

Opslag til scleroseforeningens lokalafdelinger

Kære medlem af Scleroseforeningens lokalafdeling

Vi ønsker med denne henvendelse at høre dig om du kunne være interesseret i at deltage i et sundhedsvidenskabeligt forsøg, der omhandler effekterne af 24 ugers power træning (~styrketræning der udføres eksplosivt/hurtigt) på fysisk funktion (f.eks. gangfunktion), neuromuskulær funktion (f.eks. muskelstyrke i benene og evnen til at lave hurtige bevægelser) og neurodegeneration (nedbrydning af nervesystemet) i personer med multipel sklerose (MS).

Neurodegeneration i centralnervesystemet er desværre en del af MS, og menes at spille en central rolle i reduktionen af neuromuskulær funktion (f.eks. muskelstyrke i benene og evnen til at lave hurtige bevægelser) såvel som fysisk funktion (f.eks. gangfunktion). I den almene population er øget alder også forbundet med neurodegeneration, dog i mindre grad end hos personer med MS. I det levealderen for personer med MS er steget de seneste årtier, og i dag er ca. 1/3 af alle MS patienter 60 år eller derover. Selvom der kun er få studier der har undersøgt kombinationen af MS og aldring, synes der at være en negativ kombineret effekt, dvs. med markant forøget neurodegeneration samt nedgang i neuromuskulær funktion og fysisk funktion hos ældre personer med MS.

Det tyder dog på at fysisk træning - og specielt power træning (~styrketræning der udføres eksplosivt/hurtigt, der kræver ekstra omfangsrig involvering af nervesystemet) - delvist kan modvirke neurodegenerationen, med positive effekter observeret på neuromuskulær funktion, fysisk funktion og hjernemorfologien, både hos raske aldrende personer og hos yngre/midaldrende personer med MS. Hidtil har ingen studier dog undersøgt effekten af power træning (eller anden fysisk træning) blandt ældre personer med MS (≥60 år).

Derfor er formålet med dette projekt er, at undersøge effekten af 24 ugers superviseret power træning hos ældre (≥60 år) personer med MS. Derudover sammenlignes træningsresponsen i personer med MS med det træningsrespons, der ses i en gruppe raske med samme alder.

Har du lyst til at bidrage til dette spændende forskningsprojekt, så søger vi personer der opfylder følgende:

- Alder ≥60 år
- Diagnosticeret MS
- EDSS ≤6,5 (vi er klar over at nogle ikke har kendskab hertil)
- Skal kunne transportere dig til og fra testdagene i Aarhus (NB: udgifter dækkes)
- Skal kunne transportere dig til og fra træningsfaciliteterne

Du må imidlertid ikke:

- Lide af øvrige alvorlig sygdom, såsom kardiovaskulære, respiratoriske, ortopædiske, metaboliske eller øvrige neurologiske lidelser, der hindrer din deltagelse i træningsinterventionen
- Have pacemaker
- Have metalliske implantater, der hindrer MR-scanning
- Have deltaget i systematisk styrketræning > 1 gang/uge i de seneste 3 mdr.
- Have markante kognitive forringelser (du skal kunne forstå og følge instruktioner i forbindelse med træning)

Hvis du er interesseret i at høre mere om forsøget, og hvad det indebærer, så er du meget velkommen til at kontakte forsøgsansvarlig:

Marie-Louise Jørgensen
Ph.d. studerende
Sektion for Idræt - Aarhus Universitet
mlkj@ph.au.dk
+45 50438329/+45 22292062