



Forskningsprojekt om fysisk træning og Alzheimer

ADEX er et multicenter-studie, der undersøgte effekten af moderat til hård fysisk træning til hjemmeboende patienter med Alzheimers sygdom i let grad.

Studiet, der løb af stablen i perioden 2012-2014, inkluderede 200 patienter med Alzheimers sygdom i let grad, der blev randomiseret til enten en træningsgruppe eller en kontrolgruppe. Deltagerne i træningsgruppen trænede tre gange en time ugentligt i 16 uger i små hold på 2-5 deltagere under vejledning af fysioterapeut.

Neuropsykiatriske symptomer

I løbet af de fire måneder, som træningen varede, sås en stigning i forekomsten af neuropsykiatriske symptomer i kontrolgruppen. Samtidig sås et lille fald i træningsgruppen. Forskellen var statistisk signifikant, hvilket tyder på at træningsprogrammet har en forebyggende virkning mod udvikling af neuropsykiatriske symptomer. Da træningen foregik i hold, kan det ikke udelukkes, at også det sociale samvær kan have bidraget til den positive effekt.

Høj-intensiv træningsgruppe

Omkring to tredjedele af træningsgruppen havde et fremmøde til træningen på mindst 80 % samtidig med en gennemsnitlig træningsintensitet svarende mindst 70 % af den maksimale puls. En sammenligning af denne høj-intensive træningsgruppe med kontrolgruppen viste, at træningsgruppen opnåede et signifikant højere mentalt forarbejdningstempo. Der sås ingen effekt på tests for hukommelse, mental styring eller ordmobilisering.

Minimalt frafald

Frafaldet i løbet af studiet var minimalt: kun 10 ud af 200 personer gennemførte ikke. De hyppigste bivirkninger var muskel- og ledsmerter samt svimmelhed og mathed, men der sås ikke alvorlige ulemper eller bivirkninger.

Fakta om ADEX

- ADEX er en forkortelse af projekt-titlen: *Preserving quality of life, physical health and functional ability in Alzheimer's disease: The effect of physical exercise.*

- Deltagerne var i alderen 50-90 år og opfyldte NINCDS-ADRDA kriterierne for mulig Alzheimers sygdom i let grad.
- Neuropsykiatriske symptomer blev målt ved hjælp af en kort udgave af *the Neuropsychiatric Inventory* (NPI-12).
- *Symbol Digit Modalities Test* (SDMT) blev anvendt til at måle mentalt forarbejdningstempo.

Økonomi og organisation

Patienterne blev rekrutteret fra demensudredningsenheder i Odense, Aarhus, Aalborg, Svendborg, Slagelse, Roskilde, Glostrup samt Rigshospitalet. Endvidere var Institut for Idrætsmedicin på Bispebjerg Hospital samt en række danske og internationale samarbejdspartnere involveret.

ADEX blev støttet økonomisk af Innovationsfonden. Nationalt Videnscenter for Demens ledte og koordinerede projektet.

Træning for demente

