

# Áhrif 6 vikna alhliða endurhæfingar á mæði, andlega líðan og líkamsrækt sjúklinga með langvinna lungnateppu

Elfa Dröfn Ingólfssdóttir<sup>1</sup> Marta Guðjónsdóttir<sup>2</sup> Guðbjörg Pétursdóttir<sup>1</sup>  
Lungnadeild Reykjalundar<sup>1</sup>. Lífeðlisfræðistofnun Háskóla Íslands<sup>2</sup>.

## Markmið

Að meta áhrif sex vikna alhliða endurhæfingar á andlega líðan og þátttöku í líkamsrækt hjá sjúklingum með langvinna lungnateppu. Meta hvort þátttaka í líkamsrækt einu ári eftir að endurhæfingu lýkur, hafi áhrif á upplifun á mæði.

## Inngangur

Rannsóknir sýna að stórt hlutfall sjúklinga með LLT þjáist af ýmsum andlegum sjúkdómum. Talið er að 20-40 % þeirra sem fara í endurhæfingu þjáist af kvíða og þunglyndi [1]. Sterk tengsl virðast vera á andlegri líðan og meðferðarheldni líkamsþjálfunar e. endurhæfingu [2].

## Aðferðir

140 LLT sjúklingar á biðlista eftir lungnaendurhæfingu á Reykjalundi svöruðu fyrir innskrift (T1) MAT listanum sem metur mæði við athafnir daglegs lífs. Við innskrift (T2), við útskrift (T3) og einu ári eftir útskrift (T4) var honum svarað aftur ásamt HAD listanum sem metur andlega líðan (kvíða og þunglyndi). Gerð var spírómétría við innskrift þar sem FEV<sub>1</sub> var mælt. Könnuð var þátttaka í líkamsrækt fyrir endurhæfingu og aftur með símtali einu ári síðar.

## Niðurstöðu

Meðalaldur var 67,3±8.8 ár, FEV<sub>1</sub> 62,6±25,1 % af áætluðu og BMI 29,1±6,2 kg/m<sup>2</sup>. 38% reyndust vera með merki um andlega vanlíðan (≥ 8 stig á HAD lista) við innskrift, 28% við útskrift en 45 % einu ári síðar. 38 % (52 af 138) stunduðu einhverja líkamsrækt fyrir endurhæfingu en 64% (65 af 102) einu ári síðar. Eingöngu var munur á mæði milli hópanna tveggja einu ári eftir útskrift úr endurhæfingu (sjá töflu).

Mæðistig (MAT listinn) á mismunandi tímapunntum eftir líkamsrækt							
	Líkamsrækt N = 65 (64 %)			Ekki líkamsrækt N = 37 (36 %)			p-gildi
	N	M ± Sd	Spönn	N	M ± Sd	Spönn	
<b>MAT T1</b>	63	56.8 ± 22.4	2-111	35	59.7 ± 17.4	27-103	NS
<b>MAT T2</b>	63	52.6 ± 20.3	2-91	37	55.7 ± 19.4	19-105	NS
<b>MAT T3</b>	62	45.3 ± 22.0	2-90	37	49.4 ± 20.0	7-90	NS
<b>MAT T4</b>	61	48.9 ± 23.2	3-102	34	61.0 ± 26.3	17-116	< 0.05

**T1** = fyrir innskrift **T2** = Við innskrift **T3** = Við útskrift **T4** = Einu ári eftir útskrift  
Taflan sýnir meðaltal(M) ± staðalfrávik (Sd) og spönn. **NS** = ekki marktækur munur.

## Túlkun

Fjöldi LLT sjúklinga sem finna fyrir einkennum kvíða og þunglyndis, fækkar við 6 vikna alhliða endurhæfingu, en fjölga aftur einu ári síðar. Fleiri sjúklingar eru virkir í daglegri líkamsrækt eftir endurhæfingu en fyrir hana. Sjúklingar sem stunda líkamsrækt einu ári eftir að endurhæfingu lýkur eru með minni upplifun á mæði en þeir sem ekki stunda líkamsrækt.

1. Troosters T, Casaburi R, Gosselink R, Decramer M. Am.J.Respir.Crit.Care Med. 2005 Jul 1;172(1):19-38.
2. Troosters T, Donner CF, Schols AMWJ, Decramer M. Eur Respir Society J Ltd. (38 útgáfa) 2006; 7-23.