

- kort om forskning 2017



Virker trening i vann for fibromyalgi?

Dersom du har fibromyalgi kan trening i vann redusere smerter og stivhet og øke funksjon og styrke. Det viser en ny forskningsoversikt.









Fibromyalgi

Alle opplever smerter fra tid til annen, men ved fibromyalgi har du smerter i store deler av kroppen over lengre tid. Smertene kan komme og gå, og de kan vandre rundt i kroppen. Mange med fibromyalgi kan også føle seg utmattet og ha søvnproblemer. Smertene kan sitte både i muskulatur, ledd og i selve skjelettet. Flest kvinner får fibromyalgi. Diagnosen fibromyalgi stilles ved en kombinasjon av spørsmål fra legen og undersøkelse. I tillegg må annen sykdom utelukkes. Man vet ikke hvorfor smerten og muskelstivheten oppstår og det finnes ingen enkel kur for fibromyalgi, men det finnes behandlinger som kan være til hjelp (les mer på [Norsk Revmatikerforbund](#) og [Helsebiblioteket](#))

Trening i vann

Trening er en type behandling som man har god tro på at er nyttig for personer med ulike problemer eller plager knyttet til muskel eller skjelett. Trening i vann er 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 foregår oftest i grupper og kan ledes av fysioterapeut, kiropraktor, manuellterapeut eller andre med relevant faglig bakgrunn.

Tabell. Virker trening i vann for personer med fibromyalgi?

Hva skjer når du har fibromyalgi og trener i vann?	Hvor stor er forskjellen?	Hvor sikre er vi på resultatene?
Smerter Hvis du har fibromyalgi kan trening i vann redusere graden av smerter	 Middels smertereduksjon	 Noe sikre
Funksjonsnivå Hvis du har fibromyalgi kan trening i vann øke funksjonsnivået	 Middels økning i funksjonsnivå	 Middels sikre
Muskelstivhet Hvis du har fibromyalgi kan trening i vann betydelig redusere muskelstivheten	 Mye mindre stivhet	 Noe sikre
Muskelstyrke Hvis du har fibromyalgi kan trening i vann øke muskelstyrken	 Middels økning i styrke	 Noe sikre

Hva er funnene basert på?

Forskningsfunnene er hentet fra en forskningsoversikt (systematisk oversikt). Forfatterne har her samlet forskning om effekt av trening i vann for personer med fibromyalgi. Trening i vann ble sammenliknet med å ikke trene i vann (ingen tiltak eller vanlig trening). Her har vi omtalt resultatene fra trening i vann versus ingen trening. Flest damer deltok i forskningen (99 %) og gjennomsnittsalderen var i midten av 40-årene. Personene hadde i gjennomsnitt hatt fibromyalgi i 12 år. Trening i vann var definert som all type fysisk trening utført i vann som typisk var mellom 27 til 37 Celsius grader. Treningen var i grupper og under oppsyn og/eller veiledning av en trener. Treningsformene som gikk hyppigst igjen var ulike kombinasjoner av tøyning eller mobilitetsøvelser, utholdenhets-, styrke-, koordinerings- eller balanseøvelser. Treningsintensiteten varierte mye, alt fra veldig lav intensitet til høy eller selvvalgt. Treningsperioden varte i gjennomsnitt i 17 uker og én til fire ganger per uke. Hver trenings sesjon varte i 30 til 70 minutter.

Kilde

Bidonde J, et al. Aquatic exercise training for fibromyalgia. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 10. Art.No.: CD011336. DOI: 10.1002/14651858.CD011336.

Fulltekst:

[Cochrane Library](#)