

## Medicinsk Nyhed

# Fysisk træning af ældre akutte medicinske patienter

### Fysisk træning under den akutte indlæggelse forbedrer funktionsniveauet og reducerer behovet for hjælp.

Patienter over 65 år udgør i dag ca. 40% af alle akutte indlæggelser. Selv om det drejer sig om en meget heterogen patientgruppe mht. multimorbiditet og fysisk og kognitivt funktionsniveau, oplever op mod en tredjedel af disse patienter en betydelig nedsættelse af funktionsevnen under indlæggelsen. I et nyt systematisk review med en metaanalyse samles publicerede randomiserede studier, som har undersøgt, om fysisk træning under indlæggelsen kan føre til bedre funktionsniveau ved udskrivelsen og i de efterfølgende måneder, og om en sådan intervention kan reducere risikoen for genindlæggelse og død. Forfatterne identificerede i alt 12 randomiserede forsøg, som inkluderede 2.618 patienter i aldersgruppen 67-88 år. De konkluderer, at den superviserede træning var en sikker intervention, som førte til forbedret funktionsniveau og større uafhængighed (mindre behov for hjælp) sammenlignet med vanlig behandling. Der var dog ingen forskelle mht. varighed af indlæggelsen, genindlæggelse og overlevelse.

Professor og overlæge Charlotte Suetta, CopenAge, Center for Klinisk Aldringsforskning kommenterer: »Artiklen er interessant, fordi den belyser et område, der hyppigt debatteres blandt læger og terapeuter, som arbejder med ældre patienter. Kan det, med de nuværende korte indlæggelser (4-6 dage) betale sig at afsætte ressourcer til at mobilisere og træne indlagte patienter, eller er det en kommunal opgave at genoptræne patienter? Denne metaanalyse viser, at det muligvis godt kan betale sig at nuancere den opfattelse. På trods af at analysen ikke viste effekt på indlæggelsestid, genindlæggelse og overlevelse, var der samlet set positiv effekt af fysisk træning under indlæggelse på funktionsniveau og grad af uafhængighed efter udskrivelse. Parametre, der både er vigtige for patientens livskvalitet og samfundsøkonomien, men desværre ikke kommer hospitalerne til gode. En anden vigtig pointe i metaanalysen er, at der skal ganske lidt træning til, men at mobilisering i sig selv ikke er nok, men helst skal kombineres styrkebetonede øvelser, eksempelvis rejse-sætte-sig-øvelser. Artiklens anden vigtige konklusion er, at målet med den fysiske intervention ikke altid behøver at være en forbedring, men at undgå nedgang i funktionsniveau under indlæggelsen«.

[Valenzuela PL, Morales JS, Adrián Castillo-García A et al. Effects of exercise interventions on the functional status of acutely hospitalised older adults: a systematic review and meta-analysis. Ageing Res Rev 2020; 61:101076.](#)

INTERESSEKONFLIKTER: ingen



Foto: Colourbox

## SUMMARY

Redigeret af Peter Lange, plange@dadlnet.dk