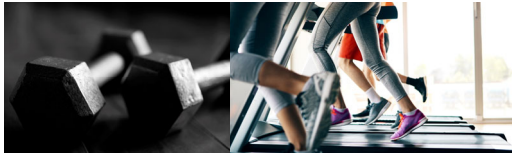


Trening ved alvorlige psykoselidelser



Mona Nygård
Treningsfysiolog, PhD

Teamkoordinator ved treningsklinikken, Avd. for psykose og rehabilitering, Klinik-Ålmann, rehabilitering og sikkerhet, St Olavs Hospital.

Postdoktor ved Institutt for psykisk helse, Fakultet for medisin og helsevitenskap, NTNU.

0

Somatisk helse

- 15-25 års redusert levealder
– Enda verre hos sikkerhetspasienter?
- Fysisk kapasitet – redusert tilsvarende i %
- Hvilken betydning har det for individet?

1

Oksygenopptak

30% lavere enn normalverdier

	VO2max mL/kg/min				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Kvinner	40.3(7.1)	37.6(7.5)	33.0(6.4)	30.4(5.1)	28.7(6.6)
Menn	48.6(9.6)	46.2(8.5)	42.7(9.3)	36.8(6.6)	32.4(6.4)

Normalverdier

 34.5 ± 8.7 mL/kg/min

 26.4 ± 7.0 mL/kg/min

Menn: 34 ± 10 år
Kvinner: 36 ± 12 år

2

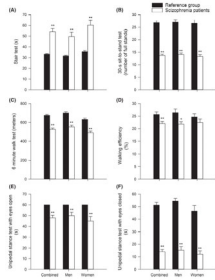
Muskelstyrke



	Muskelstyrke	Eksplisiv styrke
	-19%	-29%
	-13%	-19%

3

Funksjon



Resultater lik normalverdier for mennesker mellom 70 og 80 år.

Trappetest: -63%
 Stoltest: -48%
 6min gangtest: -22%
 Gangøkonomi: -14%
 Balanse øyne åpne: -20%
 Balanse øyne lukket: -73%

4

Hva betyr dette?

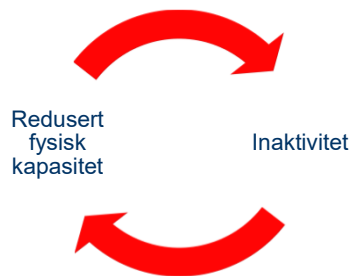
1) Pasientene bruker MYE mer krefter på å gjennomføre arbeid enn den vanlige mannen i gata

eller

2) Vanlige aktiviteter oppleves for slitsomt og blir derfor utelatt

5

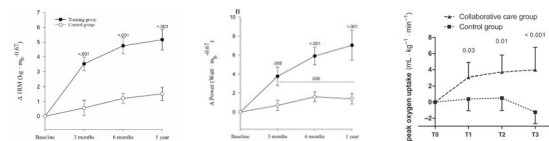
Dårlig fysisk form og overdødelighet



6

Mye kan skje på kort tid

- Ca. 1 økt per uke normaliserte maksimal og eksplosiv styrke ila 3 måneder
- Ca. 10% forbedring i oksygenopptak
 - Redusert risiko for hjerte- kar sykdom med 15%
 - Redusert risiko for tidlig død av alle årsaker med 12-13%



Strength training integrated in long term collaborative care of patients with schizophrenia (2023), DOI: 10.1016/j.schres.2023.08.017
 One-year aerobic interval training in outpatients with schizophrenia: A randomized controlled trial (2020), DOI: 10.1111/sms.13808

7

The PsychiActive project (2019)

- Innsatte menn i fengsel med en psykiatrisk diagnose (de fleste: atferds- og personlighets- forstyrrelser) i Spania
- 3d/uke gruppebasert moderat-høy intensitet kombinert trening (aerob- og styrketrening), 12 uker
- Ca. 50% drop-out fra treningsintervensjon
- 6MWT: +20%, arm-curl:+14%, waist:-3.5%

Feasibility and effects of an exercise-based intervention in prison inmates with psychiatric disorders: the PsychiActive project randomized controlled trial (2019), DOI: 10.1177/2098215519845133

8

Systematisk oversiktsartikkel (2022)

- Undersøkte effekten av fysisk aktivitetsintervensjoner for pasienter med alvorlig psykisk lidelse i sikre, rettspsykiatriske institusjoner
- 4 studier – dårlig til moderat kvalitet
- Forbedring av symptomer
- Redusert vekt og midjemål
- Behov for å undersøke motivasjon og barrierer for fysisk aktivitet

Systematic review of physical activity interventions assessing physical and mental health outcomes on patients with severe mental illness (SMI) within secure forensic settings (2022), DOI: 10.1111/jpm.12832

9

Virtuell sykling – Danmark (2025)

- Kvalitativ studie – kan **virtuell sykling** være en god treningsintervensjon for sikkerhetspasienter?
- Mål: øke fysisk aktivitet og redusere vekt
- 5 pasienter og 4 fysioterapeuter
- Pasienter kjeder seg – eksisterende aktiviteter mangler mening
- Må ha mening, struktur og sosial tilknytning
- Lagfølelse, mindre gap mellom ansatt og pasient, kan hjelpe og støtte hverandre, konkurranseinstinkt, eget språk

Virtual cycling as an exercise intervention in forensic psychiatry: A qualitative study (2025), DOI: 10.1177/209821552076251349620

10

Pasientperspektiver – fysisk aktivitet

- Semistrukturerte intervjuer av 15 pasienter i en 'secure mental health setting' i UK
- Barrierer: symptomer, bieffekter av medikamenter (vektøkning og sløvhets)
- Ga avlastning fra symptomer, nedstemthet
- Noen tilfeller et tveegget sverd: kunne forsterke maniske symptomer og føre til aggresjon
- Ansattes innstilling er viktig

Inpatient perspectives on physical activity in a secure mental health setting (2021), DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101827

11

Feasibility – fysisk aktivitet (2025)

- Pas. m alvorlig mental lidelse, medium secure psyk. service UK
- Aktiviteter (start-intermediate-pushing limits) i 12 uker
- 26 pas fullførte (av 33)
- Økte fysisk aktivitetsnivå, forbedret fysisk helse (reduert blodtrykk og økt muskelmasse, kroppsfett uendret) og velvære
- 3 mnder oppfølging: mental velvære lavere enn ved oppstart
 - Tar opp 'withdrawal of exercise'
 - Viktig: forbered pasientene på hva som skjer etter intervensjon

A feasibility study of a physical activity intervention for people with severe mental illness in medium secure psychiatric services in the United Kingdom (2025). DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1558602

12

Mye fungerer..

- Mange studier, forskjellige intervensjoner og utfallsmål
- Pasientene våre er i så dårlig form at det meste vil føre til en forbedring
- Start rolig, men øk intensiteten – vår plikt
- Mye gir resultater, men med høyere intensitet får vi mye mer resultater på kort tid

13

Handlingsplan for å øke pasientenes levealder

Bedre helsehjelp – flere gode år (2025-2033)

Hensikten med planen

Hensikten med planen

Hensikten med planen

14

Trening som behandling på Østmarka



«Tilrettelagt fysisk trening som behandling for å redusere risiko for hjerte-karsykdom og øke fungering»

15

Treningsklinikken

- Poliklinikk for alle voksne med psykisk lidelse
- Henvising
- 4x4 styrketrening og intervalltrening
- Konsultasjoner
 - Ca. 5000 per år
 - 110-115 per uke
 - 130 pasienter



16

Kondisjonsavdeling

8 tredemøller

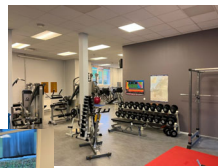
1 romaskin

2 spinning sykler



17

Styrkesal



God kvalitet på utstyr – skal være like bra eller bedre enn et hvilket som helst annet treningssenter.



18

4X4

- Tredemølle, sykkel, gå i motbakke, osv.
- Motbakke (minst 5%)
- Tung pust, men ikke stivne
- Hvis du kan føre en samtale under 4 minutters intervallet er farten for lav!
- 10-30 slag under den maksimale hjerterefrekvensen
- Gi pulsen tid til å stige (1-2 minutt før du er i sonen)
- Skal føles som du kan klare:
 - «1. minutt til»
 - «1. intervall til»



19

Styrketrening

- Belastning bør være minimum 60% av den vekten som maksimalt kan løftes en gang
- Bør maks klare ca. 10-12 repetisjoner
- Maksimal styrketrening:
 - 4 repetisjoner, eksplosiv utførelse
 - Større effekt
- Gjentas 3-4 ganger (3-4 sett) med ca 1-3 min pause



Erfaringer fra treningsklinikken

- Struktur
 - Forpliktende (faste avtaler med behandler)
 - Gjensidige forventninger
 - Oppskrift, «*det enkle er det beste*»
 - Gjentakelse gir mestring og fremgang
 - Forutsigbarhet
- Trygg arena
 - Møte andre med samme utfordringer
 - Lav terskel «Kom som du er»
 - Trening i «**normale**» rammer
 - Behandlere med kompetanse på trening og psykiske plager
- Hva motiverer?
 - Hvor dårlig er formen og hva betyr det?
 - Kjenne på rask forbedring i fysisk form
 - Mestring

Take home fra forskning

- Personell: Kompetanse, engasjement og forpliktelse
- Alle i samme båt
- Gjøre noe meningsfylt – hva motiverer hver enkelt?
- Sosial støtte, pasient og behandler sammen om noe
- Individualisert – en viss grad
- Digital helseteknologi