

TRÆNING TIL DEMENTE BØR HAVE KOGNITIVT ELEMENT

Ny forskning finder ikke dækning for, at konditions- og styrketræning gavner den kognitive udvikling hos demente. Det har ellers tidligere været håbet. Træningen bør derfor også have et element af kognitiv træning.

Af politisk konsulent René Andreasen

Personer med demens skal være fysisk aktive. Det er både godt for krop og hjerne. Sådan har det lydt længe. Ny forskning piller imidlertid ved en del af devisen. For den fysiske aktivitet styrker tilsyneladende ikke de kognitive evner hos personer med demens. I hvert fald ikke, hvis den fysiske aktivitet alene fokuserer på konditions- og styrketræning.

Fysisk træning uden betydning

Den konklusion stammer fra et nyt stort randomiseret studieⁱ, som har vist, at målrettet fysisk træning, forstået som konditions- og styrketræning, ikke har en gavnlig effekt på deltagernes kognitive funktion.

Der deltog 494 personer med let til moderat demens i det engelske studie. Deltagerne blev fordelt i to grupper.

Den ene var en interventionsgruppe, der fik det vanlige tilbud kombineret med fire måneders superviseret træning, i form af konditions- og styrketræning, og støtte til at fortsætte træningen bagefter. Den anden gruppe fik udelukkende vanlige tilbud.

Træningen løftede interventionsgruppens træningstilstand, målt ved 6 minutters gang test.

Træningen gjorde også en lille, men signifikant forskel på udviklingen i deltagernes kognitive evner. Men effekten var negativ. Det vil sige, at de perso-



ner, som deltog i træningen, i gennemsnit, oplevede en lidt større forværring i deres kognitive færdigheder end deltagerne i kontrolgruppen.

Dermed peger studiet i en anden retning end tidligere studier, som har fundet indikationer for, at målrettet fysisk aktivitet kan løfte de kognitive funktioner hos patienter med demens.ⁱⁱ

Den kognitive træning er afgørende

En anden gruppe af forskere har gennemført et systematisk review og en metaanalyse med udgangspunkt i 40 studier på området.ⁱⁱⁱ Forskerne kommer frem til konklusioner, som minder om konklusionerne i det engelske randomiserede studie.

Alle studierne, som var inkluderet i det systematiske review, har set nærmere på værdien af fysisk aktivitet og kognitiv træning. Det har de gjort ved at sammenligne effekterne af kombineret fysisk og kognitiv træning med en kontrolgruppe, en gruppe, som kun deltog i fysisk aktivitet og en gruppe, som kun deltog i kognitiv træning.

De gennemgåede studier var alle karakteriseret ved, at deltagerne i studierne var over 65 år og enten var kognitivt velfungerende eller havde mildere kognitive udfordringer. Ingen af deltagerne havde dog diagnosen demens.

Den fysiske træning, som indgik i forsøgene var konditions- eller styrketræning. Den kognitive træning kunne fx være kognitivt udfordrende computerspil eller hukommelsesøvelser. I de studier, hvor deltagerne skulle gennemføre aktiviteter, som kombinerede fysisk og kognitiv træning, blev deltagerne blandt andet bedt om at deltage i såkaldte exergames, tai chi og dans.

Konklusionen på tværs af de 40 artikler er, at den kognitive træning er afgørende, hvis man vil opnå en positiv effekt på deltagernes kognitive funktioner. Det er tilfældet uanset om den kognitive træning foregår i kombination med fysisk træning eller ej.

Fortsæt den fysiske træning

Den nærliggende konklusion på den seneste forskning er derfor, at det ikke bidrager til den kognitive udvikling at tilbyde isoleret konditions- og styrketræning til ældre mennesker med eller uden demens.

Det er imidlertid en konklusion, som forskerne bag det systematiske review advarer imod.

For det første har konditions- og styrketræning en påviselig og positiv effekt på deltagernes fysiske helbred og på deres faldrisiko. Derudover kan den slags fysisk træning forebygge en lang række sygdomme, herunder diabetes, knogleskørhed og demens.^{iv}

ⁱ Lamb et al (2018), *Dementia And Physical Activity (DAPA) trial of moderate to high intensity exercise training for people with dementia: randomised controlled trial*, BMJ.

ⁱⁱ Groot C et al (2015), *The effect of Physical activity on Cognitive Function in Patients with Dementia: A Meta-analysis of Randomized Control Trials*. Ageing research reviews.

ⁱⁱⁱ Gheysen et al (2018), *Physical activity to improve cognition in older adults: can physical activity programs enriched with cognitive challenges*

For det andet er der, ifølge forskerne bag det systematiske review, noget der tyder på, at kombinationen af fysisk aktivitet med kognitiv træning kan øge effekten af den kognitive træning. I hvert fald, hvis den fysiske træning foregår samtidig med eller umiddelbart forud for den kognitive træning.

Kasper Jørgensen, der er neuropsykologisk fagkonsulent på det nationale Videnscenter for Demens, vurderer også, at forskningen fortsat peger på, at der er værdi forbundet med fysisk træning til personer med demens:

”Min tolkning af forskningen i træning til personer med demens er, at der ikke er noget, der tyder på, at man kan standse demenssygdom med fysisk træning, men intensiv træning kan måske få sygdomsudviklingen til at gå lidt langsommere”, siger han og henviser blandt andet til resultaterne af det såkaldte ADEX-studie^v, som blev gennemført på dansk grund for nogle år siden.

enhance the effects? A systematic review and meta-analysis, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.

^{iv} Se fx Sundhedsstyrelsen (2018), *Fysisk træning som behandling*.

^v Hoffmann et al (2016), *Moderate-to-High Intensity Physical Exercise in Patients with Alzheimer's Disease: A Randomized Controlled Trial*, Journal of Alzheimer's Disease 50.