

# Reduserer trening fall blant eldre?

Færre vil falle og antall fall alt i alt vil reduseres med trening blant eldre som bor hjemme. Trening fører muligens til en reduksjon i behov for medisinsk tilsyn etter fall og en liten nedgang i bruddskader. Det viser en Cochrane-oversikt.

## Hva sier forskningen?

I systematiske oversikter søker man etter og oppsummerer studier. I denne systematiske Cochrane-oversikten var spørsmålet: Hva er effekten av trening (fysisk aktivitet) for å forebygge fall blant eldre som bor hjemme? Trening ble sammenlignet med standard behandling eller tiltak som ikke var rettet mot å redusere fall.

Resultatene viser at trening:

- reduserer antall fall per år
- reduserer antall personer som faller
- muligens gir en liten nedgang i antall personer med bruddskader etter fall
- muligens reduserer antall personer med behov for medisinsk tilsyn etter fall
- har uvis effekt på sykehusinnleggelse



## Effekt av trening for å forebygge fall hos eldre som bor hjemme

Hva skjer?	UTEN trening	Trening	Tillit til resultatet <sup>1</sup>
Antall fall Trening reduserer antall fall per år sammenlignet med ingen treningstiltak	85 per 100 eldre	66 per 100 eldre (60 til 71)*	++++ Stor
Antall personer som faller Trening reduserer antall personer som faller sammenlignet med ingen treningstiltak	48 per 100 eldre	41 per 100 eldre (39 til 43)*	++++ Stor
Bruddskader Trening gir muligens en liten nedgang i antall personer med bruddskader etter fall sammenlignet med ingen treningstiltak	6 per 100 eldre	5 per 100 eldre (4 til 6)*	++○○ Liten
Behov for medisinsk tilsyn Trening reduserer muligens antall personer med behov for medisinsk tilsyn etter fall sammenlignet med ingen treningstiltak	21 per 100 eldre	13 per 100 eldre (10 til 17)*	++○○ Liten
Sykehusinnleggelse Vi vet ikke om trening reduserer antall personer innlagt på sykehus på grunn av fall fordi vi har svært liten tillit til resultatet.	Vi rapporterer ikke tall vi har svært liten tillit til.		+○○○ Veldig liten

\*Tallene i parentes viser feilmarginen (95 % konfidensintervall) - et mål på hvor usikkert resultatet er på grunn av tilfeldigheter. <sup>1</sup> Tilliten til resultatet handler om hvor trygge vi kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten.

## Bakgrunn

Årlig faller omtrent en tredjedel av befolkningen over 65 år faller én eller flere ganger. Et fall fører som regel til mindre alvorlige skader som for eksempel forstuinger eller forstrekkinger, blåmerker, skrammer og sår. Under 10 prosent av fallene resulterer i bruddskader. Det er likevel viktig å forebygge fall fordi brudd er forbundet med økt sykkelighet blant eldre. Fall kan også føre til frykt og redusert selvtillit, noe som igjen kan påvirke aktivitet og livskvalitet. Trening som bedrer styrke, bevegelighet, balanse og utholdenhet, kan være med på å forebygge fall blant eldre. Fallforebyggende trening kan deles inn i følgende grupper:

1. gange, balanse og funksjonelle øvelser
2. styrketrening
3. bevegelsestrening
4. øvelser som dans, qigong, tai chi
5. generell fysisk aktivitet, (vi) utholdenhetstrening
6. andre øvelser

Treningen kan gjennomføres i grupper eller på egenhånd hjemme. I Norge er det ulik praksis i forhold til å opplyse eldre om at trening kan være nyttig for å redusere fall. Det er også usikkert i hvor stor grad eldre får tilbud om trening som er rettet mot å forebygge fall.

## Hva er denne informasjonen basert på?

Forfatterne av Cochrane-oversikten gjorde et søk i aktuelle forskningsdatabaser i mai 2018, og fant 108 randomisert kontrollerte studier med til sammen 23 407 eldre hjemmeboende. Gjennomsnittsalderen var 76 år, og de fleste var kvinner. Trening ble sammenlignet med standard behandling eller tiltak som ikke var rettet mot å redusere fall slik som for eksempel generelle helsetiltak, sosiale tiltak, eller svært enkle øvelser. Tiltakene bestod av ulike former for trening. Det var ulik varighet av treningen, men de fleste varte fra 12 uker til ett halvt år. Oppfølgingstiden varierte fra tre måneder til tre og et halvt år. Uønskede hendelser var i ulik grad rapportert i studiene og var ikke alvorlige, bortsett fra i to tilfeller (ett alvorlig bekkenbensbrudd og en lyskebrokkoperasjon). Forfatterne analyserte også effektene av de ulike treningsformene, men de er ikke omtalt her. Studiene ble gjennomført i 25 ulike land, deriblant to fra Norge og fire fra Sverige.

Det viktigste resultatet var antall fall. Dette var regnet ut basert på risikoen for at en person skal falle i løpet av ett år. Andre utfall var antall personer som faller én eller flere ganger, personer med bruddskader, sykehusinnleggelses, behov for medisinsk tilsyn etter fall og helsereelatert livskvalitet. Trening har muligens liten eller ingen effekt på helsereelatert livskvalitet. Tilliten til resultatene ble vurdert til å være høy for antall fall og antall personer som faller. For de andre utfallene ble tilliten redusert på grunn av for få hendelser, brede konfidensintervall og små studier med få deltakere.

## Kilde

Sherrington C et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 1. Art. No.: CD012424. DOI: 10.1002/14651858. CD012424.pub2

Tilgjengelig fra: [Cochrane Library](#)

Omtalt av: Kristin T Dahm, Marita S. Fønhus og Therese K. Dalsbø, Cochrane Norge i Folkehelseinstituttet

Ansvarlig redaktør: Marita S. Fønhus, [Cochrane Norway](#)

## Systematisk oversikt

I systematiske oversikter søker man etter og oppsummerer studier som svarer på et konkret forskningsspørsmål. Studiene blir funnet, vurdert og oppsummert ved å bruke en systematisk og forhåndbeskrevet fremgangsmåte (les mer [Cochrane Consumer Network](#)).

## Tillit til resultatet (GRADE)

Når vi oppsummerer studier og presenterer et resultat, så er det viktig å si noe om hvor mye tillit vi kan ha til dette. Det handler om hvor trygge vi kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten. [GRADE](#) er et system vi bruker for å kunne bedømme tilliten til resultatet. I GRADE vurderer vi blant annet:

- hvor godt studiene er gjennomført
- om studiene er store nok
- om studiene er like nok
- hvor relevante studiene er
- om alle relevante studier er fanget opp