Fysioterapeutens roll i GUCH-teamet.
Fysisk aktivitet och träning.

Anna-Klara Zetterström
Leg fysioterapeut
GUCH-centrum

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Nationella riktlinjer från Socialstyrelsen 2008

”Alla patienter med medfödd hjärtsjukdom bör bedömas av sjukgymnast när det gäller fysisk funktion och lämpligt träningsprogram. Organiserad individanpassad fysisk träning (konditions- såväl som muskelträning) hos sjukgymnast bör erbjudas alla patienter med medfödd hjärtsjukdom”.

www.socialstyrelsen.se

- Ett projekt startade 2009
- Ett samarbete mellan GUCH-mottagningen, Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus och sjukgymnastiken Sahlgrenska Universitetssjukhuset/Östra
- En sjukgymnasttjänst vid GUCH-mottagningen SU/Ö och en vid Drottning Silvias barn- och ungdomssjukhus under 2009

BEDÖMNINGSBLAD FÖR GUCH-MOTTAGNINGEN

Patient ID:_____

Diagnos:_____

NYHA: _____

Datum för besök:_____

☐ Patienten olämplig för fysisk funktionsbedömning och träning för närvarande.

Kommentar:_____

☐ Patienten önskar inte genomgå funktionsbedömning.

Kommentar:_____

☐ Patienten är intresserad men kan av resursskäl inte erbjudas funktionsbedömning idag.

☐ Patienten är intresserad och erbjuds fysisk funktionsbedömning;

- ☐ Aktuellt arbetsprov saknas.
- ☐ Aktuellt arbetsprov (sen 3 mån) finns.
- ☐ Pat kan belastas upp till 15-17 på RPE-skalan.
- ☐ Arbetsprov bör göras innan patienten genomgår fysisk funktionsbedömning.

Ev. restriktioner: _____

_____

Sign läkare/sjuksköterska:_____

Fysioterapeut i team för vuxna med medfödda hjärtfel

- Fysisk funktionsbedömning
- Fysisk träning
- Postoperativ rehabilitering efter thoraxkirurgi
- Gångtest
- Nätverk
- Överföringsmottagning

Varför funktionsbedömning?

- En funktionsbedömning bör föregå fysisk träning för att kunna lägga upp individanpassad fysisk träning

- En träningsperiod bör inledas och avslutas med samma tester för att utvärdera;
  - effekten av träningsprogrammet
  - träningsnivå inför fortsatt träning
  - motivation för patienten

Vad ingår i en funktionsbedömning?

- Konditionstest (Arbets-EKG, submaximalt konditionstest eller 6-min gångtest)
- Perifera muskeltester (Axelflektion, tåhävning, greppstyrka, skaption, greppstyrka, time stand test)
- Frågeformulär avseende livskvalitet, tilltro till sin förmåga att bedriva fysisk träning och grad av fysisk aktivitet
- Rekommendation om fortsatt fysisk träning/fysioterapi

MUSKELTESTER

- HANDSTYRKA
- DYNAMISK AXELSTYRKA

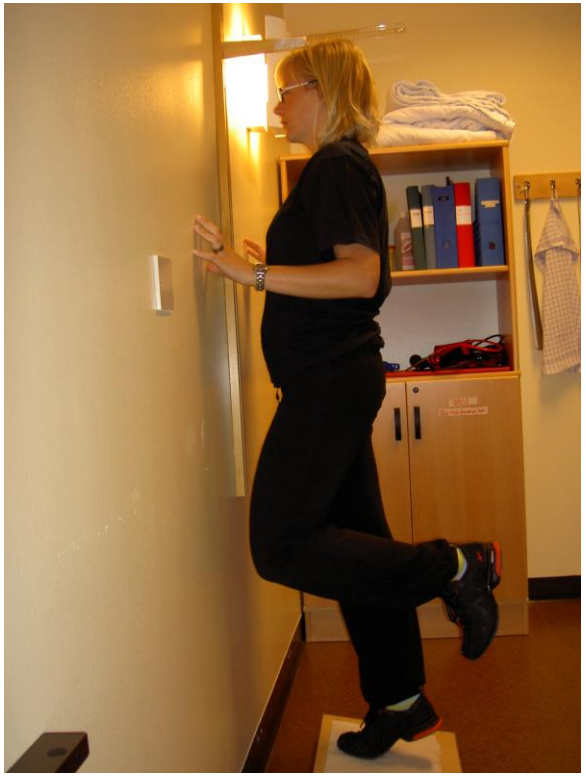
MUSKELTESTER

- TIME STANDS TEST

Utför 10 uppresningar från sittande så fort som möjligt utan att använda armarna.

- STATISK AXELSTYRKA

MUSKELTESTER



- TÅHÄVNINGAR

Definition av fysisk aktivitet och fysisk träning?

- **Fysisk aktivitet**:

  All kroppsrörelse, utförd av skelettmuskulatur vilken resulterar i ökad energiåtgång

- **Fysisk träning**:

  Den del av fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och återkommande och har ett syfte att öka eller bibehålla fysisk funktion

(Anpassad efter Caspersen)

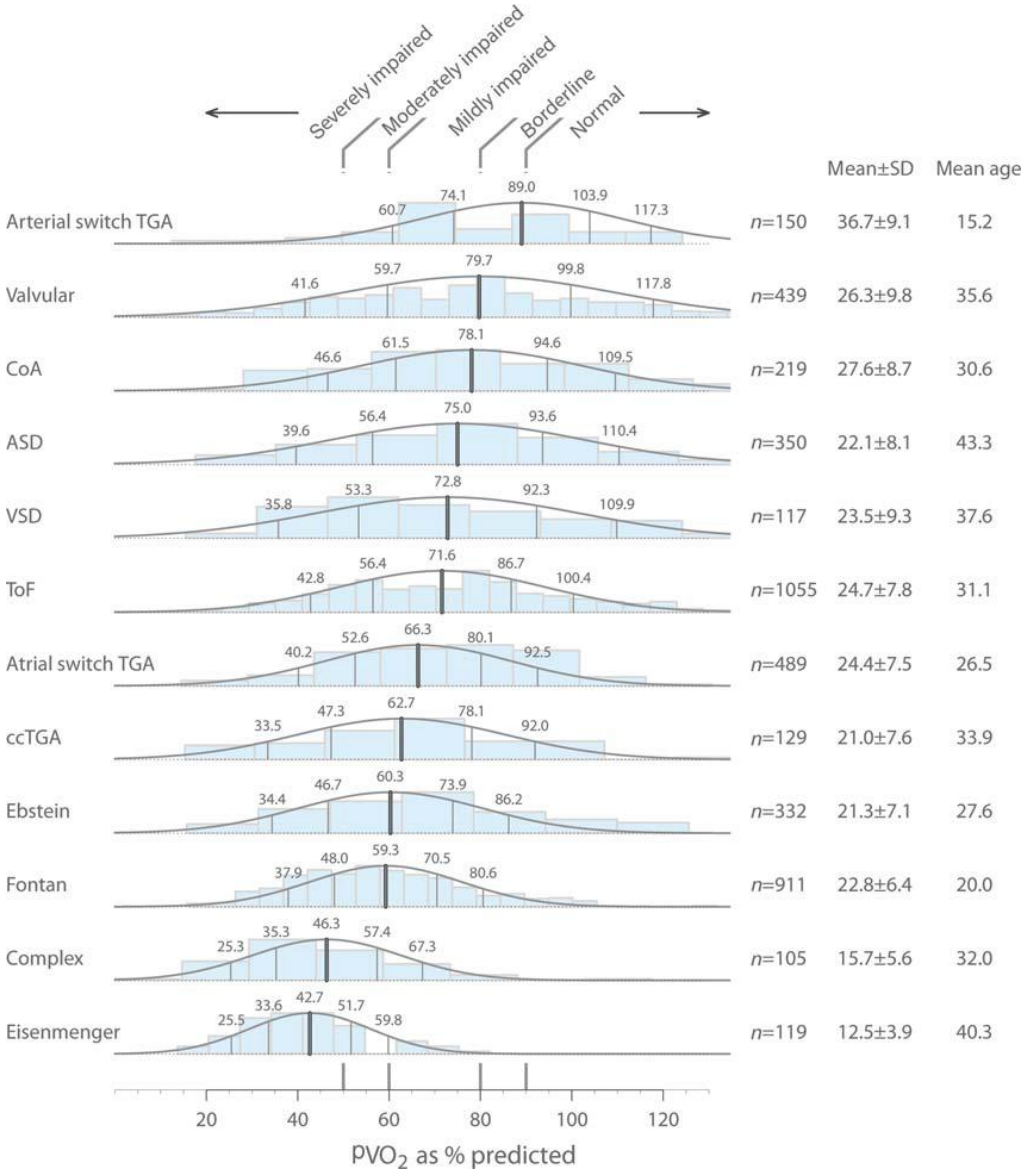
Vad säger litteraturen?

The consensus document of the European Society of Cardiology states that regular exercise at recommended levels can be performed and should be encouraged in all patients with congenital heart disease.

(Hirth A et al. Recommendations for participation in competitive and leisure sports in patients with congenital heart disease: a consensus document. European journal of cardiovascular prevention and rehabilitation 2006;13(3):293-9.

Studier visar att vuxna med medfödda hjärtfel har lägre VO_{2max} vid jämförelse med friska.

Kempny A et al. Reference values for exercise limitations among adults with congenital heart disease. Relation to activities of daily life--single centre experience and review of published data. European heart journal. 2012;33(11):1386-96.



Kempny A. 2011 European Heart Journal.

Litteraturen…

Patients with CHD follow the same PA level pattern as the general population. Broad strategies to promote an active lifestyle are needed across the population and especially for patients with complex CHD and impaired NYHA class.

Sandberg C. Physical performance, physical activity, body composition and exercise training in adults with congenital heart disease. [dissertation]. Umeå University; 2016

Patients with ACHD have a lower isotonic muscle function compared to reference values.

Ashman Kröönström L, Johansson L, Zetterström A-K, Dellborg M, Eriksson P, Cider Å. Muscle function in adults with congenital heart disease. Int J of Cardiol. 2013. p 358-63

Individanpassade träningsråd!

- Frekvens – hur ofta?
- Intensitet – hur ansträngande?
- Typ – kondition, periferträning?
- Tid (duration) – hur länge?

- One size does NOT fit all!

Perifer träning

- En hög belastning på den individuella muskelgruppen samtidigt som den centralcirkulatoriska belastningen är låg
- Denna träningsform är bra om en patient har en kraftigt nedsatt fysisk prestationsförmåga
- Borgskalan kan användas för att prova ut rätt belastning
- Rent praktiskt hur går det till – En muskelgrupp i taget, en arm i taget, ett ben i taget…

Fysisk träning på Östra

- Träningsgrupp 4 ggr/vecka för enbart patienter med GUCH. Möjlighet till träning i ”blandad” grupp ytterligare 3 ggr/vecka.

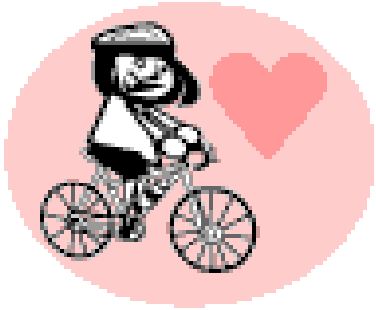
Målsättning för fysisk träning vid medfödd hjärtsjukdom

- Öka och/eller bibehålla fysiska prestationsförmåga, såväl kondition som muskelfunktion
- Vid kraftigt nedsatt kapacitet, öka oberoende och uppnå självständighet i aktivitet i dagligt liv. Återgång till eller bibehålla en så normal livsföring som möjligt, vilket inkluderar arbete (om aktuellt), fritidsaktiviteter och hushållsarbete
- Få kunskap om sin sjukdom och aktivt deltaga i rehabiliteringen för att erhålla en så bra fysisk funktion som är möjligt för individen baserad på den bakomliggande medfödda hjärtsjukdomen

Ovanstående hämtat ur regionalt sjukgymnastiskt vårdprogram; Sjukgymnastik vid bedömning och behandling av vuxna med medfödda hjärtfel (2015).

Erfarenheter från kliniken

- Vanligt att patienten tidigare getts råd angående fysisk aktivitet och träning efter behandlande läkares omdöme
- Osäkerhet hos patienten själv kring hur mycket fysisk aktivitet och träning som är lämpligt
- Ett stort spektrum av diagnoser och symptom/svårighetsgrad ger mycket stora skillnader avseende fysisk prestationsförmåga
- Rörelseovana
- Patienterna behöver redskap/kunnande för att sedan kunna träna på egen hand
- De svårast sjuka tränar på fysioterapin
- Patienterna behöver träna för att undvika livsstilssjukdomar
- Rehabilitering-habilitering?



Sammanfattningsvis

- Forskningen visar att patienterna;

✓ har sänkt VO_{2max}

✓ har sänkt dynamisk muskelstyrka

✓ behöver vara fysiskt aktiva och träna efter individuella förutsättningar

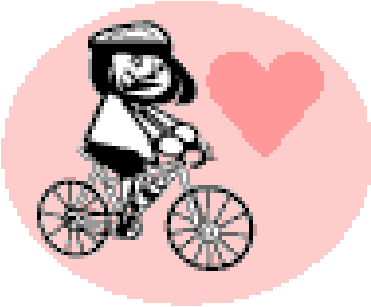
I enlighet med nationella riktlinjer bör alla patienter bedömas av fysioterapeut för att få möjlighet till individanpassad fysisk träning.

Tack!

För mer info maila gärna; anna-klara.zetterstrom@vgregion.se

Läs mer om fysioterpiprojektet i Göteborg på www.GUCH.nu

Riktlinjer för fysisk träning vid GUCH



Patient med GUCH

↓

Test av fysisk funktion
-cykeltest
-muskelfunktionstest

↓

Individanpassad fysisk träning

↓

Träning vid sjukgymnastklinik
-konditionsträning
-muskulär motståndsträning
-perifer muskelträning

↓

Träning utanför sjukvårdens regi

Träning utanför sjukvårdens regi

Ny sjukgymnastkontakt var 5:e år

Mål med fysioterapeutisk verksamhet för patienter med medfödda hjärtfel

- Patienten ska ha tillgång till fysioterapi pre- och postoperativt på det sjukhus där operation utförs, samt postoperativ uppföljning på respektive hemsjukhus.
- Stimulera en hälsofrämjande livsstil med regelbunden fysisk aktivitet och träning.
- För patienten påvisa den faktiska fysiska prestationsförmågan vad gäller såväl kondition som muskelfunktion och relatera den till träning, lek och idrott.
- Ovanstående hämtat ur regionalt fysioterapeutisktt vårdprogram; Fysioterapi vid bedömning och behandling av vuxna med medfödda hjärtfel (2015).