

## Sammanfattning av artikel 3:

Fysisk aktivitet på recept som långtidsbehandling för patienter med otillräcklig fysiska aktivitetsnivå. En randomiserad kontrollerad studie.

Stefan Lundqvist, Mats Börjesson, Åsa Cider, Lars Hagberg, Camilla Bylin Ottehall, Johan Sjöström, Maria E. H. Larsson.

Publicerad i september 2020. [Läs hela artikeln på BMC.](#)

### Bakgrund

Fysisk aktivitet (FA) kan användas i prevention och behandling av sjukdomar. Inom svensk hälso- och sjukvård används fysisk aktivitet på recept (FaR) som behandlingsmetod av legitimerade medarbetare för att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet. Det saknas i dagsläget långtidsstudier gällande Svensk FaR-behandling.

### Syfte

Syftet med denna randomiserade kontrollerade studie var att utvärdera 2 års FaR-behandling via fysioterapeut (FT) alternativt vårdcentral (VC) gällande FA-nivå, metabol hälsa och hälsorelaterad livskvalitet. Patienterna var vid randomiseringstillfället otillräckligt fysiskt aktiva efter en tidigare 6 månaders period av FaR-behandling på vårdcentral.

### Metod

I studien inkluderades 190 patienter, 27–77 år med metabola riskfaktorer, som vid 6-månaders uppföljning av tidigare FaR-behandling på vårdcentral var otillräckligt fysiskt aktiva. Patienterna randomiserades till FaR-behandling via FT (n=98) respektive VC (n=92). Interventionen i båda grupperna bestod av patientcentrerat samtal, individuellt rekommenderad FA med skriven ordination samt en ordnad uppföljning. Interventionen i FT-gruppen inkluderade även konditionstest via ergometercykel samt ett par extra uppföljningstillfällen. Patienternas FA-nivå, metabola hälsa och hälsorelaterade livskvalitet mättes vid start samt vid 1 och 2 års uppföljning.

### Resultat

Vid 2-årsuppföljningen hade 62,9 % av patienterna i FT-gruppen och 50,8 % i VC-gruppen ökat sin FA nivå (ingen statistisk skillnad mellan grupperna). Båda grupperna hade också förbättrat BMI (body mass index) ( $p=0,001$ ), HDL (high density lipoprotein) ( $p=0,004$ ) och mental hälsa ( $p=0,036$ ). Patienter med minskad eller oförändrad medicineringsuppsättning uppvisade positiva samband gällande BMI, midjemått och fysisk hälsa.

### Sammanfattning

Långtidsbehandling med FaR visar på förbättrad FA-nivå, metabol hälsa och hälsorelaterad livskvalitet i både FT och VC-grupp. FaR-behandling fungerar väl under normala kliniska förhållanden i primärvård och förbättringarna gällande metabola riskfaktorer är en vinst för både patient och hälso-

och sjukvård. De uppmätta förbättringarna verkade också vara oberoende av förändringar i farmakologisk behandling. Det kontinuerliga stödet till patienten och durationen av FaR-behandlingen bedömdes vara viktiga faktorer för ökad fysisk aktivitet.

Kontakt:

Stefan Lundqvist, Leg fysioterapeut, Med Dr.

Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen.

[stefan.lundqvist@vgregion.se](mailto:stefan.lundqvist@vgregion.se)