

Fysisk aktivitet hos personer med rygsøjlegigt og indflydelse af holdning til fysisk aktivitet, samt andre hæmmende og fremmende faktorer – Lægmandsbeskrivelse

Jens Ole Rasmussen^{1,2}, Willy Fick², Jette Primdahl^{1,3,4}, Ann Bremander^{1,3}

¹Dansk Gigthospital, Sønderborg

²Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew

³Institut for Regional Sundhedsforskning, Syddansk Universitet, Odense

⁴Sygehus Sønderjylland, Aabenraa

Baggrund: Det er kendt, at høj sygdomsaktivitet, træthed, smerter, stivhed, fysisk udmattelse og manglende tid har en hæmmende indflydelse på fysisk aktivitet, mens mere tid til rådighed har en fremmende indflydelse på fysisk aktivitet hos personer med rygsøjlegigt. Desuden er en indre glæde ved at bevæge sig en vigtig motivation for deltagelse i fysisk aktivitet. Der er dog behov for bedre forståelse for, hvor meget holdninger, hæmmende og fremmende faktorer har indflydelse på, hvor fysisk aktiv den enkelte er.

Formål: At undersøge sammenhængen mellem selvrapporteret niveau for fysisk aktivitet og holdninger, hæmmende og fremmende faktorer for fysisk aktivitet samt selvoplevet helbred og livskvalitet.

Metode: I 2018 blev medlemmer af Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew inviteret til at deltage i en spørgeskemaundersøgelse via internettet. De blev spurgt om diagnose, personlige forhold, selvoplevet helbred, livskvalitet, hvor mange dage om ugen de var fysisk aktive i mindst 30 minutter, holdning til fysisk aktivitet og vurdering af otte hæmmende og otte fremmende faktorer for deltagelse i fysisk aktivitet. Besvarelsene blev analyseret ved hjælp af statistiske analyser

Resultat: 445 ud af 972 medlemmer (46%) besvarede spørgeskemaet. Medianalderen var 56 år (yngste 22 år og ældste 85 år). 241 (54%) var mænd. 23% var fysisk aktive højst 1 dag om ugen, 36% var fysisk aktive 2-3 dage om ugen og 41% var fysisk aktive 4-7 dage om ugen. De som var fysisk aktive mindst 2 dage om ugen havde en mere positiv holdning til fysisk aktivitet og var mere uenige i, at hæmmende faktorer (som f.eks. træthed, smerter, tidsmangel, negativ erfaring med træning) havde en negativ effekt på deltagelse i fysisk aktivitet. De havde også et bedre selvoplevet helbred og en højere livskvalitet end de som højst var fysisk aktive 1 dag om ugen.

Konklusion: Holdning til fysisk aktivitet og syn på hæmmende faktoreres negative effekt på fysisk aktivitet har stor indflydelse på niveauet for fysisk aktivitet hos personer med rygsøjlegigt. For at kunne hjælpe og støtte patienter til at være mere fysisk aktive er det nødvendigt, at sundhedspersonalet diskuterer holdning til fysisk aktivitet og syn på hæmmende faktoreres negative effekt for fysisk aktivitet med deres patienter.