

## Medicinsk Nyhed

# Interventioner i primærsektoren for at fremme fysisk aktivitet

Nyt systematisk review viser, at promovning af motion, blandt andet ved motionsråd fra egen læge, har positiv effekt på patienternes fysiske aktivitet.

Fysisk aktivitet forebygger for tidlig død og bruges til at behandle mange sygdomme. Der er derfor enighed om, at en generel øgning af befolkningens fysiske aktivitet vil være gavnlig. Nyt systematisk review med en metaanalyse fokuserer på effekten af interventioner i primærsektoren og inkluderer 46 randomiserede studier med ca. 16.000 deltagere, som blev fulgt i 3-60 måneder. Forfatterne konkluderer, at interventionerne øger den tid, som patienterne bruger på fysisk aktivitet med en moderat eller høj intensitet, med ca. 14 minutter om ugen og øger andelen af patienter, som opnår de officielle anbefalinger på en halv times fysisk aktivitet om dagen ved moderat til høj intensitet.

Praktiserende læge Jonas Strunge, Middelfart, kommenterer: »Vi bruger i almen praksis meget tid på at drøfte livsstilsinterventioner med vores patienter. Vi ved, at fysisk aktivitet, og særligt af moderat til høj intensitet, har stort effekt på patienternes både fysiske og mentale helbred. Selv en lille øgning i fysisk aktivitet har stor effekt hos folk, der ikke dyrker meget motion i forvejen. Metaanalysen indikerer, at opfordring til fysisk aktivitet i almen praksis hjælper, samt at almen praksis kan have en vigtig plads i fastholdelsen af den øgede fysiske aktivitet. Vi er stadig et stykke fra WHO's mål om 150 minutters moderat til hård fysisk aktivitet om ugen, men al forbedring tæller og skaber øget sundhed. Der bør laves yderligere forskning i, hvordan man får skræddersyet den fysiske intervention, så denne er afstemt bedst muligt efter det mentale, fysiske og præferencemæssige udgangspunkt for den enkelte patient. Måske kan almen praksis spille en endnu større rolle for de dårligste kroniske patienter i fremtiden, for eksempel ved at deltage i træningen for derigennem at skabe en tryghed for patienten og øge chancen for, at interventionen fastholdes«.

[Kettle VE, Madigan CD, Coombe A et al. Effectiveness of physical activity interventions delivered or prompted by health professionals in primary care settings: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ 2022;376:e068465.](#)

**INTERESSEKONFLIKTER:** ingen



Redigeret af Peter Lange, [plange@dadlnet.dk](mailto:plange@dadlnet.dk)