

## **Erfarenheter av strukturerad konditionsträning hos personer med hjärntrötthet efter stroke: en kvalitativ studie**

Maria Svedjebrant<sup>1</sup>, Anna Brändal<sup>2</sup>, Ylva Nilsagård<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Centre for Research and Development, Region Gävleborg/Uppsala University, Uppsala, Sweden and Faculty of Medicine and Health Örebro University, Sweden, <sup>2</sup> Department of Public Health and Clinical Medicine and Department of community Medicine and rehabilitation, Physiotherapy Umeå University, Sweden, <sup>3</sup> University Health Care Research Centre, Faculty of Medicine and Health Örebro University, Örebro, Sweden

### **\* Bakgrund**

Stroke är den i världen ledande orsaken till funktionsnedsättning. Hjärntrötthet (fatigue) efter stroke är ett vanligt men ofta förbiset tillstånd som i hög grad påverkar rehabilitering och möjlighet att utföra vardagliga aktiviteter. Det finns idag ingen behandling, där sammanvägda resultat visar effekt med hög tillförlitlighet, mot hjärntrötthet men konditionsträning har föreslagits som en möjlig behandling. Personer med stroke har ofta låg fysisk aktivitetsgrad trots milda funktionsbegränsningar där hjärntrötthet ofta nämns som en hindrande faktor. Trots att konditionsträning rekommenderas efter stroke samt dess alla potentiella effekter vid hjärntrötthet får det väldigt lite uppmärksamhet och erbjuds sällan i klinik som ett behandlingsalternativ.

Syfte: Att beskriva upplevelsen av övervakad konditionsträning tre gånger i veckan i åtta veckor hos personer med hjärntrötthet efter stroke.

### **\* Material och metod**

Elva personer med hjärntrötthet efter stroke ( $\geq 28$  enligt den Svenska versionen av Fatigue Assessment Scale) som i en randomiserad kontrollerad två center studie (Gävle och Umeå), med syfte att undersöka om övervakad konditionsträning påverkade syreupptagningsförmåga och hjärntrötthet, lottats till interventionsgrupp. Intervjuerna transkriberades och analyserades med kvalitativ innehållsanalys

### **\* Resultat**

Analysen gav temat: Övervakad konditionsträning minskade hjärntrötthet, ökade styrka och gav mer tilltro till att pusha sig själv fysiskt, vilket hade positiva effekter på vardagen. Temat bestod av tre kategorier med tillhörande underkategorier som belyste olika aspekter av informanternas upplevelse. Framträdande framgångsfaktorer var att träningen var övervakad och genomfördes hemma.

### **\* Slutsats**

Studien bidrar med nya kunskaper kring vikten av konditionsträning för personer med stroke och hjärntrötthet och att även de med svår hjärntrötthet kan tillgodogöra sig träningen Övervakad konditionsträning minskade rörelserädsla, påverkade kognition och stresstålighet positivt vilket gjorde dagliga aktiviteter lättare och gav ett bättre mående