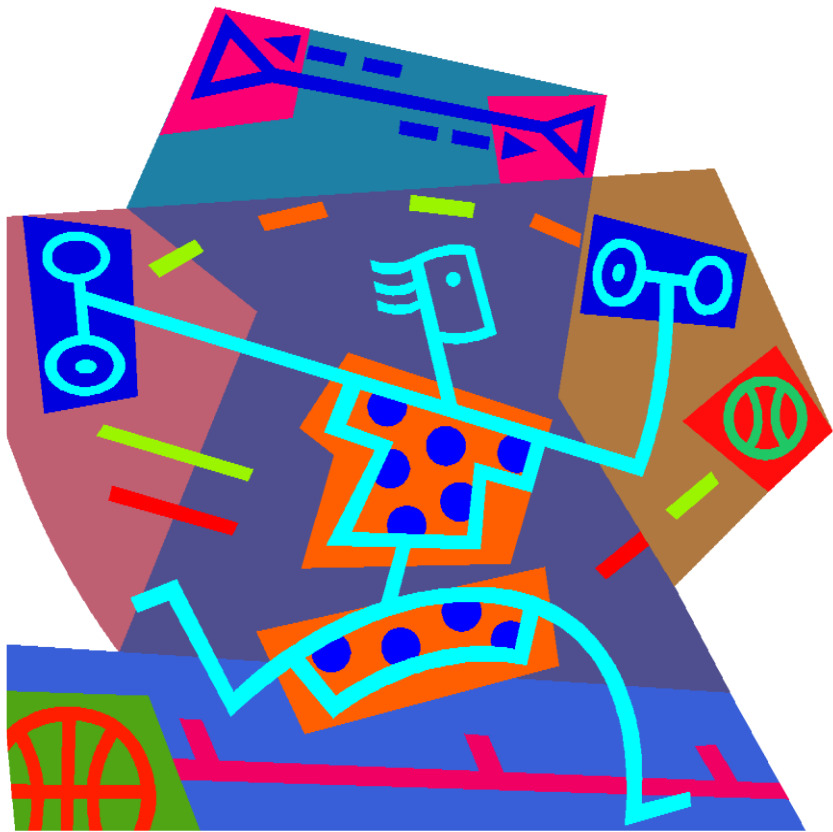


RENEXC



Philippa Svensson
Leg. Sjukgymnast
SUS LUND
2015-05-05



Syfte

Vi undersöker hur två olika former av fysisk träning påverkar kardiovaskulär sjuklighet, inflammatorisk aktivitet, skelettmuskulatur och skelett samt hälsorelaterad livskvalitet.

Vilket är det bästa träningskonceptet?

Konditionsträning i kombination med

- Balansträning
- Styrketräning

Deltagare

- 150 deltagare
- CKD 3-5
- Predialys

Alla som har en njurfunktion kring 30% eller lägre erbjuds vara med oavsett ålder eller bakgrundsjukdomar.

Uppstart som vid uremiutredning

- Iohexolclearance
- Glukosbelastning
- EKG
- Röntgen
ländrygg/AAC
- 24h Urinsamling
- PCR
- DEXA
- Röntgen hjärta/lungor
- UKG
- Labbprover
- Njursviktssköterska
- Kurator
- Dietist

men även...

- BCM
- BMI
- Midjemått
- SGA
- 24h EKG
- 24h Blodtryck
- KDQOL-SF

Kondition

- 6 minuters gångtest
- Trapptest
- STS 30

Styrka och uthållighet

- Handgreppsstyrka
- Isometrisk quadricepsstyrka
- Tåhäv
- Hälhäv

Balans

- Functional reach
- Bergs balansskala

Sensibilitet

- Mobergs plockprov

Upplägg av träningen

- 30 minuter 5ggr/vecka
(1h kondition, 1,5h övningar)
- Kontroll efter 4 månader
- Kontroll efter 8 månader
- Avslut efter 12 månader
- Uppföljning 1 år efter avslutad studie

Balansträning

- Konditionsträning
- Mellan 13-15 på Borg's skala

- Balansträning
- Mellan 13-17 på Borg's skala
- Uppvärmning
- 4-5 övningar
- Viss bålstabilitet/träning av postural muskulatur ingår

Styrketräning

- Kondition
- Mellan 13-15 på Borg's skala

- Styrketräning
- Mellan 13-17 på Borg's skala
- Uppvärmning
- 4-5 övningar
- Fokus på stora muskelgrupper

Borg's skala

- 6 Ingen ansträngning (i vila)
- 7
- 8
- 9 Mycket lätt (du rör på dig men det känns inte)
- 10
- 11 Lätt
- 12
- 13 Något ansträngande (du kan fortsätta utan större besvär)
- 14
- 15 Ansträngande (arbetsamt, du är trött men kan fortsätta)
- 16
- 17 Mycket ansträngande (en mycket stark påfrestning, du kan fortsätta men måste ta i med mycket kraft och känner dig mycket trött)
- 18
- 19 Extremt ansträngande (ofta den allra största ansträngningen du någonsin upplevt)
- 20 Maximal ansträngning

Uppföljning

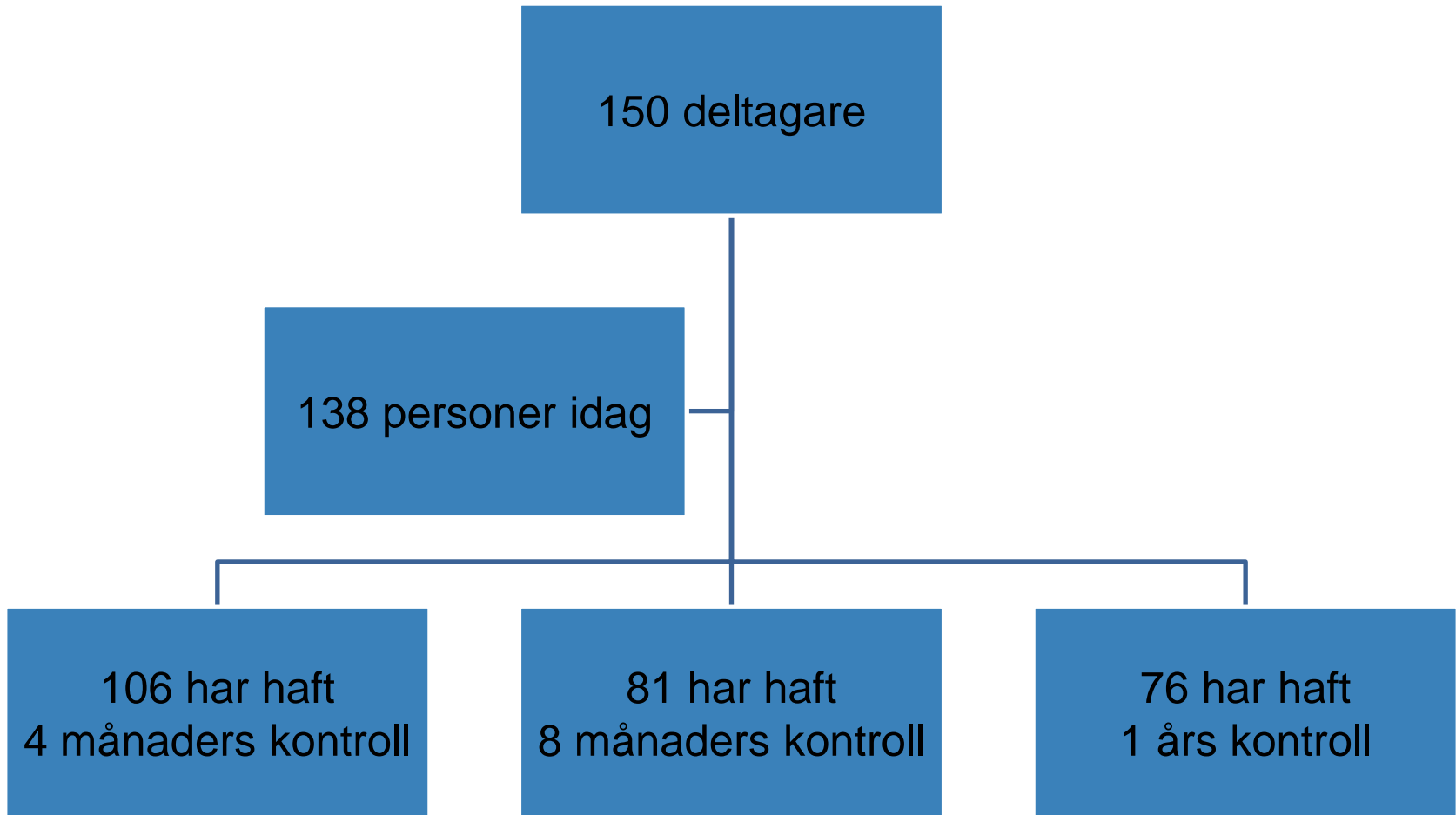
- Träningsdagbok
- Uppföljning via telefon
- Justering av träningsprogram vid behov
- Uppföljning vid 4 och 8 månaderskontroll

Mål

Individuella mål

- att kunna gå ut och dansa med sin fru
- att resa sig utan att använda armarna
- orka gå ut och handla
- cykla tjejvättern
- bada i havet

Tidslinje



Kvinna född 1947

- Övervikt (op gastric bypass)
- Hypertoni (mångårig)
- Diabetes mellitus typ 2
- CKD 4
- Smärtproblematik i knäleder och rygg

Under studieåret:

- Påbörjar träning på gym
- Förbättrar sin kondition
- Sänker sitt blodtryck
- Förbättrar balans och rörlighet
- Upplever att hon mår bättre av träningen

Analys av baselinedata

- Relation mellan GFR och funktionstest
- Livskvalitet
- 24h EKG

Hittills genomförda studier

- Små patientgrupper
- Utvalda yngre patienter med låg sjuklighet
- Stora patientgrupper
 - » Registerbaserade studier
 - » Självsfattad styrke – och funktionsstatus

RENEXC

- Stor patientgrupp
- Omfattande undersökningar
- Del av den kliniska vardagen och enkelt att implementera

Träning är medicin

Vi vill med vår forskning bidra till ny kunskap och stärka betydelsen av fysisk aktivitet vid kronisk njursjukdom.