

Fodbold som fysioterapeutisk intervention til personer med Parkinsons sygdom

En kvalitativ undersøgelse baseret på fokusgruppelinterview

Sara Bruhn Gudmandsen, PT, Casper Kjær Pedersen, PT, Thomas Andersen, PT.

Gudmandsen S, Pedersen CK, Andersen T (2012, 22. marts)

Fodbold som fysioterapeutisk intervention til personer med Parkinsons sygdom – en kvalitativ undersøgelse baseret på fokusgruppelinterview. Fag og Forskning, s. 1-10.

Webadresse: fysio.dk/studerendes-pris-2012.

Baggrund

I Danmark har 6-8.000 mennesker Parkinsons sygdom (1), og prævalensen er lidt højere end 1 per 1.000. Det er typisk mænd mellem 50 og 70 år, der rammes. Årsagen til sygdommen er dog endnu ukendt (2). På trods af at videnskabelige forsøg viser, at et højt fysisk aktivitetsniveau er vigtigt for at optimere udnyttelsen af dopamin hos personer med Parkinsons sygdom, viser undersøgelser, at personer med Parkinsons sygdom er i langt større risiko for at blive fysisk inaktive (3). Årsagerne til, at aktivitetsniveauet falder, er mange og forskellige. Dels falder aktivitetsniveauet på grund af nedsat funktionsevne, dels på grund af de symptomer, der opstår som følge af sygdommen. Personer med Parkinsons sygdom kan på den baggrund føle sig stigmatiserede (4).

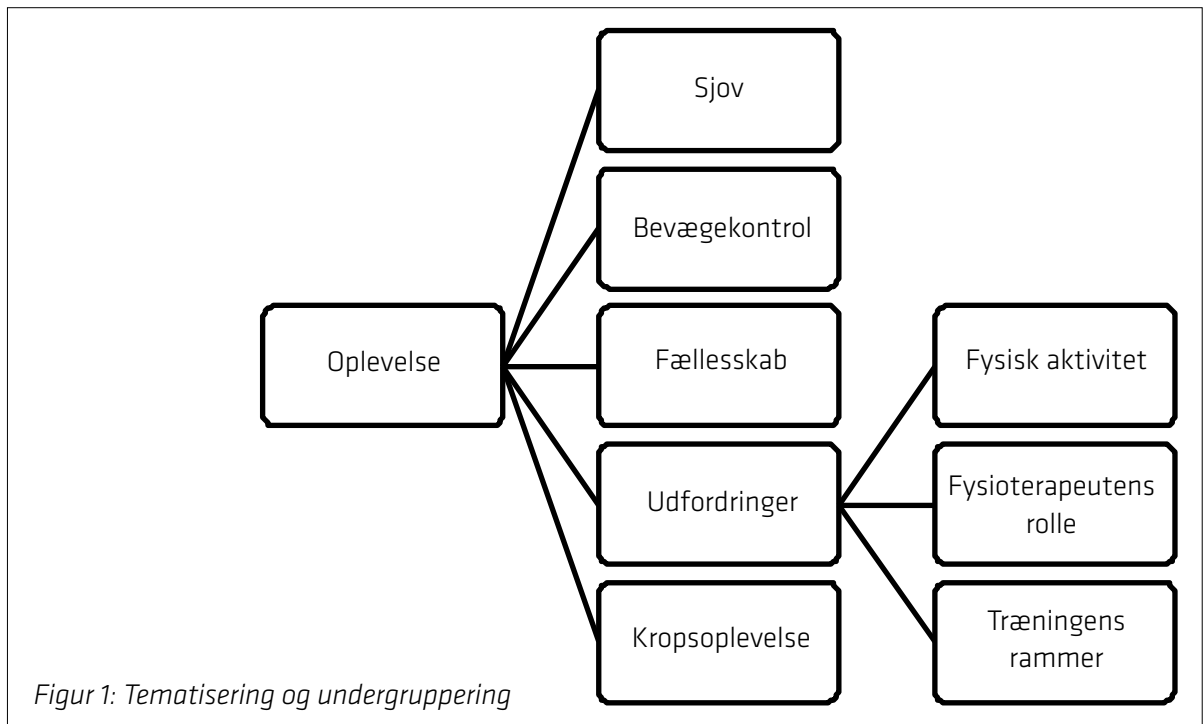
Det kan således være problematisk for personer med Parkinsons sygdom at deltage i aktiviteter med personer uden sygdommen. Hvis de fysioterapeutiske tilbud samtidig ikke er meningsgivende, vil de ikke kunne finde motivationen til at deltage, og der kommer lav compliance.

Der er gennemført et studie med udgangspunkt i Aaron Antonovskys begreb om opfattelse af sammenhæng for at analysere hvordan deltagere har tacklet træning hos fysioterapeut. For at opnå sammenhæng kræves det, at træningen er meningsfuld, håndterbar og begribelig. Det be-

tyder, at deltagerne skal kunne se en mening med aktiviteten, de skal kunne håndtere den ud fra både eksterne og interne ressourcer, og de skal have forståelse for den situation, de er i. For at øge compliance vil det derfor være nødvendigt og givtigt at opnå en højere grad af disse tre faktorer (5), når der tilrettelægges træning.

For at øge compliance bør der tænkes nyt i forhold til den fysioterapeutiske intervention. Det vil derfor være interessant at undersøge, om compliance kan øges ved at inddrage sportsaktiviteter i den fysioterapeutiske behandling af personer med Parkinsons sygdom. Evidensen for hvilken fysioterapeutisk intervention, der er den mest effektive, er stadig sparsom. Keus et al. anbefaler derfor i deres retningslinjer, at fysioterapi i sygdommens tidlige fase retter sig imod forebyggelse af kinesiofobi og frygt for at falde, forebyggelse af inaktivitet samt vedligeholdelse eller forbedring af fysisk kapacitet; herunder aerob kapacitet, muskelstyrke og ledbevægelighed. Samtidig peges der på, at sportsaktiviteter kan inddrages i forebyggelsen og forbedringen af den fysiske funktionsevne.

Som sportsaktivitet er fodboldtræning oplagt til personer med Parkinsons sygdom. I fodbold stilles der krav til fodarbejde, smidighed, ekstension i leddene, rytmer, vendinger/drejninger, fjedringer, tyngdepunktsbevidsthed, acceleration/deceleration og isætning af muskelkraft (6). I



den sammenhæng udfordres bevægestrategierne, da der stilles krav til timing, balance og rytme (6). Fodboldspillere træner symmetriske og asymmetriske bevægelser, krydsbevægelser, også på tværs af kropsmidten; de træner uafhængigt med højre/venstre side, træne balancefunktionen og kropsforskydninger samt øje/hånd, hånd/fod-koordination (6). Fodboldtræningen kan således være med til at forebygge rigiditet, forbedre balancen i vendinger/drejninger, samt mindske igangsætningsproblemer for personer med Parkinsons sygdom.

Denne artikels forfatteres forforståelse er baseret på en teoretisk referenceramme samt personlige erfaringer med fysioterapeutiske interventioner i forhold til personer med Parkinsons sygdom. Det er forfatterens opfattelse, at personer med Parkinsons sygdom på deltagelsesniveau, i idrætsaktiviteter uden for klinikken, og i forbindelse med ADL ofte er tilbageholdende og inaktive både på grund af frustration over sygdommen, men også på grund af den stigmatisering, de oplever.

Flere studier (7) viser, at fodbold er effektiv til at forebygge livsstilssygdomme; dog foreligger dog ingen studier i forhold til personer med Parkin-

sons sygdom. Samtidigt er det forfatterens forståelse, at der i de mange idrætsforeninger i Danmark skabes gode sociale netværk, som har betydning både i og udenfor sporten. Formålet med dette studie er at undersøge deltagernes eget perspektiv på fodboldtræning som fysioterapeutisk behandling. Studiets fokus ønskes belyst ved analyse af deltagernes oplevelse og holdning til interventionen.

Materiale og metode

Materiale

Informanterne er udvalgt fra et nyopstartet fodboldhold målrettet personer med Parkinsons sygdom. Initiativet til dette hold kommer fra en fysioterapeut med erfaring inden for behandling af målgruppen, der samtidig har erfaring som træner inden for fodbold. Selvom det er frit for alle med Parkinsons sygdom at deltage på fodboldholdet, har vores kriterier for deltagelse i undersøgelsen været, at deltagerne skulle være i en tidlig fase af sygdommen og have deltaget minimum tre gange i træningen. Der var ved interviewets gennemførelse seks deltagere på holdet, hvoraf fem deltog i interviewet, og alle var mænd. Alle informanter har spillet fodbold forud for deres sygdomsdebut.

Gennemsnit-salder	Timers aktivitet ugentligt (Gns.)	Antal år med diagnosen (Gns.)
57,2 (53-64)	8,6 (3/4-14)	10,5 (3/4 - 14)

Tabel 1. Data for deltagerne.

Metode

Fokusgruppeinterview

Der er indhentet data fra et fokusgruppeinterview med studiets deltagere. Der er valgt åbne og beskrivende spørgsmål, så deltagerne får mulighed for at reflektere over, hvordan de oplever fodboldtræningen. Fokusgruppeinterview er valgt, da tilgangen til studiet som udgangspunkt er fænomenologisk og derfor tager udgangspunkt i deltagernes egen meningsdannelse. De tre forfattere deltog i fokusgruppeinterviewet; én som interviewer og to som observatører.

Intervieweren stillede spørgsmål ud fra interviewguiden, var ordstyrer og fulgte op på løse tråde i udsagnene. Observatørerne stillede supplerende spørgsmål, hvis et emne ikke var udbatteret, inden intervieweren gik videre til det næste. Interviewet blev optaget på diktafon. Det færdige interview blev delt mellem forfatterne, så hver især transskriberede 1/3 af interviewet. Herefter blev der læst korrektur på de transskriberede dele i forhold til det optagede interview. Interviewtransskriptionerne blev samlet og rettet til, så de var ens i ordlyden.

Bearbejdning/analyse af data

Bearbejdning og analyse af data blev gennemført med inspiration fra Malteruds fire-trins systematiske tekstkondensering (8).

Helhedsindtryk

Ud fra fænomenologisk datastyret analyse blev der fundet fem temaer, som er dækkende for interviewets indhold. Herefter blev det defineret, hvilke meninger et udsagn skulle indeholde for at tilhøre et bestemt tema. De fem temaer er: "sjov", "bevægelsekontrol", "fællesskab", "udfordringer" og "kropsoplevelse".

Identifikation af meningsbærende enheder

I den næste del af analysen blev transskriptionens meningsbærende enheder identificeret. Efterfølgende blev der foretaget en undergruppering under hvert tema. Temaet "udfordringer" inddeles her i undergrupperne "fysisk aktivitet", "fysioterapeutens rolle" og "træningens rammer".

Abstrahering af indholdet

I analysens tredje del blev alle valgte enheder sorteret efter undergrupper, og efterfølgende hyperkondenseret til kunstige citater.

Sammenfatte betydningen

Under fjerde og sidste trin blev de kunstige citater samlet til fremstillinger af meningsindholdet og indholdet valideret med citatuddrag fra transskriptionen.

Temaernes overordnede indhold defineres således:

"Sjov" består af udsagn, hvor informanterne giver udtryk for deres glæde ved at spille fodbold, og at fodboldtræningen er et sjovt alternativ til deres sædvanlige træning.

"Bevægelsekontrol" består af udsagn, der omhandler, hvad informanterne oplever, er svært og let, når de spiller fodbold, samt hvordan informanterne oplever deres kropskontrol som følge af træning.

"Fællesskab" består af udsagn, der betoner det sociale fællesskabs betydning for informanterne. Det kan være udsagn, hvor de giver udtryk for et fællesskab i og med, at de alle har Parkinsons sygdom, og samtidig udsagn, hvor de betoner betydningen af, at de har noget at dele med hinanden, idet de alle spiller fodbold.

"Udfordringer" dækker over de eksterne faktorer, som informanterne finder, har indflydelse på deres deltagelse i og udførelse af både generel træning og fodboldtræningen for personer med Parkinsons sygdom.

"Kropsoplevelse" består af udsagn, der omhandler, hvilke fysiske oplevelser informanterne har med fodboldtræningen og træning generelt, samt hvilken psykisk effekt fodboldtræningen og træning generelt har på informanterne.

Resultater

Resultaterne er inddelt efter de fem overordnede temaer, der er anvendt i analysen, og igen sorteret efter undergrupper. Resultaterne underbygges med citater fra fokusgruppinterviewet.

Sjov

Informanterne giver alle udtryk for glæde ved fodboldtræningen. De synes, at boldspillet er sjovt, og de bliver grebet af det.

"Altså det der med at lege, imens man motionerer, det synes jeg kunne være spændende" (1:27-28)

"(..)det er lige som om, at når bolden ruller, så bliver man jo fuldkommen balstyrisk." (2:21-22)

Mange af dem giver udtryk for at have dårlig samvittighed over at have træningsfrie dage og de føler i høj grad en forpligtelse til at træne. De ser fodboldtræningen mere som fornøjelse end egentlig træning. For dem er fodboldtræningen en positiv og sjov afveksling til deres sædvanlige træning, som de ofte oplever som værende kedelig og ensformig.

"(..)den lidt kedsommelige træning, som kan blive afløst af noget, som er sjovt(..)" (4:17-18)

Fællesskab

Informanterne oplever at have en tilknytning til hinanden, både fordi de alle har Parkinsons sygdom, og fordi de alle har en interesse for fodbold.

"(..)det giver jo et frirum i og med, at vi alle sammen fejler det samme(..)" (3:684)

Det er af stor betydning for informanterne, at de alle har Parkinsons sygdom. Der bliver ikke stillet så mange spørgsmål, fordi de ved, hvordan on- og off-perioder viser sig hos den enkelte.

"(..)Man behøver ikke altid forklare; jamen i dag går det sgu ikke så godt, fordi at de andre kan se det(..)" (3:686-687)

Det kan være en stor belastning og barriere at møde op på hold med personer, som ikke har

Parkinsons sygdom. Informanterne mener, at et hold, som dette kan være et sted, hvor de føler sig trygge.

"(..)der vil være mange mennesker, som kun føler sig tryk der. Og det kan jeg jo godt følge(..)" (4:557-558)

Informanterne betoner således i særlig høj grad betydningen af, at de alle har Parkinsons sygdom i og med, at det giver dem en fællesskabsfølelse, og øger incitamentet for at møde op til træningen. For nogle er det helt afgørende for at møde op, at de alle har Parkinsons sygdom.

Bevægelsekontrol

Informanterne giver alle udtryk for en manglende kontrol over deres bevægelser. De oplever generelt, at det er svært at håndtere bolden.

"(..)fordi man inde i hovedet, har man en følelse af, hvad det er, man skal gøre(..)Men man klumper rundt." (4:147-151)

Informanterne synes, at fodbold er udfordrende både for balance og motorisk kontrol. Desuden giver de udtryk for, at det, der gør det særligt udfordrende i forhold til anden træning, er, at de hele tiden selv skal tage stilling til, hvordan de skal interagere med bolden og de andre spillere.

"Her er der selvfølgelig nogle regler (..) Men der skal du selv finde ud, hvad skal jeg gøre nu. Drejer jeg til højre, venstre, stå eller stoppe eller se om du kan dribble udenom ham den anden." (4:344-347)

Informanterne oplever, at fodboldtræningen er til at håndtere, da de har tidligere erfaringer med den.

"(..) fodbold det sidder jo dybt i én, altså på rygmarven, det vil sige, det kommer ligesom frem - det er lettere, vi er ret gode til det." (1:63-64)

En af informanterne siger endda, at han kan mærke en bedring i sin gang, når han har spillet fodbold.

"Normalt går jeg ikke så pænt, men jeg synes, når jeg er ude og løbe og la- ver noget groft, så er det lige som om min gang bliver pænere." (2:23-24)

De oplever også en bedring i hverdagsfunktioner som følge af fodboldtræningen.

Kropsoplevelse

Flere af informanterne mærkede, hvor konditionskrævende træningen var. De fortalte, at de trænede mange timer i løbet af ugen, men på trods af det, følte de ikke, at konditionen blev bedre. Her havde de dog med fodboldtræningen en oplevelse af, at den kunne blive bedre.

"(..)Jeg synes, at jeg træner nok, men jeg kan sgu ikke få konditionen op. Og det her, dét tror jeg, er godt til det. Det virker i hvert tilfælde sådan." (2:10-11)

To af informanterne mærkede også, at de med fodboldtræningen brugte musklerne på en anden måde, end de plejede. De synes godt om det, fordi de får en anden føling med kroppen.

"(..)det viser sig, at man bruger nogle helt andre muskler jo, end på nogle af de andre former for træning(..)Den del synes jeg er godt." (4:106-108)

Informanterne betoner især, den store betydning træning har for dem.

"(..)Det er jo ligesom at få et skud levodopa lige i hovedet mand. Det er fedt at træne(..)Altså, jeg kunne ikke leve uden." (2:385-386)

Udfordringer

Fysisk aktivitet

Informanterne bliver i forbindelse med holdtræning på det nuværende stadie af deres sygdom konfronteret med de motoriske konsekvenser af deres sygdom.

"(..)Jeg bliver også gang på gang konfronteret med det jeg ikke kan. Jeg behøver ikke og have Muhammad Ali foran mig vel(..)" (4:452-453)

Desuden oplever de også en bekymring i forhold

til, hvordan omverdenen opfatter deres deltagelse i holdaktiviteter.

"(..)Og der må man så sige til sig selv; Får jeg noget ud af det her? Generer jeg mere end jeg gavner(..)" (2:463-464)

Forfatterne forstår, at informanterne oplever, at de har for højt funktionsniveau til at passe ind på visse hold for personer med Parkinsons sygdom, og derfor bliver det hurtigt kedeligt for dem.

"(..) Jeg har oplevet nogle af de Parkinsonhold, hvor niveauet har været for lavt til mig(..)" (3:546)

Fysioterapeutens rolle

I interviewet giver informanterne udtryk for forskellige holdninger til, hvor vigtigt det er, at holdets instruktør er fysioterapeut. Nogle mener, at det ikke er vigtigt, fordi træningen ikke adskiller sig væsentligt fra, hvordan man ville træne på et almindeligt fodboldhold.

"Egentligt ikke nogen, tror jeg (..)Det der med at løbe mellem kegler, det er en fin opvarmningsøvelse, og man får da også noget teknik ud af det og sådan nogle ting og sager. Landsholdet gør det jo også (..)Så hvorfor skulle en anden træner ikke også (..)Men, jeg er enig med jer i hvad I siger, det kan jo godt være de (red. fysioterapeuter) laver nogle andre øvelser med os". (2:188-220)

For fire ud af fem informanter er det vigtigt, at instruktøren er fysioterapeut, da denne vil kunne tilrettelægge træningen og indholdet i forhold til dem og deres behov og begrænsninger.

"(..)jeg tror, at det er smart, at det er en fysioterapeut. Simpelthen fordi, at han/hun er opmærksom på, hvad er det for nogle ting, vi skal også træne (..)Det tror jeg, at en anden end en fysioterapeut ikke ville lægge vægt på i samme omfang." (4:193-197)

Fælles for informanterne er, at fysioterapeuten som instruktør er forbundet med tryghed i forhold til træningen.

Træningens rammer

Af interviewet fremgår, at det er vigtigt for informanterne, at træningen er rettet imod fodboldtræning, og at træningstiden ikke bruges på styrketræning, fordi de træner styrke i forbindelse med anden træning.

"(..)Jeg synes, det er blevet bedre nu (..) hvor vi kun har trænet fodbold (..) jeg træner styrketræning to gange om ugen (..) Og så vil jeg bare gerne nøjes med det (..) Og så lade det være ved fodbold, når vi nu er her" (1:79-96)

Adspurgt om de praktiske rammer omkring træningen udtrykker informanterne, at der trænes i for kort tid, særligt når varigheden holdes sammen med tidsforbruget i forbindelse med transport til og fra træningen.

"(..)det kunne være rigtigt lækkert at kunne spille lidt længere(..)" (2:127-128)

"(..)Fordi man kører langt for at komme herud, så det ville være rart at få så meget ud af det som muligt." (3:121-122)

Informanterne oplever træningen som værende positiv og ønsker at træne mere.

Diskussion

I de følgende afsnit diskuteres metoden og studiets resultater.

Materiale

Materialet har været meget homogent med hensyn til køn, alder, samt fysisk aktivitetsniveau. Da gruppen af informanter er lille, kan det diskuteres, hvor mange nuancer, der er kommet frem i resultatets afsnittet. Resultaterne ville muligvis have set anderledes ud, hvis der havde været kvinder med i studiet. Samtidigt ville et studie med inaktive deltagere med Parkinsons sygdom muligvis også have givet et andet resultat.

Metode

Fokusgruppeinterviewet blev gennemført efter ni ugers fodboldtræning, hvor forfatterne indgik som deltagerobservatører. Det kunne derfor

have været relevant at have haft en udenforstående til at udføre interviewet for på den måde at undgå bias, men forfatterne mener, at det skabte tillid og en tryk atmosfære, at informanterne kendte interviewererne på forhånd.

Informanterne fik mulighed for at diskutere indbyrdes, hvordan de hver især oplever fodboldtræningen. Det kan tænkes, at der var kommet mere differentierede data ud af individuelle semistrukturerede interviews. Forfatterne mener dog, at informanterne ved at diskutere med hinanden fik gjort det klart og tydeligt, hvilke meningsdannelser de hver især havde til fodboldtræningen. Således blev forskelle og uenigheder synliggjort, så forfatterne mener at have fået det valide data ud af fokusgruppeinterviewet.

Intern validitet

Som Malterud beskriver det med inspiration fra Denzin (8), benyttes observatørtrianglering for at undgå uønskede skævheder i forskningsprocessen (8). Siden forfatterne alle har samme profession, vil styrken af observatørtriangleringen ikke være lige så stærk, som hvis de faglige perspektiver havde været forskellige. Studiets metode og resultater er forelagt fodboldholdets fysioterapeut og en fysioterapeut uden direkte tilknytning til fodboldholdet for at styrke validiteten (9). Styrken af den anvendte procedure (peer examination) kunne have været højere, hvis forfatterne havde benyttet sig af andre fysioterapeuter med en større erfaring inden for kvalitativ forskning. Der er dog også en stor styrke at benytte netop disse to fysioterapeuter, idet den ene har været direkte involveret i træningen, og de begge har erfaring med personer med Parkinsons sygdom. På denne måde vil denne peer examination opnå en vis grad af kilde-triangulering. De to fysioterapeuter finder, at sammenhængen mellem metode og resultat er tydelig og faglig relevant.

Ekstern validitet

Den eksterne validitet af studiet er begrænset. Det skyldes, at det undersøgte materiale kun omfatter fem informanter, som er meget ens i tilgangen til fodbold og derfor giver et begrænset område at generalisere ud fra. Dette er en

styrke, når der skal generaliseres i forhold til fodbold, men overførbareheden til andre områder svækkes. Den eksterne validitet kunne styrkes ved at inddrage flere informanter med en større variation i studiet, men målet med et kvalitativt studie er ikke at generalisere, men at få en indgående viden om netop deltagerne oplevelse af fodboldtræningen for dermed at få en større forståelse for lignende træningssituationer. Det er således ikke ønskeligt at finde en årsag/virkning, men blot at forstå hvilke faktorer, der spillede ind i oplevelsen af fodboldtræningen.

Reliabilitet

Reliabiliteten af de indsamlede data i form af fokusgruppinterviewet vurderes god. Lydoptagelsen var af så god kvalitet, at den ikke vurderes at være årsag til de få uforståelige ord. For at sikre reliabilitet af transskriptionen, har forfatterne fulgt en fælles procedure, der skal sikre et så højt niveau af observatørtriangulering som muligt ved grundig korrekturlæsning og fælles gennemgang af transskriptionen herefter.

Diskussion af resultater

Oplevelse af fodboldtræningen

Ikke overraskende opleves fodboldtræning som udfordrende, idet træningen stiller høje krav til dual task, desuden skal deltagerne forholde sig til bevægelige omgivelser og en stor grad af objektmanipulation. Tempoet er samtidig højt og indeholder mange retningskift, acceleration og deceleration.

Alle deltagerne har spillet fodbold før sygdomsdebut og vil derfor have en vis grad af motorisk læring og motorisk hukommelse forbundet med fodboldtræningen. Denne drager de nytte af i deres udøvelse. Desuden er det også muligt, at fodbolden samt med- og modspillere fungerer som visuel cueing.

Informanterne har en oplevelse af, at fodboldtræningen har en god effekt på deres funktionsnedsættelser. Dette stemmer overens med studier af Parkinsons sygdom og fysisk træning, som det er præsenteret i et nyt review (10).

Speelman et al. omtaler, at fysisk aktivitet muligvis fremmer den naturlige produktion af dopamin hos personer med Parkinsons sygdom. Enkelte svar i interviewet understøtter denne hypotese. Nogle deltagere udtrykker, at de oplever, at træningen har en effekt, der minder om deres oplevede effekt af medicinering med Levodopa.

Motivation i forbindelse med fodboldtræningen

Alle deltagerne fremhæver, at fodboldtræningen er en tiltrængt afveksling til deres sædvanlige træning. Den traditionelle, fysioterapeutiske behandling både på hold og individuelt oplever de til tider, som ensformig og enerverende.

På fodboldholdet har alle Parkinsons sygdom, og det giver et frirum. Det at træne i en gruppe motiverer patienterne, idet det er socialt, og hvis gruppen er homogen i forhold til for eksempel sygdom, er der ingen, der føler sig stigmatiseret (11).

Deltagerne har været motiveret for at deltage på holdet på grund af deres tidligere erfaringer med fodbold. Hvorvidt deres forventninger til træningen indfries, kan påvirke deres motivation for fortsat deltagelse i positiv eller negativ retning.

I relation til Aaron Antonovskys teori om Sense of Coherence (5) så begriber deltagerne, at de har svært ved at spille fodbold netop, fordi de har en diagnose, der giver nogle fysiske symptomer. Det, at deltagerne ved, hvorfor de har svært ved at spille fodbold, gør, at de kan håndtere situationen. Tilmed er de flere i samme situation, hvilket gør det mere håndterbart for den enkelte, idet de alle møder de samme forhindringer og kan være fælles om at overvinde dem. Deltagerne oplever, at de bliver bedre til at honorere kravene i fodboldspillet, og at fodboldspillet fører til en bedre gangfunktion, derfor giver træningen mening for dem, og de får lyst til at investere deres tid i den.

Selvom der er delte meninger på holdet om, hvor stor betydning det har, at det er en fysiote-

rapeut, der står for træningen, så er der dog konsensus blandt deltagerne om, at en fysioterapeut tilrettelægger fodboldtræningen, så den bliver specifik for dem og personer med Parkinsons sygdom.

Ifølge Aaron Antonovsky burde deltagerne opleve en større sammenhæng med at spille fodbold, hvis de begreb, hvorfor aktiviteten var vigtigt for dem i forhold til deres sygdom. Den træningsansvarlige fysioterapeut i studiet har ikke givet deltagerne sin fysioterapeutiske vurdering af nytteværdien af fodbold i relation til sygdommen, og det kan overvejes, om det er nødvendigt. Dette sammenholdt med resultaterne fra fokusgruppeinterviewet kunne tyde på, at det primært er glæden ved boldspillet og samvær med de andre deltagere, der gør, at informanterne investerer deres tid i fodboldtræningen.

Barrierer i forbindelse med fodboldtræningen

Barriererne har primært ligget i logistiske faktorer som tidspunkt, placering og manglende træningsmængde. Disse tre ting kan have indflydelse på, hvor tit de møder op, og hvordan man kan tiltrække nye deltagere. Fodboldtræningen er primært rettet mod personer med Parkinsons sygdom i den tidlige fase, så derfor er der stadig mange af deltagerne, der er i job. På grund af medicinering kan deltagerne også opleve forskellige on/off-perioder på selve dagen for fodboldtræningen. Det kan derfor være svært at finde et tidspunkt, der passer ind i alles hverdag. Når transporttiden er lang, er det vigtigt for at fastholde deltagerne, at de oplever, at den lange køretur har været det værd. Fodboldtræningen indeholdt i begyndelsen styrketræning i maskiner som afslutning på træningen, men det gav i den sammenhæng ikke mening for deltagerne. De vil gerne spille fodbold, når de kommer til fodboldtræning, da de i forvejen bruger meget tid på anden træning i hverdagen. Selve styrketræningen blev senere inkluderet i træningen i form af øvelser med egen kropsvægt. Dette kunne deltagerne bedre se en mening med. Undersøgelser viser, at kombinationen mellem styrketræning og balancetræning, der indgår

som et naturligt element i fodboldtræningen, giver en bedre effekt på balancen (4)(12).

Konklusion

Først og fremmest har deltagerne haft det sjovt til fodboldtræningen. Legen med bolden har givet dem en anden mening med og udbytte af træningen end den forpligtelse, de normalt til lægger den.

Særligt boldkontrollen har været svær for dem, og det er blevet yderligere udfordrende af, at deltagerne skulle interagere med de andre deltagere samtidigt. På trods af de store krav træningen stiller, har deltagerne beskrevet den som positiv, fordi de føler, de lærer noget. Ud over det motorisk udfordrende i fodboldtræningen har deltagerne også beskrevet træningen som hård, men god og effektiv.

Deltagerne har fået opbygget et godt fællesskab ved at mødes med ligesindede i et frirum. Den passende sværhedsgrad og de sociale forhold påvirker deltagernes tro på sig selv positivt og giver derfor en god compliance.

De største barrierer har primært været logistiske. Off-perioder i forbindelse med Parkinsons sygdommen kan gøre dem sengeliggende og forhindre deltagerne i at møde op til fodboldtræningen.

Perspektivering

Studiets resultater kan være med til at skærpe opmærksomheden omkring, hvordan compliance kan øges hos personer med Parkinsons sygdom. Inddrages for eksempel sportsaktiviteter i behandlingen af målgruppen, vil det for dem betyde en større oplevelse af sammenhæng i træningen. Bliver anbefalingerne for mængden af fysisk aktivitet på den baggrund efterlevet, vil det for den enkelte betyde et bedre udgangspunkt for vedligeholdelse af funktionsniveauet. I og med, at de i dette studie meget aktive deltagere har fået en øget bevægeglæde ved at spille fodbold, kunne bruges som inspiration for mere inaktive personer med Parkinsons sygdom til at være mere fysisk aktive.

Studiets resultater kan være med til at udvide professionens faglige muligheder ved at vise, at den fysioterapeutiske praksis med fordel kan inddrage aktiviteter, som relaterer sig til patientens hverdag, hobby eller erfaring.

Det kunne være interessant på længere sigt at undersøge fodboldtræningens effekt på deltageres fysiske funktionsevne med fysiologiske test og funktionstest. Studiets resultater kan være med til at optimere behandlingstilbuddet til personer med Parkinsons sygdom, idet man vil kunne tilbyde en relevant træning til en gruppe af mennesker, som ellers har svært ved at finde relevante træningstilbud med passende intensitet. Den gruppe personer med Parkinsons sygdom får på denne måde en mulighed for at forblive en integreret del af befolkningen, og de har i højere grad mulighed for at vedligeholde funktionsniveauet og styrke identiteten.

Acknowledgement:

Tak til Nils Erik Sjöberg, lektor på Fysioterapeutuddannelsen på Professionshøjskolen Metropol for hjælp i forbindelse med vores projekt.

Litteraturliste

1. Parkinsonforeningen. (u.å.). *Parkinsonforening - Parkinsons sygdom*. Lokaliseret 2011, 15. december på: <http://www.parkinson.dk/parkinsonssygdom/>
 2. Sørensen, P. S., Paulson, O. B. & Gjerris, F. (2010). *Nervesystemets sygdomme* (3. ed.). Gads Forlag.
 3. Parkinsonforeningen. (u.å.). *Træning og Parkinson*. Lokaliseret 2011, 15. december på: <http://www.parkinson.dk/indhold/træning-og-parkinson>
 4. Keus, S., Hendriks, H., Bloem, B., Bredero-Cohen, A., de Goede, C., van Haaren, M. et al. (2004). Guidelines for physical therapy in patients with Parkinson's disease. *Dutch Journal of Physiotherapy*, 114 (3).
 5. Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium*. København: Hans Reitzels Forlag.
 6. Sejerup, K. (2000). *Løbetræning og koordinationsstræning* (3. ed.). Esbjerg N: Forlaget Boldleg.
 7. Krustrup, P., Ottesen, L. S. & DBU. (2011, 24. Maj). *Brug Bolden. DBU Fodbold Fitness*. København: DBU.
 8. Malterud, K. (2008). *Kvalitative metoder i medicinsk forskning - en indføring* (2. ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
 9. Hovmand, B. & Præstegaard, J. (2002). Kvalitative forskningsmetoder i fysioterapi - en introduktion. *Nyt om forskning* (2), pp. 40-57.
 10. Speelman, A. D., van de Warrenburg, B. P., van Nimwegen, M., Petzinger, G. M., Munneke, M. & Bloem, B. R. (2011, September). How might physical activity benefit patients with Parkinson disease? *Nature Reviews Neurology* (8), pp. 528-534.
 11. O'Brien, M., Dodd, K. & Bilney, B. (2008). A qualitative analysis of a progressive resistance exercise programme for people with Parkinson's disease. *Disability and Rehabilitation* (30(18)), pp. 1350-1357.
 12. Hirsch MA, T. T. (2003). The effects of balance training and high-intensity resistance training on persons with idiopathic Parkinson's disease. *Arch Phys Med Rehabil*, s. 1109-17.
- Denzin, N. (2006). *Sociological Methods: A Sourcebook*. Aldine Transaction. ISBN 9780-202308401. (5th edition).

Abstract

Soccer as physical therapeutic intervention for persons with Parkinson's disease

- A qualitative study based on a focus group interview

Sara Bruhn Gudmandsen, PT, Casper Kjær Pedersen, PT, Thomas Andersen, PT.

Background

Inactivity is a problem for people with Parkinson's disease in the early phase. Their compliance is low due to the lack of motivation. Limited knowledge and studies are available, on how to keep people with Parkinson's disease exercising.

Purpose

To examine the self-experienced effect of soccer practice and the compliance amongst participants with Parkinson's disease in the early phase.

Material and method

Five informants took part in a focus group interview regarding their experience with soccer practice. Data was analyzed with inspiration from Malterud. Afterwards it was held in comparison with theory about compliance and training physiology.

Result

The analysis resulted in five themes: "Sjov" regards the pleasurable aspects of soccer practice. "Bevægekontrol" concerns body control and aspects that were physically challenging. "Fællesskab" regards the participants' connection to each other and the importance of that connection. "Udfordringer" concerns external factors that influenced the project. "Kropsoplevelse" regards physical and psychological effects of soccer practice.

Conclusion

The participants with Parkinson's disease were amused by soccer practice and made good social relations. At the same time they felt sufficiently physically challenged. The obstacles were primarily logistic.

Perspective

There is need for further studies that research interventions with sport activities for people with Parkinson's disease in the early phase. To adapt the study's results to other populations there is a need for additional research.

Keywords: Parkinson's disease, soccer, compliance.