

Bassängträning minskar smärta vid postpolio

Anpassad gymnastik i varmvattenbassäng lindrar smärta, förbättrar konditionen och hjälper till att bibehålla befintlig muskelstyrka i drabbade muskler. Det visar lång klinisk erfarenhet och det fåtal studier som gjorts.

Text: Inna Sevelius Foto: iStock



Polio är ett virus som förstör motoriska celler i ryggmärgen och då kan ge förlamningar i skelettmuskler, men påverkar inte känseln. När patienten tillfrisknat från infektionen kan hen ha kvar små förlamningar av olika grad, som med tiden kan förvärras. Detta brukar kallas sena effekter av polio eller postpoliosyndrom.

Det vanligaste symtomet är muskelsvaghet och att muskeln snabbare tröttnar ut på grund av förlamningen. Utöver det är det vanligt att man får ont i muskler och leder.

– Framför allt när man överanstränger dem, säger Eva Melin, som är specialisläkare i rehabiliteringsmedicin på postpolio/neuromuskulära teamet på Danderyds sjukhus.

Även känslighet för kyla är vanligt – obehag av kall temperatur och en känsla av att den drabbade extremiteten är kall – samt trötthet, både i den drabbade extremiteten och rent allmänt.

– Oftast ser vi en försämring över lång tid, men det är individuellt och besvären sprider sig aldrig till muskler som inte drabbats från början.

Rehabilitering vid specialiserade centra

I Sverige finns idag cirka 5000 patienter med postpolio. I januari 2024 bestämde Socialstyrelsen att landet ska ha tre högspecialiserade centra för diagnostik och bedömning av rehabiliteringsbehov initialt och vid försämring: i Stockholm, Göteborg och Lund. Sedan kan rehabiliteringen ibland delvis ske lokalt i hemregionen på vårdcentral och rehabmottagningar.

Behandlingen varierar utifrån individens behov. Bedömning görs av läkare, fysioterapeut, arbetsterapeut, sjuksköterska och ibland kurator och/eller psykolog. Man ser över behovet av anpassningar i vardagen och fysioterapeuten kan vid behov prova ut ett individuellt träningsprogram.

– Det har funnits en myt att träning är farligt vid postpolio, men det är bara om man tränar för hårt och inte återhämtar

sig. Om träningen är individuellt anpassad är fysisk aktivitet bra, men man ska inte överträna, säger Eva Melin.

Vattenterapi eller bassängträning vid postpolio handlar inte om simning, utan fysisk träning i varm bassäng med minst 32 grader i vattnet. Värmen är bra både på grund av patienternas köldkänslighet och mot smärtan.

– Och vattnet fungerar både som hjälp och motstånd: det lyfter kroppen så att det är lättare att träna, men erbjuder också motstånd så att patienten får mer träning automatiskt.

Träningen leds av en fysioterapeut och ges en till tre gånger i veckan à cirka en halv till en timme per gång: inte varje dag, för musklerna behöver längre tid för återhämtning. Bassängträning passar de flesta patienter.

– Problemet är snarare tillgång till en bassäng som det går att ta sig i och ur om man till exempel är rullstolsburen. Om patienten har jättesvårt att andas på grund av till exempel förlamning i magmuskler, kan det bli för tungt i vattnet.

Många goda effekter

Bassängträning lindrar smärta, antagligen tack vare värmen och kroppsrörelserna som ger blodgenomströmning i musklerna. Konditionsträningen stärker hjärtat. Den sociala aspekten är också viktig: att få träffa andra med liknande problem. På sikt kan den fysiska träningen dessutom minska risken för hjärtkärlsjukdom, övervikt och diabetes typ 2, säger Eva Melin.

– Vi har stark klinisk evidens för effekt mot smärta och för ökat välmående. På mottagningen på Danderyds sjukhus har vi 200 patienter per år och jag har arbetat här i 20 år. Tung styrketräning är inte bra, men att få röra på sig anpassat är jättebra mot smärta och för att bibehålla den nivå man har av styrkan och skjuta försämringen på framtiden.

En studie visar god effekt

Enligt Eva Melin finns det inte så många vetenskapliga studier av effekterna av bassängträning vid postpolio, men en

forskargrupp i Göteborg publicerade 2001 en utvärdering. 28 patienter med postpolio ingick i studien: 15 av dem fick ett 40-minuters träningspass två gånger i veckan, medan 13 patienter utgjorde kontrollgrupp. Den genomsnittliga träningsperioden var fem månader. De som fick bassängträning fick en lägre puls, mindre smärta och ökat välbefinnande.

Vidare har Kristian Borg med kollegor 2010 i en artikel sammanställt forskningen om hur rehabilitering vid postpolio ska gå till. De betonar behovet av fysioterapi, inklusive individuellt anpassad fysisk aktivitet och muskelträning och skriver att patienter ska rådas att undvika både inaktivitet och överansträngning av svaga muskler.

Skulle du vilja se mer forskning om effekten av bassängträning vid postpolio?

– Ja, det vore bra att få reda på mer om effekten. Just nu går vi mest på klinisk erfarenhet. Och evidens kan ha effekt på politikens beslut om vård.



Eva Melin, specialisläkare i rehabiliteringsmedicin på postpolio/neuromuskulära teamet på Danderyds sjukhus.

Eva Melin lyfter fram att välgjorda studier kräver en kompetent fysioterapeut som jobbar kvar under hela studieperioden, en tillräckligt stor grupp patienter och en tillräckligt lång uppföljningsperiod: minst tio träningsstillfällen, men helst träning ett halvår för att kunna se effekt.

– Vi kommer nu att ha större möjligheter att göra studier med fler deltagare, om vi samarbetar med de andra högspecialiserade enheterna – gärna en studie som undersöker effekten på smärta och generellt mående av bassängträning. ●