

- kort om forskning 2017



Virker trening i vann mot slitasjegikt i knær eller hofte?

Hvis du har slitasjegikt i knær eller hofte kan trening i vann redusere smerter og funksjonsnedsettelse. Livskvaliteten vil sannsynligvis også bli bedre. 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 hofte 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).)

Trening i vann

Trening er en type behandling som man har god tro på at er nyttig for personer som har slitasjegikt. Trening i vann er således et godt alternativ da belastningsskader lettere unngås. Trening i vann kan være så mangt, men de vanligste formene for trening er gjerne tøying eller mobilitetsøvelser, utholdenhets-, styrke- eller balanseøvelser enten alene eller i

kombinasjon med hverandre. Treningen kan ledes av fysioterapeut, kiropraktor, manuellterapeut eller andre med relevant faglig bakgrunn.

Tabell. Virker trening i vann mot slitasjegikt i knær eller hofter?

Hva skjer når man trener i vann?	Hvor stor er forskjellen?	Hvor sikre er vi på resultatene?
Smerter Hvis du har slitasjegikt i knær eller hofter, kan trening i vann føre til mindre smerter	 Litt mindre smerter	 Middels sikre
Funksjonsnedsettelse Hvis du har slitasjegikt i knær eller hofter, kan trening i vann føre til mindre funksjonsnedsettelse	 Litt mindre funksjonsnedsettelse	 Middels sikre
Livskvalitet Hvis du har slitasjegikt i knær eller hofter, kan trening i vann føre til bedre livskvalitet	 Litt bedre livskvalitet	 Middels sikre

Hva er funnene basert på?

Forskningsfunnene er hentet fra en forskningsoversikt (systematisk oversikt). Forfatterne har her samlet forskning om effekt av å trene i vann hos personer med slitasjegikt i knær eller hofter. Trening i vann ble sammenliknet med å ikke trene i vann (ingen tiltak). Flest damer deltok i forskningen (75%) og gjennomsnittsalderen var på 68 år. Personene hadde i gjennomsnitt hatt slitasjegikt i over seks år. Trening i vann var definert som all type fysisk trening utført i vann som typisk var mellom 30 til 36 Celsius grader (ikke spabehandling eller lignende). Treningsformene som gikk hyppigst igjen var ulike kombinasjoner av tøyning eller mobilitetsøvelser, utholdenhets-, styrke- eller balanseøvelser. Treningsperioden varte i gjennomsnitt i 12 uker og to til tre ganger per uke.

Kilde

Bartels EM et al. Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 3. Art. No.: CD005523.DOI: 10.1002/14651858.CD005523.pub3.

Fulltekst: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD005523.pub3/full>