

## Ny träning vid Parkinsons sjukdom

Den övergripande målsättningen med detta projekt är att med ett nytt, specifikt och progressivt balansträningsprogram förbättra balans, gångförmåga, livskvalitet och fysisk funktion samt att minska antalet fall hos äldre med Parkinson's sjukdom (PS). Målsättningen är även att stärka den teoretiska basen för vetenskapligt förankrade träningsprogram genom fördjupade studier där rörelseproblemen vid PS analyseras i detalj.

Fall är en betydande orsak till sjukdom och dödlighet i en successivt åldrande befolkning. Särskilt utsatta för fall och fallrelaterade skador är personer med PS pga. en symptombild som begränsar balanskontrollen. I takt med att PS tilltar försämras effekten av läkemedelsbehandlingen, varvid balans- och gångproblemen förvärras, vilket leder till begränsad delaktighet i vardagliga aktiviteter. Det finns idag ett starkt kliniskt och vetenskapligt stöd för fysisk träning som en essentiell del i behandlingen av PS. Dock kvarstår flera kunskapsluckor avseende utformningen av träningen, såsom dosering, intensitet och hur länge, samt vilken typ träning som är bäst ämnad för att förbättra balansförmågan vid PS.

Vi har utvecklat ett nytt balansträningsprogram, som betonar balanskomponenter specifikt relaterade till symtombilden vid PS (Conradsson och kollegor, BMC Neurology, 2012). Balansträningen är progressiv och specifik till de komponenter (antecipatoriska posturala justeringar, stabilitetsgränser, sensorisk integration och koordination) som påverkar balanskontrollen hos personer med PS. Balansreaktioner är också en naturlig del av träningen genom att den hela tiden ligger på gränsen av försökspersonernas balansförmåga. En viktig del av träningen och progressionen är också att lägga in moment med både motoriska och kognitiva uppgifter samtidigt som gång- och balansövningarna. Träningen pågår under 10 veckor, 3 gånger per vecka, och leds av erfarna sjukgymnaster. Såväl objektiva test, gånganalys och balanstest, som frågeformulär för att mäta funktion, rädsla för att falla och livskvalitet kommer att användas. Träningsprogrammet har i en pilotstudie, där fem personer med PS deltog (69 till 80 år), visat sig vara genomförbar och säker för kliniskverksamhet och med god potential att förbättra balansförmågan. Vi genomför nu en randomiserad kontrollerad studie för att undersöka effekterna av träningsprogrammet avseende kliniska och laborativa mätmetoder (funktions-, balans- och gångförmåga) och självskattningsformulär (fallrädsla, hälsorelaterad livskvalitet, aktiviteter i dagliga livet) efter träningsperioden samt vid sex och 12-månader efter avslutad träning. Parallellt genomförs även experimentella tvärsnittsstudier för att studera inverkan av rörelseplanering och Parkinsonsmedicin för motorisk kontroll under fallrelaterade rörelser hos personer med PS.

Projektet kan längre sikt minska risken för fallolyckor och öka gångförmåga, balans och fysisk aktivitet hos personer med PS. Ur ett kortare perspektiv kan projektet leda till nya vetenskapligt förankrade metoder för balansträning av personer med PS. Vi ser också att de mätmetoder som utvecklas inom projektet kan bli metoder/tester som införs inom vården.

För mer information kontakta:

Erika Franzén, [erika.franzen@ki.se](mailto:erika.franzen@ki.se)

Sektionen för sjukgymnastik, Karolinska Institutet och sjukgymnastikkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset.