

## En nytt progressivt och specifikt balansträningsprogram för äldre personer med Parkinsons sjukdom - preliminära resultat

Balanskontroll eller postural kontroll är viktig för alla aktiviteter och fundamental för alla motoriska färdigheter. Med stigande ålder ökar förekomsten av balansproblem och därmed ökar risken att tappa balansen och att falla, vilket leder till en ökad risk för frakturer. Balansförmågan hos personer med Parkinsons sjukdom (PS) är ofta nedsatt och äldre med PS har visat en niofaldig ökad risk för att skada sig genom fall (Bloem et al., 2001)

Sjukdomen presenterar i typiska fall fyra s.k. kardinalsymptom; tremor, hypokinesi, rigiditet och postural instabilitet (Nutt, 1992). PS går idag inte att bota men med rätt behandling kan den drabbades livskvalitet avsevärt förbättras. Sjukdomen kan behandlas farmakologiskt, kirurgiskt, sjukgymnastiskt och med olika tekniska hjälpmedel. När sjukdomen förvärras och balans- och rörelseproblematiken ökar har dock inte längre medicinen samma effekt eller ingen effekt alls. Detta gör de sjukgymnastiska behandlingarna till ett viktigt alternativ och komplement till den farmakologiska behandlingen. Ny forskning har visat att fysisk träning kan ha effekt på plasticiteten i hjärnan och kan även skydda hjärnan mot degeneration hos personer med neurologiska sjukdomar. Forskning har även visat ett flertal positiva effekter av sjukgymnastiska insatser och träning av personer med PS (Geode et al., 2001) dock behövs mer randomiserade kontrollerade studier inom området.

Balansproblematiken hos de med PS är mångfacetterad och påverkar inte bara balansreaktionerna utan även stabiliteten vid gång, bearbetningen av sensorisk information och viljemässiga rörelser. Resultatet från en svensk undersökning visar att 66% av personer med PS uppger själva att de har problem med balansen. På senare tid har man även funnit att gång och balansförmågan hos de med PS förvärras under kognitiv stress, som att lösa ett tankeproblem, räkna eller vara uppmärksam på trafiken. För att träna upp balanskontrollen så måste träningen utmana de system som påverkar balanskontrollen och vara såväl progressiv som specifik för att ge effekt. Svårighetsgraden på övningarna måste stegras och gränserna tänjas samtidigt som träningen bör vara av hög intensitet.

Under hösten har en pilotstudie genomförts på Karolinska institutet i samarbete med Karolinska Universitetssjukhuset och under våren kommer en randomiserad kontrollerad studie att dra igång. Syftet med projektet är att med en ny, specifik och progressiv balansträning i grupp förbättra balans, gångförmåga, livskvalitet och fysisk funktion hos äldre Parkinsons sjukdom.



70 personer över 60 år med Parkinsons sjukdom kommer att lottas till att antingen ingå en balansträningsgrupp eller till en kontrollgrupp. 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 12 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.

Preliminära resultat från pilotstudien på fem äldre (medelålder 72 år) och med mild till måttlig PS visar att träningsprogrammet är genomförbart gällande säkerhet, smärta, trötthet och följsamhet i denna grupp av äldre med PS. Progression i form av individuellt anpassad svårighetsgrad på övningarna är mycket görligt av erfarna sjukgymnaster samt att mätmetoderna är mycket relevanta och väl genomförbara.

Vår förhoppning är att varje individ som deltar i denna typ av träning kommer att ha direkt nytta av en förbättrad balans, gång och livskvalitet. Förbättrad balans och gång kan förebygga eller skjuta upp incidensen av riskfyllda fall och därmed minska belastningen på sjukvården och samhället samt öka livskvaliteten. Resultatet från denna studie är direkt användbart i klinisk verksamhet och utbildningsprogram och kan leda till ett bättre omhändertagande av äldre med PS.

Fortsättning följer...

För mer information kontakta:

Erika Franzén, [erika.franzen@ki.se](mailto:erika.franzen@ki.se), Niklas Löfgren, [niklas.lofgren@ki.se](mailto:niklas.lofgren@ki.se) eller David Conradsson, [david-conradson.1@ki.se](mailto:david-conradson.1@ki.se)

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

## Referenser

Bloem, B.R., et al., *Prospective assessment of falls in Parkinson's disease*. J.Neurol., 2001. 248(11): p. 950-958.

Nutt, et al., *Parkinson's Disease*.1992, St. Louis, MO: Mosby Year Book.

Geode CJD, et al., *The effects of physical therapy in Parkinsons disease: a research synthesis*. Arch Phys Med Rehabil. 2001.82 (4): p. 504-15