



# Utvecklingen av vetenskapliga riktlinjer för träning för vuxna med ryggmärgsskada

## 1. Systematisk litteraturöversikt

Systematisk genomgång av alla publicerade studier som undersökt effekterna av träning på kondition, muskelstyrka, kardiometabol hälsa och/eller benmassa hos vuxna med ryggmärgsskada.

**13,115** studier identifierades och granskades

**211** studier var relevanta för litteraturöversikten

**189** studier inkluderade vuxna med kronisk ryggmärgsskada

**22** studier inkluderade vuxna med akut ryggmärgsskada



Det vetenskapliga underlaget sammanställdes och förslag till riktlinjer togs fram.

## 2. Möten med internationella expertpaneler

Sammanställningen av det vetenskapliga underlaget och förslaget till riktlinjer diskuterades vid tre möten med expertpanelerna:

- Europa (England)
- Kanada (Toronto)
- Internationellt (Kelowna, BC, Kanada)



Expertpanelerna bestod av forskare, kliniker, personer med ryggmärgsskada och organisationer som representerar personer med ryggmärgsskada.

## 3. Vetenskapliga riktlinjer

### Kondition och muskelstyrka

För att uppnå positiva effekter på **kondition och muskelstyrka** bör vuxna med ryggmärgsskada genomföra minst:

**20** minuter aerob (konditionshöjande) träning med måttlig till hög intensitet **2** gånger per vecka

**3** set av muskelstärkande övningar (styrketräning), med måttlig till hög intensitet, för varje större fungerande muskelgrupp **2** gånger per vecka

### Kardiometabol hälsa

För att uppnå **positiva effekter på kardiometabol hälsa** bör vuxna med ryggmärgsskada genomföra minst:

**30** minuter aerob (konditionshöjande) träning med måttlig till hög intensitet **3** gånger per vecka

Riktlinjerna utvecklades av en internationell grupp ledd av Professor Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Kanada) och Professor Victoria Goosey-Tolfrey (Loughborough University, England).

Systematisk litteraturöversikt: van der Scheer et al. (Neurology, 2017, DOI: 10.1212/WNL.0000000000004224).

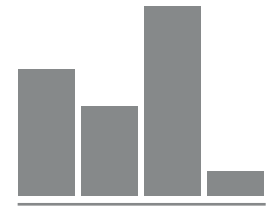
Vetenskapliga riktlinjerna: Martin Ginis et al. (Spinal Cord, 2018, DOI: 10.1038/s41393-017-0017-3).

Mer information om de svenska riktlinjerna kan fås av: Professor Jan Lexell, Uppsala universitet (jan.lexell@neuro.uu.se) och Med dr Sophie Jörgensen, Lunds universitet (sophie.jorgensen@med.lu.se).

## 4. Marknadsundersökning

I en webbenkät och vid diskussioner i samband med seminarier fick vuxna med ryggmärgsskada och kliniker betygsätta riktlinjerna med avseende på:

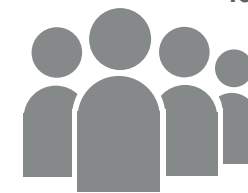
- **Lämplighet**
- **Användbarhet**
- **Tydlighet**



## 5. Implementering

Fortsatt samarbete med **brukare, samhällsaktörer och andra intressenter** för att:

Omsätta de vetenskapliga riktlinjerna till praktiska rekommendationer för att **användas i kliniken och i samhället**



**Sprida riktlinjerna internationellt**