



Fysisk träning: Betyder intensiteten något för effekten på mild till måttlig depression?

– Resultat från "Regassa"-studien

Många studier har visat att fysisk träning har lika goda effekter som antidepressiv medicinering och psykoterapeutisk behandling mot mild till måttlig depression, men det har varit svårt att avgöra vilken dos och intensitet av träning som ger bäst effekt. Inom Regassa-studien har det nu undersökts vilken intensitet den fysiska träningen måste ha för att ge effekt på mild till måttlig depression.

Bakgrund

Fysisk träning är alltmer accepterat som ett behandlingsalternativ vid mild till måttlig depression, både som ett komplement och som enda behandling. Många studier har visat att det har lika goda effekter som antidepressiv medicinering och psykoterapeutisk behandling. Från de studier som finns är det svårt att avgöra vilken dos av träning som behövs, det vill säga vid vilken intensitet och hur ofta man måste träna för att få effekt. De rekommendationer som ges idag är ofta generellt utformade.

Material och metod

Data från "Regassa"-studien som genomfördes 2011–2013 har använts. "Regassa" är en studie som innefattar primärvårdspatienter med mild till måttlig depression (≥ 10 poäng på depressionsenkäten PHQ-9) från sex olika landsting i Sverige. Patienterna blev slumpvis fördelade på tre olika typer av behandling under tolv veckor; fysisk träning, internetbaserad kognitiv beteendeterapi och sedvanlig behandling. Majoriteten av de som fick sedvanlig behandling genomgick psykoterapi och näst vanligast var enbart läkemedelsbehandling. De som lottades till träning fördelades slumpvis till tre olika intensitetsnivåer; lätt (exempelvis



body balance), måttlig konditionsträning (exempelvis basgymna) samt mer intensiv konditionsträning (exempelvis medelgymna). Pass på Friskis & Sveltis kalibrerades utifrån kaloriförbrukning. Ordinationen var tre tränings-tillfällen per vecka på Friskis & Sveltis. Patienterna bar pulsklocka under träningspassen och data insamlades varje vecka. Läs mer om "Regassa"-studien och dess design på www.regassa.se. Depressionsnivån bedömdes utifrån Montgomery Åsberg Depression Rating Scale (MADRS) och utfördes av specialutbildade sjuksköterskor innan och efter interventionen. MADRS innehåller tio frågor som skattas 0–6.

Studiepopulation

I den här studien ingick 310 personer som slumpvis fördelats till sedvanlig behandling, 106 som fått lätt rörelseträning, 105 som fått medelintensiv konditionsträning och 99 som fått intensiv konditionsträning. De var i åldern 18–67 år (medelålder 42,6 år) och 73,7 procent var kvinnor.

Statistiska metoder

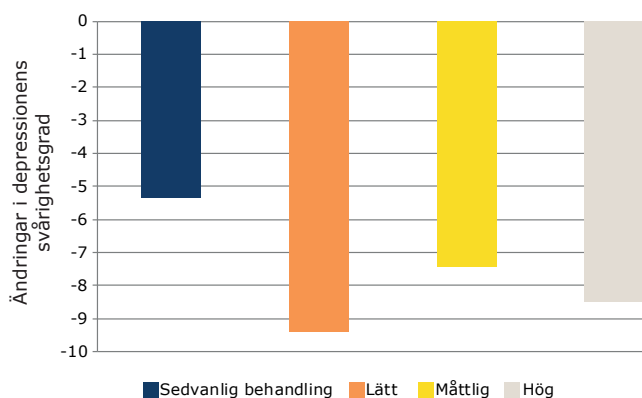
Logistisk regression användes för att beräkna skillnader i allvarlighetsgrad av depression (MADRS). Analyserna tog hänsyn till kön.

Anmärkning: I texten används uttrycket fysisk träning som avser fysisk aktivitet som har ett ändamål och syfte. Fysisk aktivitet är ett vidare begrepp som innefattar all aktivitet som inte är vila.

Resultat

Alla tre träningsgrupper hade en större reduktion av svårighetsgraden på depression än de som fått sedvanlig behandling. Figur 1 visar skillnader i depressionens svårighetsgrad före och efter interventionerna. Hänsyn har tagits till antidepressiv medicinering och depressionens svårighetsgrad vid baslinjen. Reduktionen av depressionens svårighetsgrad var lika stor för alla tre träningsintensiteter. Den lätta gruppen visade en något större effekt, men skillnaden var endast signifikant i förhållande till den måttliga gruppen. De tre intensitetsgrupperna skiljde sig signifikant åt i mätvärden från pulsklockorna. Deltagarna hade således följt den rekommenderade intensitetsnivån.

Figur 1. Skillnader i depressionens svårighetsgrad före och efter behandling delat på de olika interventionsgrupperna.



Slutsats

”Regassa”-studien visade att fysisk träning reducerade depressionens svårighetsgrad mer än sedvanlig behandling vid mild till måttlig depression. Intensitetsnivån på träning hade ingen större betydelse. ”Regassa”- studien utfördes i primärvården och deltagarna motsvarar de som identifieras med mild till måttlig depression.

Referens

Helgadottir B, Hallberg M, Ekblom Ö, Forsell Y. Training fast or slow? Exercise for depression: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine* 2016;91:123–131.

Om Regassa-studien

Regassa är en forskningsstudie om nya behandlingsalternativ vid psykisk ohälsa som pågick mellan 2011–2013. Studien är ett samarbete mellan sex landsting och Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES), Karolinska Institutet och Lunds universitet.

I studien deltog 946 personer med mild till måttlig depression, ångest och stressrelaterad psykisk ohälsa. Deltagarna delades in i en av tre grupper med olika behandlingsformer, traditionell behandling med terapi och/eller läkemedel, kognitiv beteendeterapi, KBT, över nätet och en deltagargrupp ordinerades träning tre gånger i veckan. Gruppen som ordinerades fysisk träning delades i sin tur in i tre olika intensitetsgrupper.

Resultaten visade att fysisk träning och Internetbaserad kognitiv beteendeterapi var lika effektiva som sedvanlig behandling efter tolv veckors behandling.