




Spiseforstyrrelser Kroppsbilde og trening Klinisk erfaring og forskning

Fysioterapikongressen 2018

Marit Danielsen, PhD.
Spesialist i psykomotorisk fysioterapi / forsker

Regionalt kompetansesenter for spiseforstyrrelser
Klinikk for psykisk helse og rus ved Sykehuset Levanger
Helse Midt-Norge

Regionalt kompetansesenter for spiseforstyrrelser (RKSF)

Primært et behandlingstilbud for pasienter i Helse Midt-Norge.

Pasienter fra andre deler av Norge kan bli henvist.

RKSF har behandlingstilbud til alle typer spiseforstyrrelser.

To enheter, en i Levanger og en i Stjørdal med poliklinikk og døgntilbud begge steder.





Medforfattere på forskningsartikler

Forskningsleder Øyvind Rø
Regional seksjon spiseforstyrrelser
Oslo universitetssykehus HF.

Forskningsleder Sigrid Bjørnelv
Regionalt kompetansesenter for spiseforstyrrelser
Helse Nord-Trøndelag HF (Helse Midt-Norge).

Forskningsrådgiver Grete H. Bratberg og statistiker Ulla Romild ved Forskningsavdelingen,
Sykehuset Levanger Helse Nord-Trøndelag HF.



Spiseforstyrrelser - prestasjonskultur

Alvorlige spiseforstyrrelser er en kompleks sykdom med sammensatt bakgrunn og symptombilde.

Mange pasienter beskriver opplevd press mot kropp og utseende som en medvirkende faktor.

Kroppsvekt og fasong: En overdreven betydning for egenvurdering, og trening beskrives som vektreduserende metode / kompenserende metode (1)

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th ed. 1994, 5th ed. 2014

Kroppsbilde Kroppsbildeforstyrrelse

Kroppsbilde er noe vi alle har



- er i naturlig endring hele livet.



Noen perioder i livet er ekstra sårbare for påvirkning.



Kroppsbilde - et sammensatt fenomen

Det en ser

- Oppfatning / vurdering av kroppens størrelse, form og fasong.

Det en tenker om kroppen, holdninger en har.

- Det er noe feil med kroppen.
- Oppmerksomhet om gram og cm i stedet for følelser.

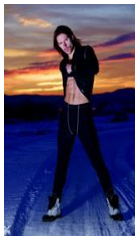
Det en føler

- Liker / ikke liker, fornøyd / misfornøyd.



HELSE NORD-TRØNDELAC

Idealkropp?

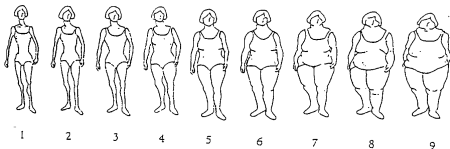


HELSE NORD-TRØNDELAC

Vurdering av kroppsstørrelse

9 silhuettfigurer fra avmagring til ekstrem fedme .

Nåværende kroppsstørrelse / opplevd størrelse, og ønsket størrelse / ideal.

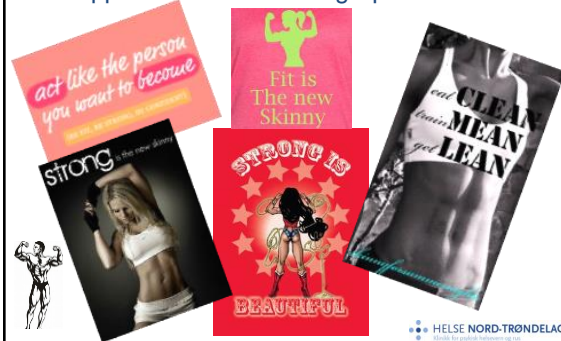


Mål for misnøye

Forskjell mellom nåværende / opplevd størrelse og ideal

HELSE NORD-TRØNDELAC

Kropp – utseende – trening - person



Manglende fortrolighet med egen kropp

Eksempler fra Body Attitude Test (BAT) (1):

Jeg føler meg ikke vel i kroppen

Det er vanskelig for meg å fysisk slappe av

Kroppen min kjennes fremmed, som om den ikke tilhører meg

Jeg føler meg anspent i kroppen min

Det skjer ting i kroppen min som skremmer meg

1. Probst M, et al. (1995) W. The body attitude test for patients with an eating disorder: psychometric characteristics of a new questionnaire. Eating Disorders.

HELSE NORD-TRØNDELAC

Utsagn fra pasienter

"Når jeg ser på meg selv, så ser jeg ikke det jeg ser. Jeg ser det jeg føler".

"Jeg forstår ikke hva som skjer i kroppen min".

"Når jeg spiser så kjenner jeg at kroppen min eser ut".

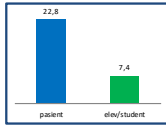
"Det er enklere å bruke alle oppmerksomhet på å gjøre noe med kroppen enn å kjenne på vanskelig følelser".

"Kroppen min er heslig".

HELSE NORD-TRØNDELAC

Manglende fortrolighet med egen kropp

Forskningsprosjekt. Kvinnelige pasienter med spiseforstyrrelser. Pasienter sammenlignet med kontrollgruppe.



Tydelig forskjell mellom gruppene.

Endring gjennom behandling – innleggelse ved RKSF. Fortrolighet med egen kropp viktig faktor for reduksjon av spiseforstyrrelsessymptomer, og for vekttoppgang for de undervektige.

Tvangspreget trening / fysisk aktivitet

Positiv og frisk trening



Jeg liker å trene.

Jeg liker å trene sammen med andre.

Jeg er trener for å ha god helse.

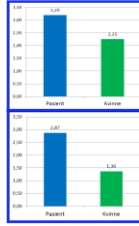


Trening motivert av kropp og utseende

Jeg trener for å få et fint utseende.

Jeg trener for å bli tvinn.

Jeg trener for å forbrenne kalorier jeg har spist.



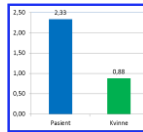
HELSE NORD-TRØNDELAC

Bevissthet om kroppslige signal

Jeg legger merke til når jeg er sliten / opplagt.

Jeg legger merke til når jeg er tørst / sulten.

Jeg tar hensyn til kroppslige signal.



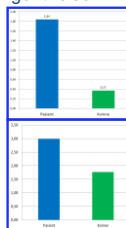
HELSE NORD-TRØNDELAC

Tvangspreget trening

Jeg trener for å slippe å kjenne på vanskelige følelser.

Hvis jeg ikke trener:
Så kan jeg ikke spise, slappe av, og jeg får dårlig samvittighet.

Så kjennes kroppen stor ut / ekkel ut.



HELSE NORD-TRØNDELAC

HELSE NORD-TRØNDELAG
Klinikk for psykisk helsevern og rus

Takk for oppmerksomheten!

marit.danielsen@hnt.no
Regionalt kompetansesenter for
spiseforstyrrelser



Referanser

Danielsen, M., & Rø, Ø (2012).
Changes in body image in treatment predict outcome
Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention.

Danielsen, M., Bjørnelv, S., & Rø, Ø.(2015).
Validation of the Exercise and Eating Disorder Questionnaire
The International Journal of Eating Disorders.

..

Danielsen, M., Rø, Ø., Romild, U., & Bjørnelv, S (2016)
Impact of female adult eating disorder inpatients' attitudes to compulsive
exercise on outcome at discharge and follow-up.
The Journal of Eating Disorders.