**”Effekten af styrketræning på vedvarende smerter efter behandling for brystkræft”**

Gorm Henrik Fogh Rasmussen, MSc, Ph.d.-stud V/Aalborg universitett fortalte d. 12 februar 2020 om sit forskningsprojekt på Sundhedscentret i Hjørring, Bistrupvej 3, 9800 Hjørring.

34 patienter/pårørende/fagpersoner var mødt op for at høre om forskningsprojektet.

Gorm Rasmussen indledte med at slå fast, at det er et team bestående af 5 forskere, som samarbejder omkring det 3 årige projekt. Projektet finansieres af Kræftens Bekæmpelse og forventes at være færdigt til oktober 2021. En følgegruppe skal sikre at forskningen relateres til praksis. Følgegruppen består af en fysioterapeut samt en repræsentant fra Senfølgerforeningen.

I projektet er smerte defineret som ”En ubehagelig sensorisk eller følelsesmæssig oplevelse forbundet med vævsskade, risiko for vævsskade, eller beskrevet som sådan”. Smerten betegnes som kronisk, når den har varet mere end 3 måneder.

25-60% får smerter i bryst/armhule/arm eller i siden af kroppen efter et behandlingsforløb for brystkræft.

**Mange faktorer har indflydelse på om den enkelte udvikler kroniske smerter.**

Alder, overvægt, angst og psykosociale forhold samt arvemæssige forhold m.m. har betydning. Det har selvfølgeligt også betydning, hvor omfattende operationen har været og om nerverne er beskadiget i forbindelse med operationen. Efterforløbet har også betydning. Er området blevet strålebehandlet og har det været nødvendigt at give kemo?

Koniske smerter kan medføre en nedsat mental sundhedsmed tendens til depression og selvmordstanker, nedsat hukommelse og koncentration, dårlig søvn, forhøjet blodtryk samt en nedsat fysisk funktionsevne og nedsat seksuel funktion.

De kroniske smerter hos brystopererede behandles i dag på forskellige måder. Medicinsk (morfin, anti depressiva og antiepileptica). Kirurgisk med fedtinjektioner eller konservativt med ”smerteuddannelse”, kognitiv adfærdsterapi samt træning.

Studier har vist at styrketræning har en positiv indvirkning på krop og sjæl. Forskning har vist at styrketræning bl.a. giver en øget muskelstyrke og muskelstørrelse, forbedrer den fysiske funktionsevne, giver en nedsat træthed og øger livskvalitet, styrker knoglerne og medfører et forbedret selvbillede og bedre sociale relationer. Der er imidlertid ikke undersøgt noget om styrketræning og smerter.

**Forskningsprojektet.**

Gorm Rasmussen vil i sit forskningsprojekt undersøge om styrketræning kan være en faktor som har indvirkning på kroniske smerter hos brystopererede.

Formålet med projektet er derfor at undersøge og måle:

**”Effekten af styrketræning på vedvarende smerter efter behandling for brystkræft”.**

Forsøgspersonerne i projektet er kvinder i alderen 18-80 år med brystkræft og de har ingen tegn på tilbagevenden af sygdommen, deres behandling er afsluttet mindst 1,5 år før forsøget påbegyndes og de har kroniske smerter i bryst, skulder, arm og/eller siden af kroppen efter behandlingsforløbet.

Beskrivelserne af smerterne samt de kropslige funktioner er blevet kortlagt ved hjælp af forskellige måleredskaber, skemaer samt beskrivelser af forsøgspersonernes subjektive oplevelser af smerterne.

Denne del af projektet er ved at være færdigt.

I næste fase af forskningsprojektet skal forsøgspersonerne styrke træne i mindre grupper 2 gange om ugen under vejledning af en fysioterapeut. Forsøgspersonerne skal træne i 12 uger, hvorefter intensiteten af de kroniske smerter beskrives. Efter yderligere 12 uger bliver smerterne beskrevet endnu engang.

Herefter skal måleresultaterne vurderes og forskerne kan konkludere om styrketræning har en effekt på vedvarende smerter efter behandling for brystkræft. Hele projektet forventes at være færdigt til oktober 2021.

Vi håber at dette projekt fra Aalborg universitet vil give os ny viden om træning, som kan anvendes i praksis.

Efter oplægget stillede tilhørerne en del spørgsmål og de opfordrede Gorm Rasmussen til at komme igen om 1 års tid og fortælle videre om resultaterne.

Senfølgerforeningen og DBO havde arrangeret denne aften. Vi vil om 1 års tid invitere Gorm Rasmussen til endnu en aften, hvor han kan fortælle videre om projektets resultater.

Ref : Dorthe Kann Hostrup.