

- kort om forskning 2017



Virker fysisk aktivitet for hofteartrose?

Hvis du har slitasjegikt i hofta (hofteartrose) vil fysisk aktivitet redusere smerter og gi bedre funksjon. Livskvaliteten vet vi mindre om, men den kan se ut til å være upåvirket. Det viser en ny forskningsoversikt.

Slitasjegikt



Slitasjegikt (artrose) er en sykdom som rammer leddene. Oftest rammes knærne, hoftene, hendene og ryggraden. De viktigste symptomene ved slitasjegikt er stivhet, smerte og nedsatt bevegelse. Når knær eller hofta rammes kan det være vanskelig og vondt å gå. Det kan bli vanskelig å utføre hverdagslige gjøremål, som å reise seg fra stolen eller knytte skolissene.

Risikoen for å utvikle artrose øker med alderen og er hyppigst fra 45-50 årsalder og oppover. Andre faktorer som spiller inn kan være overvekt, tidligere skader eller at du har familiemedlemmer med artrose. Det finnes ingen kur for slitasjegikt, men det finnes ulike behandlinger som kan redusere smerten og funksjonsnedsettelsen den forårsaker (les mer om slitasjegikt på [Helsebiblioteket.no](https://helsebiblioteket.no).)

Fysisk aktivitet

Man har god tro på at fysisk aktivitet er nyttig for personer med artrose. Fysisk aktivitet kan være så mangt, men de vanligste treningsformene er gjerne tøying eller mobilitetsøvelser, utholdenhets-, styrke- eller balanseøvelser enten alene eller i kombinasjon med hverandre. Man kan trene på egenhånd eller få hjelp og veiledning av fysioterapeut, kiropraktor, manuellterapeut eller andre med relevant faglig bakgrunn.

Tabell. Virker fysisk aktivitet for personer med hofteartrose?

Hva skjer hvis du har hofteartrose og er fysisk aktiv?	Hvor stor er forskjellen?	Hvor sikre er vi på resultatene?
Smerter Hvis du har hofteartrose, gir fysisk aktivitet mindre smerter	 Litt mindre smerter	 Rimelig sikre
Funksjonsnedsettelse Hvis du har hofteartrose, gir fysisk aktivitet bedre funksjon	 Litt bedre funksjon	 Rimelig sikre
Livskvalitet Det kan se ut til at fysisk aktivitet i liten grad påvirker livskvalitet	 Liten eller ingen endring i livskvalitet	 Noe sikre

Hva er funnene basert på?

Forskningsfunnene er hentet fra en forskningsoversikt (systematisk oversikt). Forfatterne har her samlet forskning om effekt av å trene blant personer med hofteartrose. Trening ble sammenlignet med standard behandling. Standard behandling var alt fra å stå på venteliste, bli fulgt opp av fastlegen til å få veiledning og støtte over telefon. Blant personene som deltok i studiene var det stor variasjon med tanke på grad og varighet av hofteartrose. I noen studier foregikk treningen i grupper og i andre individuelt, gjerne med oppfølging av fysioterapeut. Treningsprogrammet varte fra seks til tolv uker og hyppigheten var fra én til tre ganger per uke. Effekten av å trene ble målt rett etter treningsprogrammet var avsluttet, men resultater fra de studiene som hadde lengre oppfølging, viser at effekten vedvarte i opptil seks måneder.

Kilde

Fransen M, McConnell S, Hernandez-Molina G, Reichenbach S. Exercise for osteoarthritis of the hip. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 4. Art. No.: CD007912. DOI: 10.1002/14651858.CD007912.pub2.

Fulltekst: [Cochrane Library](#)