

## MÅLRETTET TRÆNING VIRKER MOD DEPRESSION

*Forskning viser, at fysisk træning løfter både fysisk og mental sundhed hos personer med depression.*

*Af politisk konsulent René Andreasen*

Samtaleterapi og medicin er almindelige elementer i behandlingen af depression. Men fysisk træning bør indgå som supplement. For forskningen viser, at målrettet fysisk træning er et effektivt middel i behandlingen af depression.<sup>i</sup>

### Udbredt og dødbringende

I løbet af et år har en kvart million danskere symptomer på depression. Det vil sige tristhed, tab af livslyst- og glæde, lavt selvværd, søvn- og koncentrationsbesvær, svigtende appetit og træthed. Afhængig af symptomernes omfang, karakteriseres depressionen som let, moderat eller svær.

Har man først haft én depression er risikoen for at få en ny betragtelig. En undersøgelse viser, at halvdelen af dem, der har haft en depression, vil opleve en ny depression - og har man først haft to depressive perioder er sandsynligheden for, at man får en tredje 80 procent.<sup>ii</sup>

Ifølge Sundhedsstyrelsen er der årligt 91.000 danskere, der er så alvorligt ramt, at de har været i behandling i sygehusregi.<sup>iii</sup>

Personer, der er deprimerede har ofte vanskeligt ved at fungere i det daglige. De sidder mere stille og er inaktive<sup>iv</sup>, bliver oftere ramt af livsstilssygdomme, og de har flere sygedage end andre. Når det er værst, kan depression føre til selvmord. Følgerne af depression betyder, at der er en overdødelighed blandt personer med sygdommen.



Tegning: Gitte Skov

Personer med depression dør i gennemsnit ca. 10 år tidligere end andre.<sup>v</sup>

Selv mord er en væsentlig forklaring på denne forskel i levetid. Mennesker med depression har en risiko for at begå selvmord, som er 20-25 gange højere end normalt. Men livsstilssygdomme, som fx hjertekarsygdomme og diabetes, spiller også en central rolle i den højere dødelighed blandt personer med depression.<sup>i</sup>

### Fysisk træning virker

Forskning viser, at målrettet fysisk træning har en positiv effekt på selve depressionen og på risikoen for at få hjertekarsygdomme.

For det første er det veldokumenteret, at fysisk træning gavner den deprimeredes mennesket med depressions sindstilstand væsentligt. Det gælder uanset om den deprimerede er ung eller gammel<sup>vi</sup> eller graden af depressionen. Samtidig nedsætter fysisk træning og den deraf følgende bedre kondition risikoen for at få en ny depression.<sup>vii</sup>

For det andet kan fysisk træning forbedre mennesker med depressions kondition og dermed nedbringe risikoen for hjertekarsygdomme væsentligt.<sup>viii</sup>

Lene Nyboe Jacobsen, der er fysioterapeut, ph.d. og forsker ved afdelingen for depression og angst på Aarhus Universitetshospital, ser et stort potentiale i fysisk træning som behandling:

”Udover at have en gavnlig effekt på selve depressionen, gavner den fysiske træning det generelle helbred. Det er en effekt, som man ikke opnår gennem medicinsk behandling eller samtaleterapi alene,” siger hun.

## Træningen skal styres

En af konsekvenserne ved at være deprimeret, er, at det kan være svært at tage initiativ. Deprimerede har derfor ofte vanskeligt ved at møde op til planlagte træningsaktiviteter.<sup>ix</sup> Samtidig kan deprimerede have en tendens til at miste motivationen, fordi de har vanskeligt ved at se eller anerkende forbedringer.

Et nyligt gennemført metastudie af deprimerede personers frafald til træningsforløb viser, at når

træningen superviseres og tilpasses af fysioterapeuter, som er vant til at motivere og engagere, øges fremmødet og færre dropper træningen helt.<sup>x</sup> Derudover stiger udbyttet af træningen.<sup>xi</sup>

Tina Lambrecht, formand i Danske Fysioterapeuter, mener, at fysioterapeuter bør spille en central rolle i behandlingen af de hundrede tusinder danskere, som lider af depression:

”Fysioterapeuter er gode til at opbygge en tillidsfuld relation, til at motivere og støtte og til at sikre, at træningen foregår med høj kvalitet. Derfor bør fysioterapeuter og superviseret træning indgå som en helt naturlig del i behandlingen af depression,” siger hun.

Tina Lambrecht ser samtidig med bekymring på, at antallet af fysioterapeuter i behandlingspsykiatrien er faldende, når forskningen peger på værdien af målrettet fysisk træning til personer med depression:

”Jeg kan kun opfordre de ansvarlige til at se nøjere på forskningen og indfri potentialet i målrettet fysisk træning til personer med depression,” siger hun.

<sup>i</sup> Knapen et al. (2015), *Exercise therapy improves both mental and physical health in patients with major depression*, Disability and Rehabilitation, 37:16.

<sup>ii</sup> Burcusa & Iacono (2007), *Risk of recurrence in depression*, Clinical Psychology Review, vol. 27 issue 8.

<sup>iii</sup> Sundhedsstyrelsen (2015), *Sygdomsbyrden i Danmark*.

<sup>iv</sup> Schuch et al (2017), *Physical activity and sedentary behavior in people with major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis*, Journal of Affective Disorders, vol.210.

<sup>v</sup> Hallgren et al (2016), *Exercise is medicine for depression: even when the “pill” is small*, Neuropsychiatric Disease and Treatment, 12 og Pratt et al (2016), *Excess mortality due to depression and anxiety in the United States: results from a nationally representative survey*, General Hospital Psychiatry vol. 39.

<sup>vi</sup> Schuch et al (2016), *Exercise for depression in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias*, Revista Brasileira de Psiquiatria, vol. 38.

<sup>vii</sup> Schuch et al (2016), *Are lower levels of cardiorespiratory fitness associated with incident depression? A systematic review of prospective cohort studies*, Preventive Medicine 93.

<sup>viii</sup> Stubbs et al (2015), *Exercise improves cardiorespiratory fitness in people with depression: A meta-analysis of randomized control trials*, Journal of Affective Disorders 190, 249-253.

<sup>ix</sup> Hallgren et al (2016), *Exercise is medicine for depression: even when the “pill” is small*, Neuropsychiatric Disease and Treatment, 12.

<sup>x</sup> Stubbs, et al (2016), *Dropout from exercise randomized controlled trials among people with depression: A meta-analysis and meta-regression*, Journal of Affective Disorders, vol. 190.

<sup>xi</sup> Vancampfort, et al (2017), *Cardiorespiratory Fitness in Severe Mental Illness: A Systematic Review and Meta-analysis*, Sports Medicine February 2017, vol. 47.