

Stor risk för ohälsa/förtida död för personer med höft och/eller knäartros på grund av låg kondition

n= 360 som testats mellan 2015-nov 2019

Morten Thorup¹, Henrik Törnqvist¹, Maria Klässbo²

¹ Fysioterapimottagningen Säffle ² Centrum för klinisk forskning och utbildning, Region Värmland

Slutsats

Personer med artros i höft och/eller knä som går artrosskola har låg och till och med mycket låg kondition, vilket ökar risken för allvarlig sjuklighet och förtida död. Därför bör konditionen rutinmässigt testas.

Introduktion

Svenskarnas kondition har sedan 90-talet försämrats och 47% bedöms ha dålig kondition (1). Det är starka samband mellan nedsatt kardiovaskulär funktion, syre-upptagningsförmåga, VO₂max (kondition) och ohälsa (2). Många personer med artros drabbas av samsjuklighet och riskerar förtida död (3). Syftet med arbetet var att undersöka konditionen hos personer som går artrosskola.

Metod

Artrosskolan ändrades; långvarig handledd träning erbjöds i 12 veckor (tidigare 6 veckor) och kondition testades vid träningsstart med uppföljning efter 6 och 12 månader. Åstrands 6 minuters submaximala ergometer cykeltest (4) användes och blodtryck mättes. Testvärde bedömdes ur ett hälsoperspektiv (5). Både patienter med blodtryck över 140/90 mm Hg och de som inte orkade genomföra testet på lägsta möjliga belastning, 50W, beskrev att de "stumnade i benen" uppmanades söka vårdcentral.

Resultat

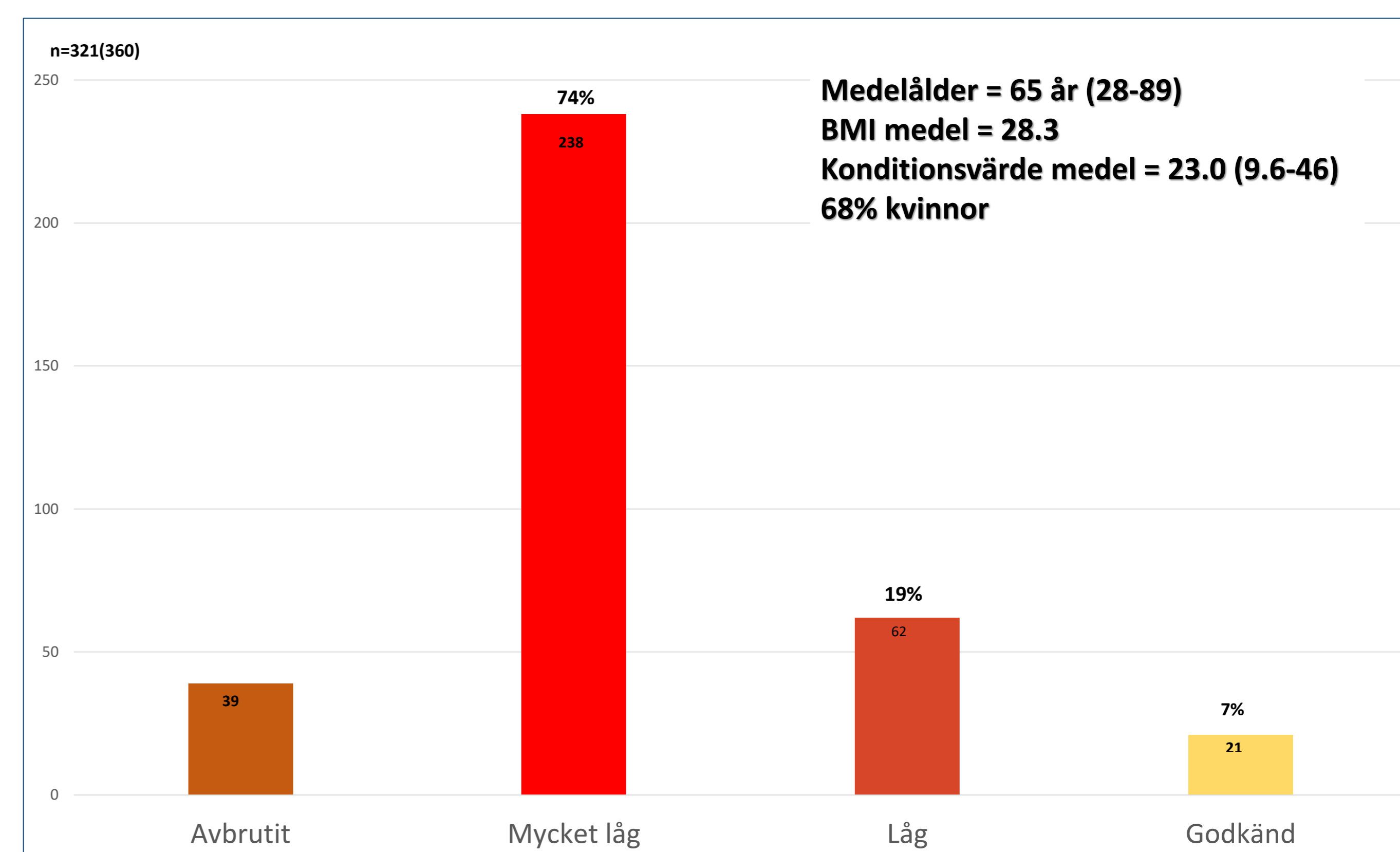
Nittiotre % hade förhöjd eller kraftigt förhöjd risk att utveckla ohälsa till följd av dålig kondition (fig. 1). Scatterplotten (fig. 2) visar individernas kondition. Efter ändringarna i artrosskolan deltar fler i gruppträning, 80% mot tidigare 20%. Patienter med odiagnostiserad hypertoni och perifer cirkulationsrubbing upptäcks. Konditionstest rekommenderas nu att ingå i vårdrutinen för artrosskola i Värmland.

Diskussion

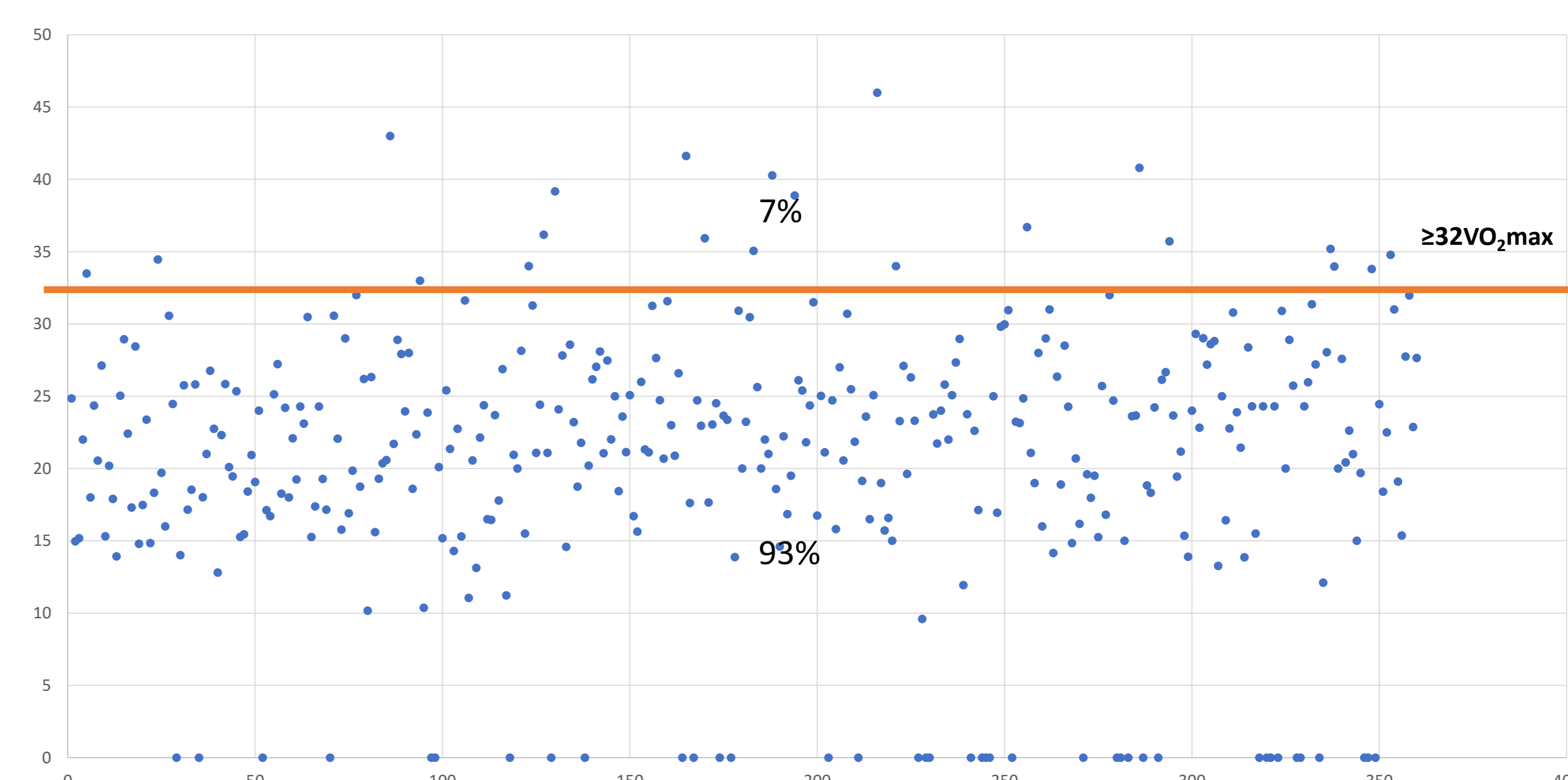
Personer med artros i höft och/eller knä som kommer till artrosskola har låg och till och med mycket låg kondition.

En svaghet med 6 minuters submaximala ergometer cykeltestet är att det saknas referensvärden på VO₂max för personer över 66 år. Testresultaten för kondition visas på artrosskolan upplevs ha stort pedagogisk värde för diskussion kring hälsa och ohälsa och för att öka motivationen till ökad fysisk aktivitet. Ibland upptäcks hypertoni och perifer cirkulationsrubbing.

Forskning visar på vikten av att rutinmässigt testa och träna patienters kondition för att förebygga ohälsa (6). Förbättrad kondition kan för feta personer förlänga livet oavsett viktneigång (7). Intressant vore att undersöka om konditionstest med ett visst gränsvärde som komplement till gränsvärdet BMI ≥ 30 skulle minska risk vid ledkirurgi. Viktigt vore också att fastställa referensvärden på VO₂max för personer över 66 år.



Figur 1. Merparten av de testade personerna med artros i höft och/eller knä har mycket låg (<28 VO₂max) eller låg kondition (28-34,9 VO₂max) med risk för ohälsa. Trettionio av 360 personer avbröt på grund av att de inte orkade genomföra testet ens på mycket låg belastning ("stumnade i benen"). Ingen bröt på grund av smärta i höft och/eller knä.



Figur 2. Scatterplot som visar konditionen (VO₂max) för 360 personer som testats där 39 avbrutit på grund av att de "stumnat i benen". Den röda linjen visar gränsvärdet som Ekblom-Bak med flera (3) använt som gräns för acceptabel kondition ≥ 32 VO₂max. Med detta gränsvärde har 93% förhöjd risk för ohälsa på grund av låg kondition.

Referenser

- Ekblom-Bak E, Ekblom O, Andersson G, Wallin P, Soderling J, Hemmingsson E, et al. Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017. *Scand J Med Sci Sports*. 2018;1-8
- Harber MP, Kaminsky LA, Arena R, Blair SN, Franklin BA, Myers J, et al. Impact of cardiorespiratory fitness on all-cause and disease-specific mortality: Advances since 2009. *Progress Cardiovasc Dis*. 2017;60(1):11-20.
- Nuesch E, Dieppe P, Reichenbach S, Williams S, Iff S, Juni P. All cause and disease specific mortality in patients with knee or hip osteoarthritis: population based cohort study. *BMJ*. 2011;342:d1165.
- Astrand PO, Ryhming I. A nomogram for calculation of aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during sub-maximal work. *J App Phys*. 1954;7:218-21.
- Ekblom-Bak E, Engström L-M, Ekblom Ö, Ekblom B. LIV 2000: Motionsvanor, fysisk prestationsförmåga och levnadsvanor bland svenska kvinnor och män i åldrarna 20-65 år. *Gymnastik-och idrottshögskolan*; 2011.
- Ross R, Blair SN, Arena R, Church TS, Despres JP, Franklin BA, et al. Importance of assessing cardiorespiratory fitness in clinical practice: A case for fitness as a clinical vital sign: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2016;134:e653-e99
- Ross R. Knowing that cardiorespiratory fitness should be a vital sign is not enough. *Mayo Clin Proc* 2019;94:1395-7