

Träning vid Parkinson – vad säger forskningen oss?

Hanna Johansson, Leg Sjukgymnast, Med Dr
Postdoktor vid Karolinska Institutet

1

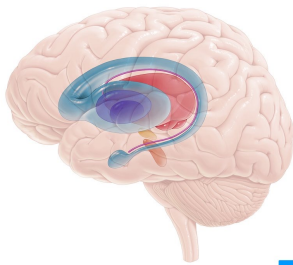


3

Varför är träning bra för hjärnan?

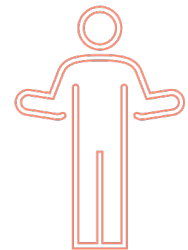


- Minskad neuroinflammation
- Ökad BDNF/GDNF
- Ökat dopamin-upptag
- Ökad konnektivitet mellan djupare hjärnstrukturer och hjärnbarken



4

Träning & motoriska symtom



Gångförmåga

- Hastighet
- Gångmönster

Balans

Motorik

5

Träning & icke-motoriska symtom

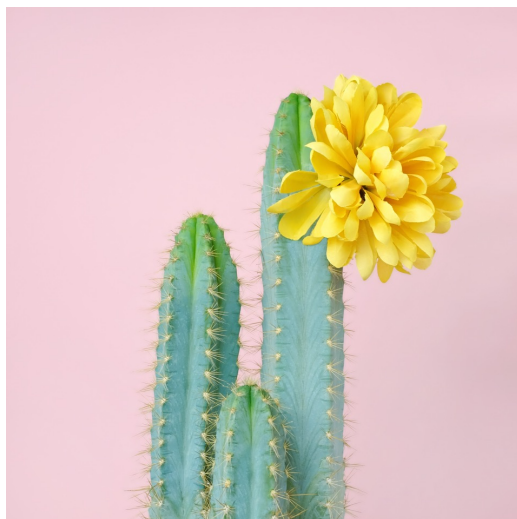


Sömn
Livskvalitet
Depression
Kognition
Smärta



6

Träning & smärta



Träning kan minska smärta bland annat genom att påverka dopamin-upptaget i hjärnan.

Olika effektivt på olika typer av smärta:

- Central neuropatisk
- Perifer nervsmärta
- Muskuloskeletal
- Visceral

7

Allmänna rekommendationer

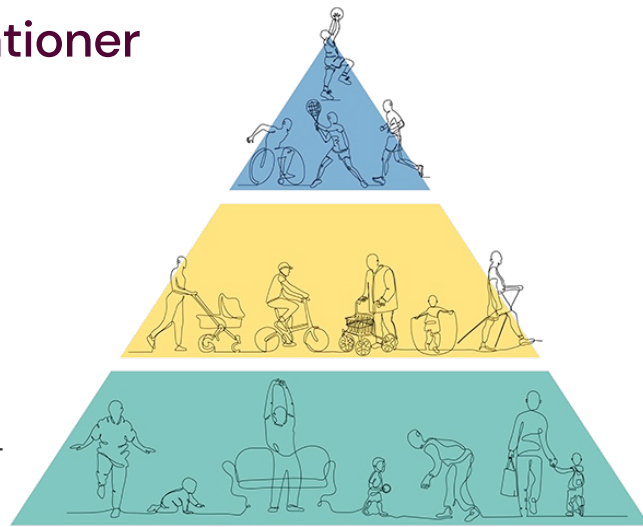
Måttlig intensitet i minst 150–300 minuter

eller

minst 75–150 minuter av fysisk aktivitet på hög intensitet

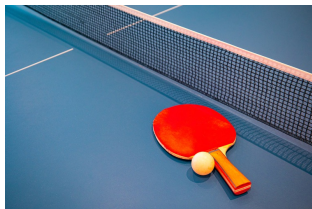
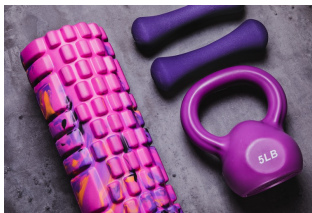
eller

en likvärdig kombination av måttlig- och högintensiv aktivitet i veckan.



Från Folkhälsomyndighetens hemsida

8



9

Styrketräning

Studier har visat att styrketräning kan leda till ökad styrka, mobilitet och livskvalitet.

1-3 set, 8-15 rep, 2ggr/vecka



Karolinska Institutet

15 december 2022

10

10

Konditionsträning



Studier har visat att konditionsträning leder till ökad syreupptagningsförmåga och funktionell kapacitet.

Bör träna 3ggr/vecka, sammanlagt 75-150min

Karolinska Institutet

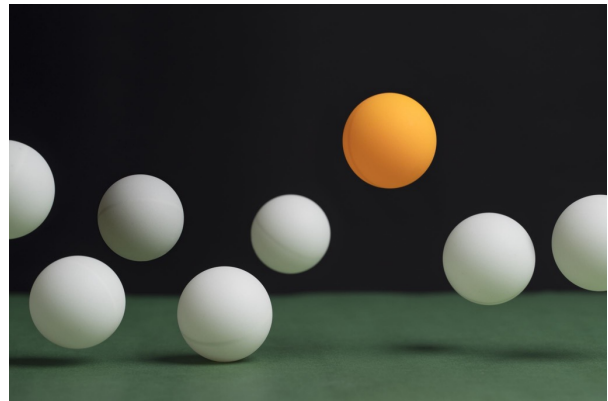
15 december 2022

11

11

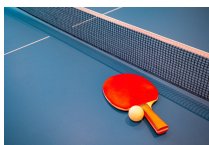
Bordtennis

En av de snabbaste bollsporterna
 Koncentrationskrävande
 Snabba reflexer



12

Bordtennis – studier på äldre personer (ej PS)



Jämförde minnesförmåga hos tre olika grupper:

1. Personer som regelbundet tränade till exempel pingis eller badminton.
2. Personer som regelbundet tränade till exempel löpning eller cykling
3. Personer som inte tränade regelbundet

Resultaten visade att personer som tränade regelbundet hade bättre visuospatialt arbetsminne. Grupp 1 presterade något bättre än Grupp 2.

13

Bordtennis – studie på äldre kvinnor (ej PS)

Undersökte olika träningsformers påverkan på

- Skörhet
- Depression
- Kognitiv funktion

Skörhet och depression skiljde sig inte mellan träningsformerna, men pingisgruppen hade bäst kognitiv funktion (följt av dansgruppen).

Jeoung, B. J et al, 2014

14

Bordtennis – studie på äldre män (ej PS)

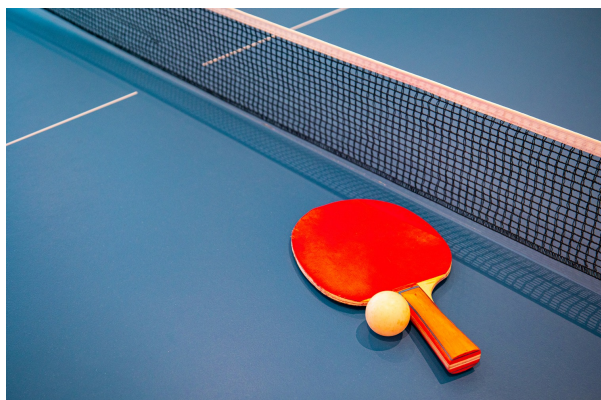
Jämförelsestudie mellan 20 äldre bordtennisspelare och 20 åldersmatchade kontroller som inte tränade.

Bordtennisspelarna var starkare, hade lägre andel kroppsfett, gick snabbare och fick högre poäng på ett test av funktionell styrka.

Naderi et al, 2018

15

Bordtennis – studier på Parkinson



Endast två väldigt små publicerade studier på pingis vid Parkinson. Behövs mer forskning!

Visar positiva trender på välmående, motorik, balans & gång.

Boxning

Rock Steady Boxing grundades i USA 2006

Konceptet spridits runtom i världen och finns på flera platser i Sverige.

En stor enkätstudie har visat att deltagare själva upplevde förbättring på icke-motoriska symtom som socialt liv, fatigue och fallrädsla.

Fortfarande otillräckligt vetenskapligt underlag för att fastställa om boxning ger mer symtomlindring än annan typ av träning.



Dans

Finns studier på tango, irländsk dans och Dance for PD®.

Ökar gånghastighet, förbättrar motorik, dual-task förmåga och freezing.



Bildkälla: https://danceforparkinsons.org/wp-content/gallery/resources_photos/ho2.jpg

Karolinska Institutet

15 december 2022

18

18

Tai-Chi



Bildkälla: <https://oshercenter.org/oc-event/tai-chi-for-parkinsons-disease-course/>

Flera systematiska översikter på området.

Förbättrar balans, motorik, livskvalitet och depression jämfört med passiva kontroller.

Förbättrar balans jämfört med aktiva kontroller.

Karolinska Institutet

15 december 2022

19

19

Dual task träning



Karolinska Institutet

92 minus 7
85 minus 7
78 minus 7

Att gå och prata med någon samtidigt

Att gå och rabbla huvudstäder i Europa

Att göra uppresningar från en stol och säga pojksnamn som börjar på bokstaven B

15 december 2022

20

20

Pågående forskning



Erika Franzén



Alexander Kvist



Franziska Albrecht



Hanna Johansson



Breiffni Leavy



Jenny Sedhed

Karolinska Institutet

15 december 2022

22

22

Pågående forskning



Observationsstudie

Undersöker hjärnaktivitet vid komplex gång. Jämför mellan friska yngre personer, friska personer >60 år och personer med Parkinson. 40 personer i varje grupp.

Datansamling färdig denna vecka!

Resultat färdiganalyserade under nästa år.

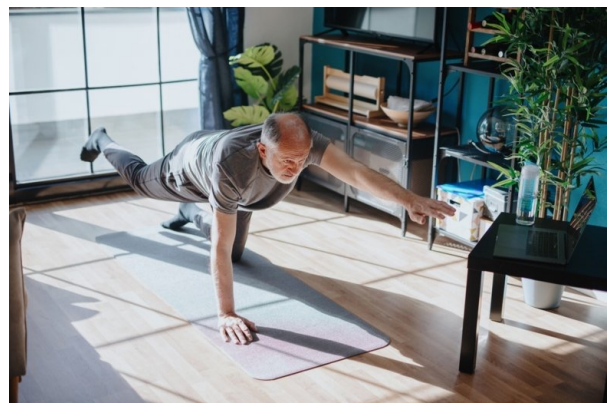
Pågående forskning – hemträning

Studiens syfte är att testa olika sorters träning i hemmet.

Deltagare lottas till två olika grupper som får olika typer av träningsstöd. Individuellt anpassad.

Träning 3ggr/vecka i 10 veckor.

Bedömning på SSH före och efter.



Getty Images Foto: Anchiy

Intresserad av att delta?



Det går även bra att maila intresse till:

jenny.sedhed@ki.se

Nästa period för rekrytering och bedömning börjar i februari/mars 2023.

Och glöm inte, all rörelse är bra!

“The best posture is the next posture”





**Karolinska
Institutet**