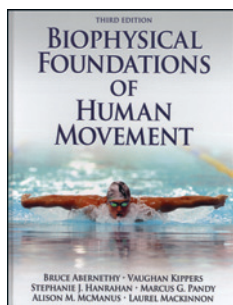


## Bevegelse i et vidt perspektiv



Bruce Abernethy, Vaughan Kippers, Stephanie J. Hanrahan et al.  
**Biophysical foundations of human movement**  
 3. utg. 394 s, tab, ill. Leeds: Human Kinetics, 2013. Pris GBP 54  
 ISBN 978-1-4504-3165-1

I denne tredje utgaven er det 25 kapitler som omhandler bevegelse i et vidt perspektiv, fra basal anatomi, fysiologi og biomekanikk til bevegelse i et historisk perspektiv, psykologisk adaptasjon til trening og til forebyggende medisin. I forordet er medisinerne nevnt blant mange målgrupper, men boken er nok i større grad rettet mot idrettshøgskole- og fysioterapistudenter.

Fokusavsnittene, der forfatterne knytter innholdet av hvert enkelt kapittel til praktiske problemstillinger og nyere forskning, gjør boken mer leseverdilig og motiverer for videre fordykning. Teksten er godt illustrert med enkle strektegninger, tabeller og figurer.

Originaliteten ligger i at bevegelse blir beskrevet i et livssyklusperspektiv, for eksempel hvordan dine bevegelsesferdigheter kan gjøre deg avhengig av andre når du blir gammel. Balanse, muskelstyrke og kondisjon er viktig for å unngå fallrelaterte brudd, for å bruke offentlig transport og for å handle eller besøke venner. Noen ville ønsket at flere kapitler var viet kinematikk, men det gis grunnleggende regneeksempler og et innblikk i computerbasert ganganalyse.

Balansen mellom trening og aldring diskuteres ut fra ulike synsvinkler og det gis eksempler fra studier som viser at for de fleste er funksjonssvikt og reduksjon i fysisk kapasitet mer relatert til endring av livsstil enn til naturlige biologiske aldringsprosesser. Reduksjonen er reversibel, og leseren får kunnskap om hvor stor bedring utrente 75-åringene kan oppnå på tre måneder.

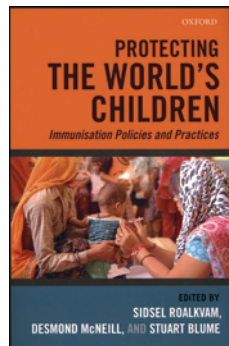
Referansene virker oppdaterte, men med så mange ulike perspektiver på bevegelse er det vanskelig å avgjøre hvorvidt det foreligger enkelte feil eller om forfatterne har trukket frem studier som ikke er representative for dagens kunnskap. Etter min vurdering gir boken først og fremst en god oversikt belyst med interessante eksempler, blant annet et innblikk i hvordan barn, eldre og eliteutøvere responderer på trening. De som søker kunnskap om hvordan eliteidrettsutøvere driver utholdenhetstrening, bør lese annen litteratur.

Fire kapitler omhandler nevrofysiologisk adaptasjon. Hvordan lærer vi bevegelser og hvordan kan vi opprettholde det vi har lært når vi blir gamle? I debatten om fysisk aktivitet blant unge tenner forfatterne en brannfakkell når de hevder at det store frafallet i idrett i ungdomsalder skyldes at basale bevegelsesferdigheter ikke er godt nok innøvd blant barn.

Noen vil mene at psykologiske aspekter (fire kapitler) ved bevegelse har fått for stor plass. Kunnskap om motivasjon, angst, psykologiske ferdigheter og sosial læringsteori er imidlertid viktig for alle som vil promotere bevegelse. Hva hjelper det om råd om økt fysisk aktivitet er riktige dersom vi ikke får befolkningen til å bevege seg mer?

**Jens Ivar Brox**  
 Ortopedisk avdeling  
 Oslo universitetssykehus

## Fungerer verdens vaksinasjonsprogram til barnas beste?



Sidsel Roaldkvam, Desmond McNeill, Stuart Blume, red.  
**Protecting the world's children**  
 Immunisation policies and practices. 233 s, ill. Oxford: Oxford University Press, 2013.  
 Pris GBP 35  
 ISBN 978-0-19-966644-7

Vaksiner har vært av stor betydning i arbeidet med å bedre helsen for verdens barn. Men gjennomføres vaksinasjonsprogrammene på den måten som gir størst utbytte? Tas beslutninger i de riktige fora? Er dette den beste måten å bruke helsebudsjettet sett fra landets side? Vil vaksinasjonsprogrammene være bærekraftige i lengden?

Dette er noen av de spørsmålene forfatterne stiller. Boken består av sju frittstående kapitler med forskjellige forfattere, men er redigert slik at den utgjør en helhet og leder frem til et konkluderende kapittel. Forfatterne bygger dels på egen forskning, først og fremst i Malawi og India, dels på omfattende litteraturstudier.

I svært mange lavinntektsland er vaksinasjonsprogrammet et «vertikalt program». Det finansieres gjennom spesielle systemer eller av donorer som øremerker sine penger til vaksiner. Sammenhengen med landets øvrige helse-system kan være tynn eller mangelfull. Tunge, internasjonale aktører som Verdens helseorganisasjon, UNICEF, Global Alliance for Vaccines and Immunisation (GAVI) og Verdensbanken får stor innflytelse på landenes beslutninger, dels gjennom sin faglige autoritet, dels gjennom sin økonomiske betydning. Resultatet måles gjennom det som er lettest å måle: vaksinasjonsdekning. Men tallene er neppe så pålitelige, når vi vet at vaksinatørenes innsats i mange land måles og honoreres på bakgrunn av dekningstallene.

Forfatterne observerer mer enn de foreskriver løsninger, selv om det skinner gjennom at de mener satsing på velfungerende helse-systemer, der vaksinasjonsprogrammet er en integrert del, ville ha mange fordeler. De understreker behovet for at befolkningen har tillit til de tjenestene de tilbys, enten det gjelder vaksiner eller andre ting. Det krever igjen at man i større grad spør hva folk ønsker seg, og sørger for at ønskene imøtekommes.

Bidragstyperne reiser viktige problemstillinger som kan være av interesse for mange. Det gjelder ikke minst i Norge, der man nå ofte stiller spørsmål om bruken av bistandsmidlene. Men selv om innholdet er interessant, og språket er godt og klart, er boken ganske tung å lese med utgangspunkt i et annet fagfelt. Den er derfor først og fremst aktuell for dem som virkelig er opptatt av, og jobber, med global helse. En oversiktsartikkel som oppsummerer hovedtrekkene burde være interessant for svært mange av Tidsskriftets lesere. Vi kan håpe den vil komme.

**Hanne Nøkleby**  
 Nasjonalt folkehelseinstitutt