

FALDFOREBYGGENDE TRÆNING HAR LANGTIDSEFFEKT

Der er evidens for træning som et effektivt middel til at reducere forekomsten af faldulykker på kort sigt. Et nyt systematisk review og en metaanalyse påviser en varig effekt på op til to år efter intervention.

Hver tredje ældre oplever fald

Risikoen for fald er stor blandt ældre medborgere. Det anslås, at en tredjedel af alle ældre over 65 år oplever en eller flere faldepisoder i løbet af et år. Faldulykkerne medfører ofte funktionsnedsættelse, forringet livskvalitet og i værste fald øget sygelighed og død.

Fald blandt ældre har store omkostninger

I Danmark står ældre medborgere for knap 50.000 årlige sygehuskontakter med relation til fald¹. Ud over de direkte sygehusomkostninger er medborgere, der er faldet, ofte mindre selvhjulpne og mere plejkrævende. Der er således store samfundsøkonomiske omkostninger forbundet med fald hos ældre.

Med udsigt til et stigende antal ældre i befolkningen de kommende år, må det forventes, at antallet af faldulykker vil vokse betydeligt, og at de relaterede sundheds- og plejeudgifter vil følge med.

Træning forebygger fald

I januar blev et stort systematisk Cochrane review publiceret. Reviewet gennemgår 108 randomiserede kontrollerede studier af faldforebyggelse fordelt på 25 lande og med i alt 23.407 deltagere. Konklusionen er, at faldforebyggende træning reducerer antallet af fald med 23 % og antallet af personer udsat for fald med 15 %². Med den rigtige

kombination af forskellige typer af træning opnås endnu bedre resultater.



Faldulykker blandt ældre kan forebygges med træning og effekten er langvarig.

Træning anbefales som forebyggelse

Effektive indsatser til forebyggelse er nødvendige som del af løsningen på udfordringen med faldulykker blandt ældre. Indsatser med stor og varig effekt er naturligvis at foretrække.

Træning er allerede et centralt element i forebyggelsen. Træning af de faldudsatte ældre har en række positive effekter herunder nedsat frygt for at falde, øget livskvalitet og færre fald med fraktur til følge.

Sundhedsstyrelsens nationale kliniske retningslinjer for forebyggelse af fald anbefaler superviseret styrke- og balancetræning, øvelser til at optræne vestibulærsansen og fraråder brugen af benzodiazepiner og antidepressiv medicin over længere tid, da præparaterne øger risikoen for at falde. Endelig

¹ Sundhedsstyrelsens, National klinisk retningslinje for forebyggelse af fald, 2018, s. 10

² Sherrington C et.al. "Exercise for preventing falls in older people living in the community." Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 1

anbefales det at foretage boligændringer i den ældres hjem for at reducere risikoen for fald³.

Faldforebyggende træning har langtidseffekt

Flere studier har påvist den umiddelbare positive effekt af træning til forebyggelse af fald. Et nyt systematisk review og en metaanalyse har undersøgt langtidseffekten af faldforebyggende træning i op til to år efter intervention⁴.

Metaanalysen er foretaget på tværs af 23 studier med i alt 6.250 deltagere. Den viser at ældre, der har gennemført faldforebyggende træning, har 21 % lavere sandsynlighed for at falde end kontrolgruppen et år efter interventionen og 17 % lavere sandsynlighed for at opleve mindst et fald⁵. Metaanalysen finder imidlertid ikke grundlag for at påvise en effekt efter to år efter intervention.

Det systematiske review underbygger metaanalysens resultater. Reviewet finder, at træningsinterventioner på mindre end et halvt år reducerer det samlede antal af fald, men ikke antallet af personer udsat for fald. Reviewet finder desuden forskellige langtidseffekter alt efter træningens tilrettelæggelse⁶.

Resultaterne er interessante, fordi hvert fald medfører gene for den udsatte og potentielt store økonomiske omkostninger for samfundet. Korrekt tilrettelagt faldforebyggende træning er et effektivt middel til begrænse antallet af fald blandt ældre i Danmark.

Faldulykker rammer hårdt

Dansk Selskab for Fysioterapi i Gerontologi og Geriatri har specialiseret sig i træning og behandling af

ældre mennesker såvel raske som syge og svækkede. Formand for selskabet Line Krogh Elmer siger *"ældre der falder, bliver ofte bange for nye faldepisoder. Når ældre ikke længere færdes som de plejer, mister de hurtigt styrke og udholdenhed. Det gør det svært at komme rundt og klare dagligdagsaktiviteter, men også at varetage relationer og bibeholde det sociale liv. Derfor bliver det også endnu sværere for dem at komme sig.."*

Invester i forebyggelse

Formanden for Danske Fysioterapeuter, Tina Lambrecht udtaler: *"Vi skal sætte ind med forebyggelse de steder, hvor det har den største menneskelige gevinst, og hvor det økonomisk giver mening. Faldulykker blandt ældre er meget udbredte, og vi ved, at den korrekte træning har effekt også på lang sigt. I en situation med stadig flere ældre er det jo et oplagt sted at sætte ind."*

Fakta

Et Cochrane review konkluderer, at faldforebyggende træning reducerer antallet af fald blandt ældre med 23 % og antallet af ældre udsat for fald med 15 %.

En meta-analyse publiceret i Physiotherapy konkluderer, at faldforebyggende træning reducerer antallet af fald i op til to år efter intervention med 21 %, mens antallet af ældre udsat for fald reduceres med 17 %.

Et systematisk review publiceret i Physiotherapy konkluderer at faldforebyggende træning har langtidseffekt.

³ Sundhedsstyrelsens, National klinisk retningslinje for forebyggelse af fald, 2018

⁴ Finnegan, Susanne et al. "Long-term follow-up of exercise interventions aimed at preventing falls in older people living

in the community: a systematic review and meta-analysis". Physiotherapy, Volume 105, Issue 2, June 2019, 187 - 199

⁵ Se fodnote 4.

⁶ Se fodnote 4.