

## – Fysisk trening må inn som viktig del av rusbehandling

**Fysisk trening hos ruspasienter i døgnbehandling kan gi betydelig reduksjon i risiko for utvikling av hjerte- og karsykdommer. Det fant PhD-stipendiat Grete Flemmen da hun gjennom åtte uker gjennomførte et beinhardt treningsprogram for denne gruppen.**

Pasienter med rusavhengighet har nedsatt utholdenhetskapasitet og dermed høyere risiko for å utvikle hjerte- og karsykdom og andre livsstilssykdommer sammenlignet med den friske befolkningen. Samfunnsgruppen har 15 - 20 år kortere levetid enn resten av befolkningen, mye grunnet høy frekvens av overdosedødsfall, men også på grunn av sykdom.



*TRENING SOM MEDISIN: Da PhD-stipendiat Grete Flemmen gjennomførte tøff intervalltrening med ei gruppe rusmiddelavhengige over to måneder fant hun at de reduserte risikoen for tilleggssykdommer betydelig.*

– Høyintensitetstrening er effektivt for å redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer. Vi hadde som mål for denne studien å

se om denne type trening er gjennomførbar hos pasientgruppen og å se hvor mye de kunne forbedre den fysiske helsen i løpet av en tomånedersperiode med trening, mens de er inne til behandling, forteller PhD-stipendiat Grete Flemmen ved Det medisinske fakultet, NTNU og Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin.

### – Fullt gjennomførbart i døgnbehandling

I perioden høsten 2012 til vinteren 2013 ble 24 pasienter i alderen 21 til 51 år inkludert i studien og tilfeldig fordelt i to grupper.

– Den ene gruppen gjennomførte tre ukentlige høyintensitets intervalløkter i åtte uker i tillegg til ordinær behandling. Den andre gruppen ble kontrollgruppe som fulgte kun det ordinære behandlingstilbudet, forteller Flemmen.

Gjennom studien fikk Grete Flemmen bekreftet at pasientgruppen har vesentlig lavere utholdenhetskapasitet enn den generelle befolkningen, og i så måte høyere risiko for å utvikle tilleggssykdommer ved siden av rusavhengigheten. Resultatene for treningsgruppen var imidlertid positive:

– De som gjennomførte treningsintervensjonen forbedret utholdenhetskapasiteten sin så mye at de reduserte risikoen for utvikling av sykdom betydelig. Treningen må gjøres riktig, med tett oppfølging av fysiolog og man må bruke treningsmetoder som virker for å oppnå disse gode resultatene, foreller Flemmen.

– Riktig fysisk trening med mål om forbedring av den fysiske helsen bør derfor inn som en viktig del av rusbehandling. Treningsmetodene jeg benyttet i de to månedene er fullt

gjennomførbare i pasientgruppen.

### **Forskningen får konsekvenser**

Resultatene fra treningsstudien er beskrevet i artikkelen *High-intensity interval training in patients with substance use disorder* som ble publisert i BioMed Research International tidligere i år. Artikkelen er en del av Flemmens PhD-prosjekt *Effekten av fysisk trening som medisin for personer med rusavhengighet i behandling*. Medforfattere på artikkelen er Dr. Eivind Wang, som også er hovedveileder, og Runar Unhjem, som har bidratt under de fysiske testene. Alle forfattere er tilknyttet Det medisinske fakultet ved NTNU.

Ved Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin ved St. Olavs Hospital tas de gode resultatene av strukturert trening allerede på alvor:

– Det ses nå på muligheter for å implementere strukturert trening som en del av behandlingen. Målet er at pasientene skal forbedre sin fysiske kapasitet og redusere risikoen for tilleggssykdommer i løpet av tiden de er inne til behandling, avslutter Grete Flemmen.

PhD-prosjektet er finansiert av samarbeidsorganet mellom Helse Midt-Norge RHF og NTNU.

- [Finn artikkelen \*High-intensity interval training in patients with substance use disorder\* her.](#)

Publisert: 27.05.2014 13:32

Trine Aaen