

Resultater fra fysiske tester – Sykelig overvekt

Voksne pasienter (over 18 år) som er diagnostisert med sykelig overvekt mottar gruppebasert tilbud på hvit gruppe.

Rehabiliteringen tilbys av et tverrfaglig team bestående av lege, sykepleiere, idrettspedagoger, fysioterapeuter, ernæringsfysiolog, arbeidskonsulent og/eller sosionom.

Det overordnede målet med rehabiliteringstilbudet for pasienter med overvekt er vektreduksjon og varig livsstilsendring. Hovedvirkemiddelet i rehabiliteringstilbudet er tilpasset fysisk aktivitet, bygget på grunnprinsippet om en helhetlig tilnærming i henhold til Internasjonal klassifikasjon av funksjon, funksjonshemming og helse (ICF).

Rehabiliteringsoppholdene har som regel en varighet på 3-4 uker, men pasienter med sykelig overvekt har i tillegg tre «oppfølgings-opphold» som gir et totalforløp som strekker seg over en periode på omtrent 1,5 år. Pasientene svarer på skjemaet ved avslutning av hvert opphold de har vært inne på.

Tester som benyttes:

Minors submaksimale gangtest på tredemølle

Dette er en enkel gangtest på tredemølle som varer i 8 (eller 12) minutter, hvor målet er at pasientene skal gå til de blir godt andpusten.

De første 4 minuttene av testen stilles tredemøllen på 2% helningsgrad, og pasientene velger selv en passende ganghastighet (maks 7 km/t) som de tror de vil klare å holde ut med til det har gått 8 minutter. Når det har gått 4 minutter stilles helningsgraden opp til 5%, og hastigheten som pasientene da har valgt skal holdes på samme nivå til det har gått 8 minutter. For å overvåke pasientenes anstrengelse og kapasitet underveis i testen, registreres hjerterefrekvens fortløpende ved bruk av pulsklokker og pasientene blir bedt om å angi subjektiv anstrengelse på Borg skala en gang i minuttet. Dersom de ikke har oppnådd en subjektiv anstrengelse på > 15 på Borg skala etter 8 minutter fortsetter testen i 4 nye minutter, eventuelt med en økning av hastighet.

Testene gjennomføres ved innkomst og avreise første opphold, samt en gang ved hvert av de påfølgende oppholdene. Testene gjennomføres med samme tredemølle (kalibreres før bruk), til samme tidspunkt på dagen og med samme helningsgrad og hastighet hver gang. Dette for å gjøre resultatene så sammenlignbare som mulig, slik at vi kan observere endring over tid.

Testens utfallsmål er hjerterefrekvens idet testen avsluttes. Ettersom hjerterefrekvens under fysisk belastning sier noe om vår aerobe kapasitet, kan vi bruke resultatene for å se om pasientenes fysiske form bedres som følge av rehabiliteringen. Generelt sett vil en reduksjon i hjerterefrekvens på en gitt belastning antyde en bedring i fysisk kapasitet.

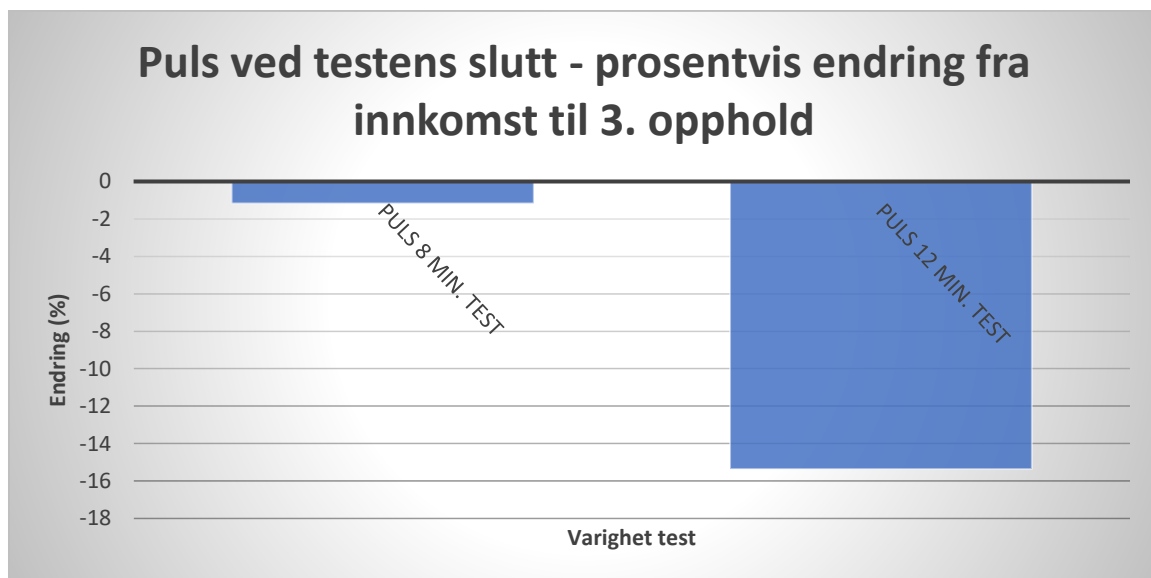
30 sekunder reise-/sette seg - funksjonstest

Denne testen måler antall repetisjoner pasienten er i stand til å reise seg og sette seg på en vanlig stol i løpet av 30 sekunder. Det benyttes en vanlig «spisestuestol» uten armlener. Viktig at det er samme stol for hver gang. Testen starter i sittende stilling, og hendene skal holdes i kryss over brystet. Den er både enkel og rask å gjennomføre, og gir et innblikk i pasientenes styrke og funksjon i kroppens «strekapparat».

Testen gjennomføres ved innkomst og avreise første oppholdet, samt en gang ved hver av de påfølgende oppholdene i rehabiliteringsforløpet.

Testens utfallsmål er antall repetisjoner når nedtellingen fra 30 sekunder er over.

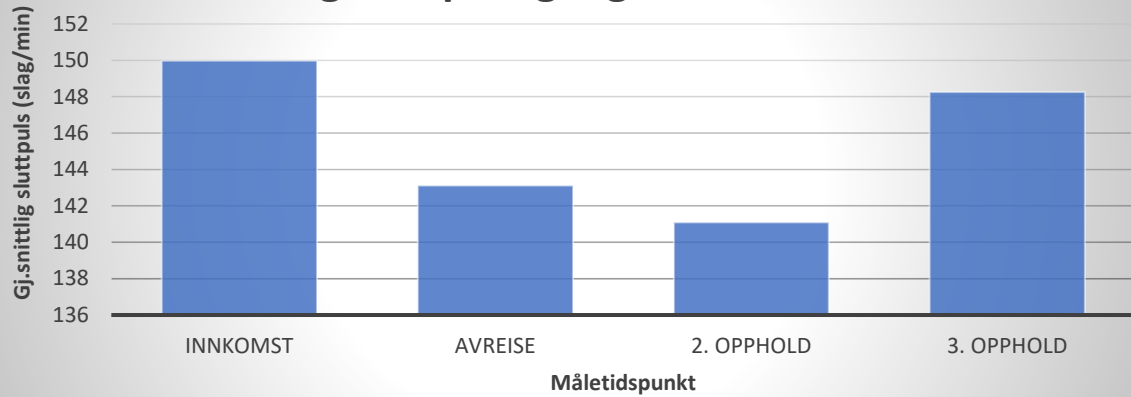
Resultater Minors submaksimale gangtest



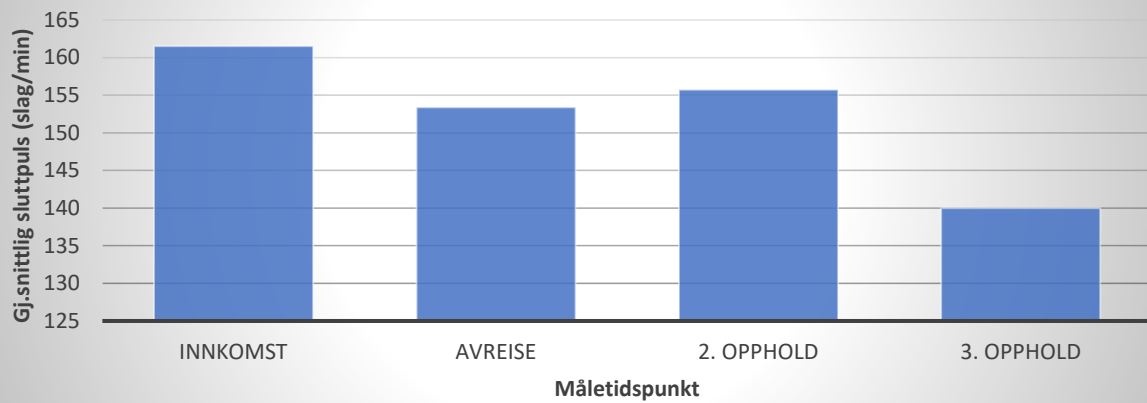
Figuren over viser at de som har gjennomført sine tester med en varighet på 12 minutter er de som i gjennomsnitt har hatt den største reduksjonen i puls fra innkomst til 3. opphold. Sagt på en annen måte kan det virke som om disse pasientene i større grad enn de som har gjennomført testen på 8 minutter har bedret sin fysiske kapasitet.

Når ser hvordan resultatene av den gjennomsnittlige sluttpulsen utvikler seg over de ulike måletidspunktene ser vi at de som har gjennomført tester på 8 minutter har en større reduksjon i puls ved andre og tredje test, sammenlignet med de som har gjennomført tester på 12 minutter (se figurer på neste side).

Utvikling sluttpuls gangtest 8 min.

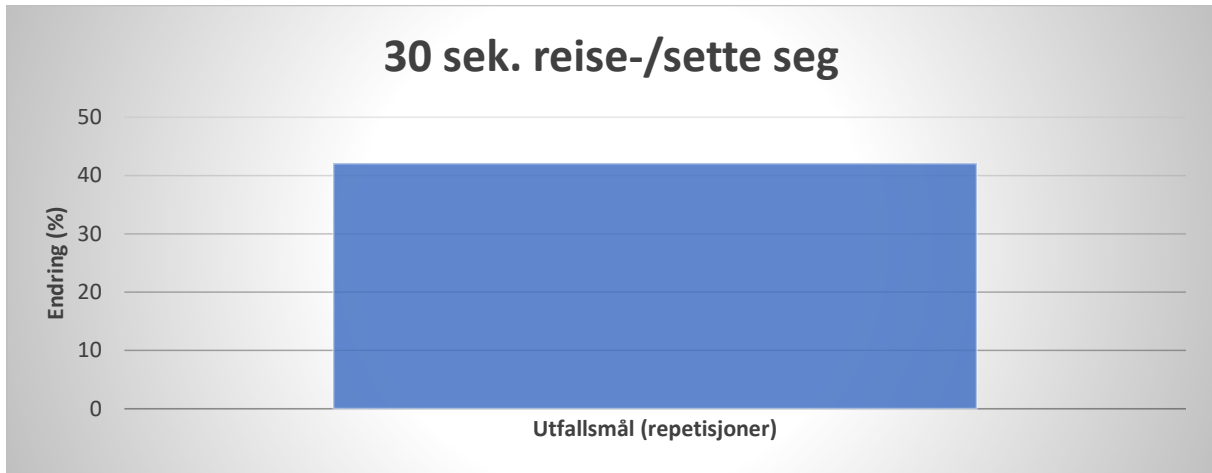


Utvikling sluttpuls gangtest 12 min.



Resultater 30 sekunder reise- og sette seg

Gjennomsnittlig antall repetisjoner utført ved under 3. opphold har økt med **42%**, sammenlignet med gjennomsnittet for antall repetisjoner ved innkomst.



Den største endringen i antall repetisjoner (i positiv forstand) oppnås mellom 2. og 3. opphold. Det gjennomsnittlige antall repetisjoner for 30 sekunder reise- og sette seg har økt fra 14 ved innkomst til 20 under 3. opphold.

Hvordan resultatene viser seg ved siste opphold er ikke klart enda.

