

Kinesisk kampkunst mot gonartrose?

Tai chi – tradisjonell kampkunst fra Kina – ga i en studie med gonartrosepasienter like god symptomlindring som fysioterapi.



Morgentrening i Den forbudte by i Beijing – gruppen følger instruktøren i tai chi. Foto: Science Photo Library

Gonartrose er en vanlig årsak til smerter og nedsatt funksjonsevne. Tai chi, tradisjonell kinesisk kampkunst, har i tidligere studier vist noe symptomlindrende effekt.

I en studie fra USA ble mer enn 200 pasienter med gonartrose randomisert til enten tai chi eller vanlig fysioterapi to ganger i uken i 12 uker (1). I begge gruppene rapporterte pasientene signifikant bedring av både smerter og funksjonsevne, men forskjellen mellom gruppene var ikke signifikant. Tai chi hadde signifikant bedre effekt mot depresjon etter 12 uker.

– Denne studien gir oss mer kunnskap om bevegelseskonseptet tai chi, der man strukturelt og pedagogisk søker å fremme helse på både det fysiske og mentale plan, sier Liv Inger Strand, som er professor i fysioterapi ved Universitetet i Bergen. – Studien viser at skånsomme, helhetlige bevegelser som pasienter kan øve på hjemme, uten spesielt utstyr, har

gode effekter. At vi får lite konkret informasjon om innholdet i fysioterapisesjonene, er en klar svakhet ved studien, sier hun.

– Innen fysioterapi er det utviklet et øvelseskonsept, «basic body awareness therapy», som er sammenlignbart med tai chi. En studie om effekter ved hofteartrose er i gang, sier Strand.

Kaveh Rashidi
Tidsskriftet

Litteratur

1. Wang C, Schmid CH, Iversen MD et al. Comparative Effectiveness of Tai Chi Versus Physical Therapy for Knee Osteoarthritis: A Randomized Trial. *Ann Intern Med* 2016; 165: 77–86.

Sex etter hjerteinfarkt

Hjerteinfarkt kan medføre seksuelle vansker i lang tid etter den akutte sykdomsfasen. Men det kan hjelpe å snakke med legen om problemene.

Hjerteinfarkt kan virke inn på seksuallivet, og tidligere studier har vist at et infarkt kan føre til flere seksuelle problemer. Medikamenter kan påvirke evnen til lubrikasjon og ereksjon, men pasientene kan også være utsett for problemer med lyst og orgasme.

I en ny studie publisert i tidsskriftet *JAMA Cardiology* ble data fra over 2 800 spanske og amerikanske pasienter i alderen 18–55 år innlagt i sykehus med akutt hjerteinfarkt analysert (1). De ble fulgt i ett år. Drøyt 67% var kvinner, og median alder var 49 år. Nesten halvparten av kvinnene og rundt 60% av mennene hadde fast partner gjennom hele observasjonstiden. Av de seksuelt aktive hadde flere menn (64%) enn kvinner (55%) et aktivt sexliv én måned etter hjerteinfarkt. Andelene etter ett år var henholdsvis 95% og 91%. Av dem som ikke rapporterte seksuelle problemer før infarkt, hadde 37% ett eller flere seksuelle problemer det påfølgende året. Hos kvinnene var manglende interesse (37%) og mangelfull lubrikasjon (22%) hyppigst, hos mennene var ereksjonsproblemer (22%) og manglende interesse (19%) det vanligste. Kun 20% av kvinnene og 30% av mennene hadde diskutert sexlivet sitt med sin lege etter innleggelsen. De som ikke hadde snakket om sex med legen etter infarkt, gjenopptok seksuell aktivitet i mindre grad enn dem som hadde hatt en slik samtale (oddsratio 1,51; 95% KI 1,11–2,05).

– Dette er en stor og godt gjennomført

studie som bidrar til den nokså sparsomme kunnskapen vi har om hvordan akutt og kronisk sykdom påvirker seksuallivet, sier Mette Brekke, som er fastlege og professor i allmenntidisin ved Universitetet i Oslo. Hun understreket at det er gledelig at over 90% av de seksuelt aktive pasientene hadde gjenopptatt sexlivet ett år etter infarkt. – De fleste pasientene anså det som viktig at legen tok opp spørsmål rundt seksuallivet etter hjerteinfarkt, men dessverre skjedde dette i for liten grad, sier hun.

– Vi vet fra tidligere studier at nesten alt helsepersonell synes det er viktig å snakke med pasienter om seksuallivet i relasjon til sykdom, men at de fleste likevel gjør dette i liten grad, sier Brekke. Hun mener derfor den aktuelle studien har et viktig budskap – nemlig at de fleste pasienter ønsker at legen tar opp spørsmål rundt sex. – Det er min jobb som allmenntidiske lege å møte pasientene på en lydhør måte, slik at de kan komme frem med sine spørsmål og ikke føle seg krenket ved å få trøst nedover hodet råd de ikke har bedt om, sier Brekke.

Ketil Slagstad
Tidsskriftet

Litteratur

1. Lindau ST, Abrams E, Bueno H et al. Sexual activity and function in the year after an acute myocardial infarction among younger women and men in the United States and Spain. *JAMA Cardiol* 2016. E-publisert 31.8.2016.



Illustrasjonsfoto: Science Photo Library