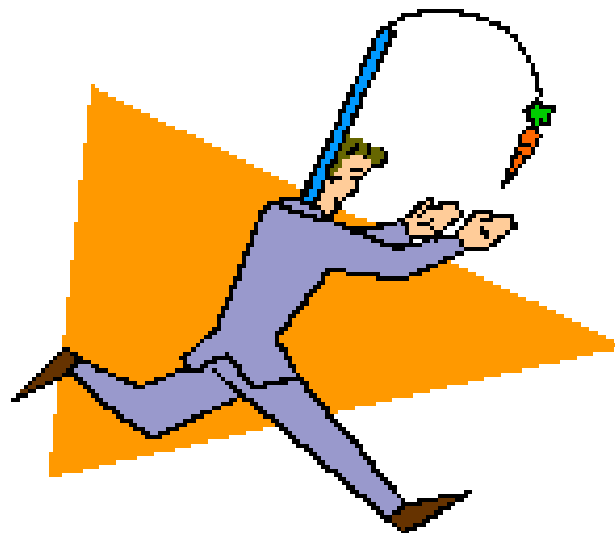
Pushups mot benk
Stå i push-up stilling mot en benk eller mot en vegg. Ha et skulderbredt grep. Senk deg rolig ned og press deg tilbake til utgangsposisjon.
Sett: 2-5, Repetisjoner: 4-12

Nedtrekk til bryst
Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brytassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta.
Sett: 2-5, Repetisjoner: 4-12

Sittende hantelpress
Sitt med rett rygg, ha bøyde albuer og fiksér mage- og korsryggsregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet. Senk rolig tilbake.
Sett: 2-5, Repetisjoner: 4-12



Motivasjon



RÅD OM MOTIVASJON:

1. Sett realistiske, konkrete mål.
2. Varier treningen, både intensitet og type.
3. Skriv treningsdagbok over framgangen.
4. Tren sammen med en venn
5. Finn din optimale treningstid.
6. Velg en treningsform du liker.
7. Gi deg selv belønning.

Målsetninger - SMART

Spesifikt	Målbart	Attraktivt Ambisiøst	Realistisk	Tidfestet	Evaluere
S	M	A	R	T	E
Definer målet så spesifikt og konkret som mulig	Målbart fra oppstart til avslutning	Er du villig til å legge ned en innsats for å nå målet?	Er målet ditt realistisk nok til at det er mulig å nå?	Sett tidsfrister for NÅR du skal ha nådd målet	Evaluer deg selv og dine målsetninger
HVEM er involvert?	Kan du måle egen progresjon, se fremgang og vite når du har nådd målet?	HVA ønsker jeg å oppnå?	HVILKE muligheter, krav og begrensninger har jeg?	NÅR skal jeg gjøre det?	Fungerte strategien min?
HVA ønsker jeg å oppnå?	Hvor mye?	HVORFOR skal jeg gjøre det? Årsak / hensikt?	HVORDAN skal jeg få det til?	Bryt ned til milepæler/delmål frem mot hovedmålet.	Ble resultatet slik jeg ønsket?
HVOR gjør jeg det?	Hvor mange?			År / måned / uke / dag / time	Bør jeg gjøre noe annerledes ?
HVORDAN skal jeg få det til?					Hvilke erfaringer skal jeg ta med videre?

Eksempel

- Mål: Klare å gå trapp én etasje for å kunne besøke familie til jul
 - Spesifikt – gå trapp
 - Målbart – antall trinn
 - Attraktivt – for å treffe familie
 - Realistisk?
 - Tidsfestet – før jul
 - Evaluering – Gikk det eller ikke?

Oppsummering

- Trening er anbefalt og trygt, både for styrke og utholdenhet
- Mange positive effekter av trening!
- Individuell tilpasning viktig

Referanser

- [Fysisk aktivitet - Folkehelse rapporten - FHI](#)
- [Fysisk aktivitet, praktiske råd - NHI.no](#)
- Aktivitetshåndboken, [Karlsson, Jon](#) (edt) [Bahr, Roald](#) (red.) (edt), 2022.
- [www.helsenett.no](#) (ref.)
- Helsedirektoratet (2022). Nye råd om fysisk aktivitet og stillesitting – hvert eneste minutt teller [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (sist faglig oppdatert 09. mai 2022, lest 30. januar 2023). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/nye-rad-om-fysisk-aktivitet-og-stillesitting--hvert-eneste-minutt-teller>

Referanser forts.

- Bilski, J., Brzozowski, B., Mazur-Bialy, A., Sliwowski, Z., & Brzozowski, T. (2014). The role of physical exercise in inflammatory bowel disease. *BioMed Research International*, 2014.
- Bischoff, S. C., Bager, P., Escher, J., Forbes, A., Hébuterne, X., Hvas, C. L., ... & Weimann, A. (2023). ESPEN guideline on Clinical Nutrition in Inflammatory Bowel Disease. *Clinical Nutrition*.
- Ordille, A. J., & Phadtare, S. (2023). Intensity-specific considerations for exercise for patients with inflammatory bowel disease. *Gastroenterology Report*, 11, goad004.
- Ploeger H, Obeid J, Nguyen T, Takken T, Issenman R, de Greef M, Timmons B. Exercise and inflammation in pediatric Crohn's disease. *Int J Sports Med*. 2012;33(8):671–9
- Seeger, W. A., Thieringer, J., Esters, P., Allmendinger, B., Stein, J., Schulze, H., & Dignass, A. (2020). Moderate endurance and muscle training is beneficial and safe in patients with quiescent or mildly active Crohn's disease. *United European Gastroenterology Journal*, 8(7), 804-813.
- Tew, G. A., Leighton, D., Carpenter, R., Anderson, S., Langmead, L., Ramage, J., ... & Bottoms, L. (2019). High-intensity interval training and moderate-intensity continuous training in adults with Crohn's disease: a pilot randomised controlled trial. *BMC gastroenterology*, 19(1), 1-11.'
- Park, J., Rivard, S. J., Maguire, L., Varlamos, C., Duby, A., & Hendren, S. (2022). Parastomal Hernia Rates and Exercise Following Ostomy Surgery. *Diseases of the Colon & Rectum*.