

Unaturlig å falle – også for eldre

– Man må ikke bare godta at gamle mennesker faller. De faller av en grunn, og denne grunnen må man gjøre noe med. Har de først falt og brukket hoften, kan de ha god nytte av veiledet styrketrening.

– Treningen gir gevinster når det gjelder fysisk funksjon, styrke og balanse, sier fysioterapeut og forsker Hilde Sylliaas. I sitt doktorarbeid har hun bl.a. gjort to randomiserte studier av trening hos hjemmeboende eldre som har gjennomgått hoftebrudd.

– Det er ingen bombe at trening etter hoftebrudd hjelper. Det vi har gjort annerledes enn i tidligere studier, er å dosere styrketreningen høyere, tilpasse treningen til hver enkelt pasient og etter tre måneders progressiv styrketrening også fulgt en intervensjonsgruppe i ytterligere tre måneder, sier Sylliaas.

100 pasienter trente først intensivt to dager i uken i tre måneder. Deretter ble de delt inn i to grupper – halvparten fortsatte med veiledet styrketrening én dag i uken, mens den andre halvparten ikke fikk noen oppfølging.

– Trening er ferskvare og må vedlikeholdes for å ha effekt. De som ble overlatt til seg selv, hadde redusert styrke i beina, men en beskjeden fremgang i balanse og på gangtester. Pasientene i intervensjonsgruppen kom seg i større grad ut på egen hånd,

de kunne gå trapper og lengre distanser. De hadde også en bedre egenopplevd helse, sier Sylliaas.

Tidligere forskning har vist sammenheng mellom fall og mortalitet hos eldre. Sylliaas har funnet at blant dem som hadde to eller flere fall, var dødeligheten 60% høyere.

– Det er ikke fallet i seg selv som gjør at man dør. Fall er uansett unaturlig – man må finne ut hvorfor de faller, for så å gjøre noe med det. I mange tilfeller er det lite muskelmasse og reduksjon i raske muskelfibre som er årsaken, og da vil trening virke forebyggende. Denne ekstra innsatsen koster så lite, men kan gjøre nytte for en stor og skrøpelig pasientgruppe, sier hun.

Eline Feiring
eline.feiring@legeforeningen.no
 Tidsskriftet



Hilde Sylliaas.
 Foto privat

Disputas:

Hilde Sylliaas disputerte for ph.d.-graden ved Universitetet i Oslo 14.6. 2011 med avhandlingen *Fall and hip fracture among older people living at home.*

Ordforklaring

Hoftebrudd: Hvert år brykker ca. 9 000 nordmenn hoften. I hovedsak er dette eldre personer med et komplisert sykdomsbilde fra før. Fall er viktigste årsak til hoftebrudd, og ca. 90% av hoftebruddene hos eldre skyldes ett enkelt fall fra stående høyde.

Fremtidens behandling av sarkomer

Sarkomer er svulster i muskel, skjelett og bindevev. En kombinasjon av cellegifter kan være gunstig ved behandling av sarkomer med spredning, men det er behov for nye strategier.

Sarkomer utgjør om lag 1% av kreftformene hos voksne, men er noe vanligere hos barn og unge (6–7% av kreftformene). Sarkomer deles gjerne i bløtvevssvulster og svulster i bein og brusk. Behandlingen er kirurgi, stråling og kjemoterapi. Stadig utvikling av nye teknikker gir gode resultater ved behandling av primærsvulster uten spredning. Utfordringen er å finne nye og bedre behandlingsmetoder for pasienter med spredning og for pasienter med høy risiko for spredning. Christoph Müller har undersøkt ulike strategier for å forbedre behandlingen og dermed overlevelsen hos pasienter med sarkomer.

– En av strategiene var å intensivere kjemoterapien ved å kombinere ulike cellegifter og øke dosene. Dette hadde god effekt på bløtvevssvulster hos barn, men mindre effekt hos voksne, hvor behandling med doksorubicin fremdeles er standard. Dagens etablerte cellegifttyper for svulster i bein og brusk er tilnærmet optimal behandling. Hos pasienter med osteosarkom som responderte

dårlig på preoperativ cellegiftbehandling, kan det være gunstig å kombinere flere cellegifter postoperativt, sier Müller.

I en oppfølgingsstudie av en serie svenske pasienter med osteosarkom viste Müller at tilleggshandling med interferon ga bedre overlevelse enn kirurgi alene. Interferon undersøkes for tiden videre i en stor europeisk-nordamerikansk klinisk studie.

– Jeg tror at vi trenger helt nye behandlingsprinsipper i fremtiden. Å utvikle medikamenter som blokkerer ødelagte signaleringsveier i cellen, ser ut til å være en god strategi. Vi har undersøkt effekten av et slikt medikament, Nutlin 3a, i cellekultur. Resultatene er lovende, sier Müller.

Anne Forus
anneforus@hotmail.com
 Tidsskriftet



Christoph Müller.
 Foto privat

Disputas

Müller forsvarte avhandlingen *Novel strategies to the treatment of high grade sarcomas* for ph.d.-graden ved Universitetet i Oslo 19.5. 2011.

Ordforklaring

Nutlin 3a: Medikament blokkerer MDM2, et protein som er assosiert med kreftutvikling. Ved reaktivering av p53-proteinet induseres en antiprolifererende effekt i cellelinjer som overproduserer proteinet MDM2 fordi genet er amplifisert.