

Egil W. Martinsen doktoravhandling fra Modum Bad og Universitetet i Oslo 2009

Fysisk aktivitet i behandling av mennesker med psykiske lidelser

Englisk tittel: Physical Fitness training in the Treatment of Patients with Nonpsychotic Mental Disorders (ISBN 82-992008-0-6)

Sammendrag

Avhandlingen består av 7 artikler og en sammenfatning. Artikkene er basert på tre ulike forskningsprosjekter med nær 300 deltagere. Alle deltagerne har vært innlagt til behandling på Modum Bad.

Hovedfunnene er som følger: Mennesker med psykiske lidelser er gjennomsnittlig i dårlig fysisk form (kondisjon og lungefunksjon) sammenlignet med normalbefolkningen. De er godt i stand til å gjennomføre systematisk kondisjonstrening, og dette medfører betydelig økning i kondisjon i løpet av 2-3 måneder. Flertallet fortsetter med fysisk aktivitet etter utskrivning, og de som er fysisk aktive har bedre psykisk helse. Regelmessig kondisjonstrening har en antidepressiv effekt. Det kan også være nyttig ved ulike angstlidelser (panikklidelse, agorafobi og generalisert angstlidelse), ved alkoholisme og psykosomatiske lidelser. Pasientene liker å trene, og de som har deltatt i systematiske treningsopplegg rangerer fysisk aktivitet som det viktigste behandlingselementet under sykehusoppholdet. Ulike former for fysisk aktivitet (kondisjonstrening og styrketrening) har likeverdig effekt ved angstlidelser (for det meste panikklidelse) og depresjon.

Litteratur:

Doktoravhandlingen er utsolgt, men de ulike prosjektene er beskrevet i

Egil W. Martinsen. Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse. Fagbokforlaget 2004

Kontaktadresse: e.w.martinsen@medisin.uio.no