

Hva er det som kjennetegner eldre over 70 år som trener, hva trener de og hvorfor?

Hilde Stendal Robinson, Ph.d.,
Fysioterapeut spesialist i manuellterapi
Gro Gujord Tangen, Ph.d. Fysioterapeut



UiO



TRONDHEIM
KOMMUNE

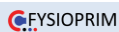


NTNU
Det skapende universitet

Eldre som trener

- Forebygger aldersrelaterte fysiske og psykiske forandringer
- Forbedrer kondisjon, utholdenhet, balanse, styrke og bevegelighet
 - Reduserer fall og bruddskader
- Har samme helsegevinst som yngre personer

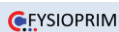
Fra Aktivitetshåndboken



2

Inaktivitet

- Kun en av tre (32%) i befolkningen oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet
- Aktivitetsnivået blant voksne og eldre er stabilt til vi er ca 70 år – så ser vi et markert fall
- Forårsaker 3,2 millioner dødsfall pr år globalt
 - Gir inaktivitet 5. plass på lista over risikofaktorer for død i Norge
 - Nesten «pall-plass»



3

Tunge løft kan forlengere liv

Eldre blir svakere – men tunge løft kan forlengere livet. Kan 70-åringene få hjelp til å opprettholde god funksjon i hverdagen. ... det er noe galt med. ... en 20-åring? Ja visst, og nå vet forskerne ...

Sprudlende seniorer

Family Sports Club i Løten har startet et prosjekt for å hjelpe seniorer i gang med trening. Målet er å opprettholde god funksjon i hverdagen.

kan gi eldre bedre helse

FYSIOPRIM

Bakgrunn

- Antallet personer over 70 år er økende
- Risikoen for utvikling av sykdommer og funksjonsnedsettelse øker med økende alder
- Det å greie seg selv og være selvstendig er svært viktig.
 - Redusert mobilitet er en risiko for redusert selvstendighet.
- Det er mye kunnskap om mobilitet hos skrøpelige eldre
- Vi vet mindre om mobilitet hos de som er friske og fysisk aktive.
- Mer kunnskap innenfor dette området kan også bidra til å utvide vår forståelse om aldring

FYSIOPRIM

Hovedmål

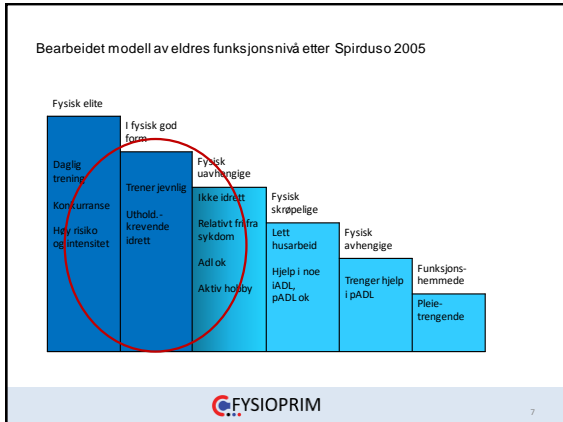
- Undersøke hva som kjennetegner eldre over 70 år som trener regelmessig





Foto: Colourbox

FYSIOPRIM



Hvor rekrutterte vi deltakere fra?

- 7 forskjellige treningssteder
 - 2 uavhengige treningscentre
 - 5 treningscentre i tilknytning til fysioterapi praksis
- Beliggende i
 - 4 fylker
 - 4 kommuner
 - 4 bydeler i Oslo
- Deltagerne kom fra både land og by
- Vi hadde ingen påvirkning på hvem som ble spurt og vet ikke hvem som evt takket nei

FYSIOPRIM 8

Hva innebefattet studien?

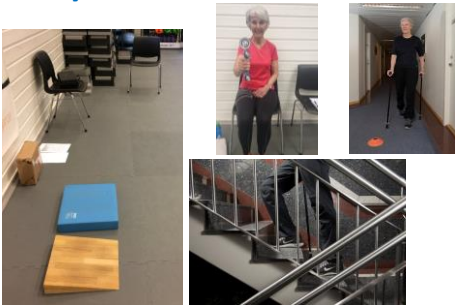
- Ett oppmøte (på det aktuelle treningsstedet), varighet ca 60 minutter
- Alle (totalt 105) besvarte spørreskjemaer om
 - demografiske data, treningsvaner, livskvalitet, psykisk helse, komorbiditet, medisinbruk, romlig orienteringsevne, frykt for å falle og hukommelse
- De gjennomførte fysiske tester
 - styrke, utholdenhet, bevegelse og balanse.

FYSIOPRIM 9

Fysiske tester

- **Mini-BES**Test – 14 balanseoppgaver, totalskår 0-28 poeng
- **Short Physical Performance Battery, SPPB** (Ganghastighet 4 m, statisk balanse, sit-to-stand, TUG) 0-12 poeng
- **Gripestyrke:** Måler håndstyrke med kraftmåler
- **Sit to stand test:** Antall ganger sette og reise seg fra stol på 30 sek
- **Trappetest:** Løpe/gå 18 trappetrinn opp og ned raskest mulig tre ganger
- **Flamingotest balanse:** Ettbenstående med a) åpne øyne, b) lukkede øyne. 0-30 sekund på hver

Utstyr



Hvem?

- 105 personer over 70 år som har trent regelmessig over tid

	Alle, n = 105	
Alder, median (IQR)	74.0 (5)	Ingen røyker
Bor alene, n (%)	32 (30.5)	To benyttet ganghjelpemiddel utendørs
BMI, gj.snitt (SD)	24.6 (3.1)	Psykisk helse: 4 med tegn til psykisk stress (Hopkins>1,85)
Antall medisiner, n (%)		91% oppga at de hadde god/meget god helse
Ingen	19 (18.1)	
1-3	56 (53.3)	
4-5	18 (17.1)	
> 5	12 (11.4)	
Medisinske tilstander, n (%)		
Hjerte/kar sykdom	69 (65.7)	
Nevrologisk sykdom	10 (9.5)	
Diabetes	4 (3.8)	
Kreft	13 (12.4)	
Lungesykdom	14 (13.3)	
Muskelskjelett tilstander	67 (63.8)	

Hva trente de?

- For det meste styrketrening (104/105) og kondisjon (102/105)
- Færre trener bevegelse (59/105) og balanse (52/105)
- 81% (85/105) trente slik at de blir andpustne eller svette, 7,6% (8/105) oppgir at de tar seg helt ut
- De fleste holder på omtrent en time hver gang
 - 2-3 ggr/uke + andre aktiviteter
- 10 hadde deltatt i konkurranser siste året (golf, geværskyting, mosjonsløp, o-løp, tennis, bowling, bandy)

Hvor trente de?

- De trente både inne og ute
 - På treningssentre og utendørs
 - Var generelt fysisk aktive i tillegg til treningen på treningssenteret
 - Gikk mye tur
 - Ski på vinteren
- Individuelt og i gruppe
- Organisert og uorganisert

Hvorfor?

- «Det er sosialt»
- «Jeg bare må»
- «Helsa mi»
 - «Ble syk – begynte å trene i rehab perioden og har fortsatt»
 - «Muskelskjelettproblemer»
 - «Begynte med hjertetrening»
- «Legen sa det»
- «Jeg har trent hele livet»



Foto: Colourbox

Konklusjon

- Svært forskjellige deltagere
 - Gruppen som helhet rapporterte god helse, god livskvalitet og lite psykisk stress.
 - Det var mye komorbiditet og flere som brukte mange medisiner
- Trener i samsvar med nasjonale retningslinjer
 - Intensitet, frekvens og varighet,
- Balansetreningen er det svakeste punktet - burde intensiveres
- Rekrutteringen av deltagere har vært gjort av treningssentrene

Fysisk aktivitet og eldre

Friske eldre anbefales minimum 150 minutters ukentlig moderat fysisk aktivitet. Aktiviteten kan deles opp i bolker i løpet av dagen.



Foto: Colourbox

Konklusjon

- Våre deltakere fulgte anbefalingene
- De var spreke
- Det var mye komorbiditet!
- Det var bruk av mange medisiner
- De anga at de hadde god eller meget god helse!!



Takk for oppmerksomheten!



Et forskningsprogram finansiert gjennom to fem-årige bevilgninger fra:

