



Fysisk aktivitet som prevention och behandling av psykisk ohälsa med fokus på depression och ångest hos vuxna

Stockholm 2020

Raija Lenné

Fysioterapeut, docent

Denna presentation

- Kommer vara på Fysioterapeuternas hemsida i slutet av året för att fritt användas av fysioterapeuterna i deras undervisning av hälso- och sjukvårdspersonal
- Kommer även göra en version till patienter och närstående

Struktur

- Psykisk ohälsa
- Fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet som prevention och behandling av depression
- Fysisk aktivitet som prevention och behandling av ångest
- Sammanfattning om fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa

- Utökad psykisk ohälsa är en stor utmaning för samhället och för hälso- och sjukvården
- Det har visat sig också att olika kriser i samhället som pågående pandemi ökar ytterligare psykisk ohälsa
- Personer med psykisk ohälsa löper större risk att drabbas av fysisk ohälsa och dör i genomsnitt 15 till 20 år tidigare än andra

Fysisk aktivitet (FA) och somatisk samsjuklighet

- Inaktivitetsnivån är särskilt stor hos personer med psykisk ohälsa
(*Correll et al. 2017; Beck & Alford 2009*)
- Detta leder till somatisk samsjuklighet som övervikt/fetma, typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdom
- Fysisk aktivitet minskar risken till samsjuklighet vid psykisk ohälsa
(*Scott et al. 2007, Herring et al. 2012*)

Människan är skapad för att vara i rörelse

- Stillasittande är inte fysiologiskt normalt tillstånd
- En viss mängd fysisk aktivitet krävs för normala fysiologiska funktioner
- **Ytterligare fysisk aktivitet/fysisk träning ger hälsoeffekter och behandlingseffekter**



Vad händer när du är fysiskt aktiv



FIGUR 1: VAD HÄNDER NÄR DU ÄR FYSISKT AKTIV?
Fysisk aktivitet kan minska dina symtom och öka ditt välbäende.

Verkningsmekanismer av FA

- Minskar stresshormonet kortisol
- Positiv påverkan på hjärnans molekylära system: endorfiner, serotonin, dopamin, noradrenalin
- Motverkar minskad volym av ett hjärncentra för minnet (hippocampus)
- Ökar blodflödet i hjärnan

(Eyre & Baune 2012, Curran & Chalasani 2012, Erickson et al 2012, 2013, Gujral et al. 2017)

Hur definieras fysisk aktivitet och träning?

Fysisk aktivitet

Alla kroppsrörelser som ökar energiförbrukningen utöver den energiförbrukning vi har i vila (promenader, hushållsarbete, fysisk träning) är fysisk aktivitet

Fysisk träning

Planerad, strukturerad och repetitiv fysisk aktivitet som har som mål att förbättra fysisk kapacitet och hälsa kallas fysisk träning

Generella råd om fysisk aktivitet för hälsa

- 1  MINSKA PÅ STILLASITTANDET
- 2  ÖKA VARDAGSAKTIVITETEN
- 3  FYSISK TRÄNING

Globala rekommendationer för FA

Konditionsträning

- Minst 150 min/ vecka i måttlig intensitet
- Alternativt minst 75 min/vecka i hög intensitet

Styrketräning

- 2 ggr/vecka



Konditionsträning – intensitet



Måttlig intensitet

- pratvänlig takt
- 12-13 enl. Bors RPE-skala
- 50-70 % max HF
- 40-60 % max VO_2

Hög intensitet

- Markant ökning av puls och andhämtning
- 14-17 enligt Borg-RPE-skalan

BORG RPE

Måttlig intensitet

6	Ingen ansträngning alls
7	Extremt lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	Mycket ansträngande
18	
19	Extremt ansträngande
20	Maximal ansträngning

© Gunnar Borg, 1970, 1985, 1994, 1998, 2006

® 2000

Depression



- I Sverige drabbas 20 % av befolkningen av depression någon gång i livet
- Risken för recidiv är 50 %
- Depression är den vanligaste diagnosen vid långvarig sjukskrivning
- Depression är den största enskilda orsaken i västvärlden till självmord

Depression

Minst 5 symtom (inkl. en av de första) under två veckor

1. Nedstämdhet under större delen av dagen flesta dagar
2. Klart minskat intresse för, eller glädje av, de flesta aktiviteter
3. Betydande vikt ned-/uppgång eller minskad/ökad aptit
4. Sömnstörning (för lite eller för mycket sömn)
5. Psykomotorisk agitation eller hämning
6. Svaghetskänsla eller brist på energi
7. Känsla av värdelöshet o/e överdrivna skuld känslor
8. Minskad tanke- och koncentrationsförmåga eller obeslutsamhet
9. Återkommande tankar på döden eller självmordstankar

Prevention av depression med FA



- Stark evidens för att regelbunden fysisk aktivitet/träning förebygger depression (*Schuch et al. 2018, Powell et al. 2018*)
- Stark evidens för att FA på minst måttlig intensitet lindrar symtom i liknande grad som antidepressiva läkemedel eller psykoterapi vid mild till måttlig depression (*EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health 2018*)

FA vid mild till måttlig depression

- Konditionshöjande (aerob) aktivitet som gång, löpning, cykling, dans gymnastik från måttlig till hög intensitet
- Kombination av konditions- och styrketräning

(Cooney et al. Cocrane 2013, Josefsson et al. Metaanalys 2014, Hallgren et al. 2015, Helgadottir et al 2015)



Akuta effekter av FA



- Direkt efter ett 30 min – pass på en cykelergometer ses en minskad deprimerad sinnesstämning
- Effekten är oberoende av träningsintensiteten (låg, måttlig eller hög)

(Meyer et al. 2016)

Effekter av FA - hur ofta och länge?



- Stora antidepressiva förbättringar efter 3 träningspass/vecka i minst 5 till 8 veckor
- Ännu större effekter för varaktigheter på 9 till 12 veckor

(Cooney et al., Cochrane 2013, Stanton et al. 2014)

Svår depression – FA



- Betydlig evidens för effekter av fysisk träning under professionell ledning
- FA minskar samsjuklighet och förbättrar livskvalitet
- Fysisk aktivitet bör således ske parallellt med övrig behandling

(EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness 2018)

Ångest

- Inom området finns behov för flera kliniska studier av god kvalitet och långsiktiga uppföljningsstudier samt metaanalyser

Förebygga ångest



Relativt stark evidens för att FA reducerar risken för att utveckla ångestsyndrom, posttraumatiskt stressyndrom och tvångssyndrom (*Stubbs et al. 2017, Kandola et al. 2018, McDowell et al. 2018, Powell et al. 2018, Hallgren et al. 2019, WHO 2019*)

Behandling av olika ångestsyndrom

- Regelbunden konditionshöjande FA eller kombination av konditionshöjande och muskelstärkande FA kan minska ångestsymptomen (*Hovland et al. 2013, Haring et al. 2019*)
- Flera studier har visat positiva effekter av kombinationen av FA med KBT eller läkemedelsbehandling (*Gaudlitz et al. 2015, Hovland et al. 2015, Jacquart et al. 2017, McEntee et al. 2017, Bushoff et al. 2018*)

Fysisk aktivitet vid ångest



- Individ anpassad konditionsträning med måttlig – hög intensitet som avgörs av medicinsk personal
- Enligt allmänna rekommendationer även styrketräning (bristfällig evidens)
- Upplever personen ökad ångest skall intensiteten minskas

Psykisk ohälsa – fysisk aktivitet



- Fysisk aktivitet är en verksam ”medicin” i prevention och behandling av psykisk ohälsa
- Att vara fysiskt aktiv kan förhindra återfall i psykisk ohälsa och har enbart positiva biverkningar

Principer för fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa



- Viktigt med stöd att komma igång
- Lite rörelse är bättre än ingenting
- Utgångspunkt från personens intresse, aktivitetsnivå och hur det känns i kroppen
- Fysisk aktivitet skall ökas successivt i tid och intensitet för att komma till minst måttlig intensitet
- Viktigt med återhämtning för att aktivera "lugn-och-ro-system"

Utvecklingsarbete – levnadsvanor vid psykisk ohälsa

Närsjukvården i Finspång,
Rehab väst, Rehab öst,
Rörelse & Hälsa

Vårdcentralen och Rehab i
Finspång

Tips för läsning

FYSS

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

<http://www.fyss.se/>

- 1.10 Stress och fysisk aktivitet
- 2.32 Fysisk aktivitet vid ångestsyndrom
- 2.80 Fysisk aktivitet vid depression

Kunskapsstöd till personer med psykisk ohälsa avseende fysisk aktivitet

Kan beställas eller laddas ner genom

www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor



Raija Lenné
Projektledare, docent

raija.lenne@corleadershipacademy.com

www.fysioterapeuterna.se

www.fysioterapeuterna.se/levnadsvanor