

Medicinsk Nyhed

Fysisk træning og depression

Fysisk træning er godt for det meste. En metaanalyse med > 14.000 patienter med depressiv episode belyser nu træningseffekten på netop depression.

Behandling af depression kræver ofte flere strategier. En modalitet kan være fysisk aktivitet. En metaanalyse forsøger at komme begrebet fysisk aktivitet nærmere som behandling af patienter med depression, herunder hvilken form for fysisk aktivitet der har de bedste effekter.

Professor, overlæge Poul Videbech, Center for Neuropsykiatrisk Depressionsforskning, Psykiatrisk Center Glostrup, kommenterer: »Metaanalysen viser, at alle former for motion (gang, jogging, styrketræning, yoga osv.) virker mod depression. Jo mere intensiv træning, jo større effekt. For at et studie kunne blive inkluderet i metaanalysen, skulle patienterne opfylde kriterierne for en major depression og score svarende til mindst let depression på en BDI. De inkluderede studier har ikke overraskende mange metodeproblemer (f.eks. mht. blinding). Resultaterne er interessante, men kan ikke generaliseres til f.eks. svær depression. Vi kender alle patienter, der er så medtaget af deres depression, at de ikke magter at motionere. Hvis på den anden side, patienterne gerne selv vil gøre noget for at bekæmpe depressionen, kan motion være en rigtig god idé – hvis de orker det. Lægens opfordring til at motionere skal dog nødvendigvis give anledning til nye selvbebrejdelser! Endelig kan man også sige, at metaanalysen endnu engang peger på, at fysioterapeuter har en vigtig funktion på psykiatriske afdelinger. Men desværre er de mange steder sparet væk«.

[Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gomez D et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomized trials. BMJ 2024;384:e075847. doi: 10.1136/bmj-2023-075847.](#)

Interessekonflikter ingen



Redigeret af Jens Peter Gøtze, jpg@dadlnet.dk