

## Fysisk træning under indlæggelse med lungebetændelse

Lungebetændelse er en af de hyppigste årsager til hospitalsindlæggelse blandt ældre og patienter med kroniske sygdomme. Hvert år indlægges 21.000 patienter med lungebetændelse i Danmark alene, og forekomsten er fortsat stigende i takt med den øgede alder i befolkningen. Selvom den antibiotiske behandling af lungebetændelse er effektiv, er dødeligheden ved lungebetændelse uforandret gennem de seneste årtier, og antallet af genindlæggelser er stigende.

Sengeleje og længerevarende fysisk inaktivitet er som ofte en følge af indlæggelse på hospital og har en lang række alvorlige effekter på kroppen. Vi har tidligere på Center for Aktiv Sundhed påvist, hvorledes 14 dages passiv livsstil med kun 1.500 skridt per dag mærkbart reducerer konditionen, forringer sukkerstofskifte, medfører tab af muskelmasse og stigning i fedtmasse. Hos indlagte patienter med lungebetændelse resulterer den fysiske inaktivitet under indlæggelse derudover også i forlænget indlæggelsestid.

Selvom de internationale retningslinjer for behandling af indlagte patienter med lungebetændelse anbefaler, at patienterne dagligt mobiliseres i 20 min, er det kun en ud af fem patienter, der faktisk mobiliseres hver dag. Dette er bemærkelsesværdigt, da det er vist, at mobilisering kan reducere indlæggelsestiden med op til to dage. Det er herudover vist, at ældre indlagte medicinske patienter er sengeliggende i op til 17 timer i døgnet. Langvarigt sengeleje og fysisk inaktivitet er uhensigtsmæssigt, da det medfører tab af muskelmasse og muskelstyrke, hvilket kan få alvorlige konsekvenser for patientens evne til selvstændigt at udføre dagligdagsaktiviteter efter udskrivelse og derved skabe en ond spiral med yderligere fysisk inaktivitet. Blandt ældre medicinske patienter ses der ydermere en stærk sammenhæng mellem et lavt fysisk aktivitetsniveau under indlæggelse og en øget risiko for død efter udskrivelse.

Der er de senere år kommet betydelig viden omkring fysisk træning til forebyggelse og behandling af en lang række kroniske sygdomme, men evidensen omkring fysisk træning under hospitalsindlæggelse er sparsom. Derfor har vi igangsat et stort træningsstudie af indlagte patienter med lungebetændelse på Lunge og Infektionsmedicinsk Afdeling på Nordsjællands Hospital.

### Vigtige datoer og arrangementer

#### **Ambassadørdag**

##### **22. oktober**

Har du kollegaer eller bekendte der endnu ikke har deltaget i Ambassadørprogrammet, kan de tilmelde sig her:

<http://aktivsundhed.dk/da/ambassadorer/tilmeldinger/125-ambassador-tilmelding>

#### **Saltin Symposium 26. september**

Læs mere om Symposiumet her:

<http://aktivsundhed.dk/da/undervisning/aktiviteter/149-saltin19-symp>

Ved tilmelding skriv en mail til [emil.holm.toft@regionh.dk](mailto:emil.holm.toft@regionh.dk) senest d. 6. september

#### **CFAS Symposium "Exercise as Medicine: From Research to Practice" 25. -26. november**

Læs mere og tilmeld dig her:

<http://aktivsundhed.dk/da/undervisning/aktiviteter/154-the-annual-cfas-symposium-nov-25-26-2019>



I studiet inkluderer vi 200 indlagte patienter med lungebetændelse, som deles i tre grupper. To af grupperne vil, udover standardbehandlingen, modtage 30 minutters superviseret træning hver dag under deres indlæggelse. Træningen består enten af sengecyklung eller træningsøvelser fra bogen "Syg men sund og aktiv". Selvom sengecyklung er en let og effektiv metode til at øge patienternes fysiske aktivitetsniveau under indlæggelse, er den ikke blevet afprøvet før blandt patienter med lungebetændelse. I modsætning til sengecyklung repræsenterer træning efter bogen "Syg men sund og aktiv" en mere funktionel tilgang til træning, tilpasset den syge og indlagte patient.



*Her ses en af vores patienter, der hver dag under indlæggelse træner ved brug af sengecyklen*

Vores hypotese er, at man ved at være fysisk aktiv under indlæggelsen kan modvirke de ændringer, der sker i kroppen ved længerevarende sengeleje og fysisk inaktivitet. Vi forventer, at de patienter der træner under indlæggelse, vil blive udskrevet i bedre fysisk stand, end de patienter, der modtager standardbehandling. Vi forventer også, at træning under indlæggelse på denne baggrund vil medføre nedsat indlæggelsestid, nedsætte risikoen for genindlæggelse og reducere dødeligheden.

TrygFondens Center  
for Aktiv Sundhed

Rigshospitalet 7641  
Ole Maaløes Vej 26,  
Opgang 76, 4. sal,  
2100 København Ø

