

# Kan träning minska fall bland äldre?

En Cochrane-översikt har funnit att färre personer faller och att antalet fall minskar med träning som riktar sig till äldre som bor hemma. Träning kan möjligen leda till en minskning av fallrelaterade frakturer och fallrelaterade besök i sjukvården. Det är osäkert om träningen påverkar självskattad livskvalitet.

**Sammanfattat av:**

Martin Ringsten, Forskare på Cochrane Sverige  
Eva Ekvall Hansson, Professor på Lunds Universitet

## Bakgrund

Varje år faller omkring en tredjedel av befolkningen över 65 år en eller fler gånger. Ett fall kan leda till mindre allvarliga skador som till exempel stukningar, muskelskador, blåmärken eller sår. Ett fall kan också leda till rädsla, undvikande av meningsfulla aktiviteter och minskad livskvalitet. Omkring 10 procent av antalet fall resulterar i frakturer och fall kan också leda till dödsfall – i Sverige dör cirka 4 personer om dagen till följd av en höftfraktur. Åtgärder för att reducera antalet fall är viktiga för att minska sjukdomsburden hos äldre och skapa bästa möjliga hälsa.

Träning som syftar till att öka styrka, rörlighet, balans och uthållighet kan hjälpa till att förebygga fall hos äldre. Fallförebyggande träning kan delas in i följande grupper:

1. Gång-, balans-, och funktionell träning
2. Styrketräning
3. Rörelseträning
4. Träning med dans, qi-gong och tai chi
5. Generell fysisk aktivitet
6. Uthållighetsträning
7. Annan träning

I Sverige rekommenderas äldre med risk för fall olika typer av träningsprogram, men det är i nuläget oklart hur stor effekten av träning kan vara och om det skiljer sig mellan olika metoder och sätt att träna. Det är inte helt klart hur stor tillit vi kan ha till vissa effekter som rapporterats i tidigare studier.

## Vad säger det sammanfattade forskningsläget?

I systematiska översikter söker man efter och sammanfattar studier. I denna systematiska Cochrane-översikt ställdes frågan: Vad är effekten av fallförebyggande träning hos hemmaboende äldre? Träningen jämfördes med sedvanlig behandling och med behandlingsformer som inte syftade till att minska antalet fall.

Resultaten visar att fallförebyggande träning:

- Minskar antalet fall per år
- Minskar antalet personer som faller
- Möjligen ger en minskning av antal personer med fallrelaterade frakturer
- Möjligen minskar fallrelaterade besök inom hälso- och sjukvården
- Det är väldigt osäkert om det minskar inläggningar på sjukhus
- Möjligen finns bara en liten eller ingen skillnad på självskattad livskvalitet

Vad är effekten?	Utan träning	Med träning	Tillit till resultatet <sup>1</sup>
<p>Antal fall</p> <p>Träning minskar antalet fall per år jämfört med ingen träning</p>	850 per 1000 äldre	655 (604 till -706)* per 1000 äldre	 Hög
<p>Antal personer som faller</p> <p>Träning minskar antalet personer som faller jämfört med ingen träning</p>	480 per 1000 äldre	408 per 1000 äldre (389 till 428)*	 Hög
<p>Fallrelaterade frakturer</p> <p>Träning ger möjligen mindre antal personer med fallrelaterade frakturer jämfört med ingen träning</p>	64 per 1000 äldre	47 per 1000 äldre (36 till 61)*	 Låg
<p>Behov av besök inom sjukvården</p> <p>Träning minskar möjligen antal personer som söker vård efter ett fall jämfört med ingen träning</p>	211 per 1000 äldre	129 per 1000 äldre (100 till 167)*	 Låg
<p>Inläggning på sjukhus</p> <p>Vi vet inte om träning minskar antalet sjukhusinläggningar på grund av fall då tilliten till resultatet är väldigt lågt</p>	Vi väljer att inte rapportera resultat som det bedöms finnas väldigt låg tillit till	Vi väljer att inte rapportera resultat som det bedöms finnas väldigt låg tillit till	 Väldigt låg
<p>Självskattad livskvalitet</p> <p>Möjligen är det ingen eller liten skillnad på självskattad livskvalitet jämfört med ingen träning</p>	Skillnad på mindre än 1 steg på en skala, där gränsen för en klinisk relevant skillnad brukar vara mellan 3-5	Skillnad på mindre än 1 steg på en skala, där gränsen för en klinisk relevant skillnad brukar vara mellan 3-5	 Låg

\*Talen i parentes visar felmarginalen med ett 95% konfidensintervall. Detta är ett mått på hur osäkert resultatet är på grund av statistisk slump.

<sup>†</sup>Tilliten till resultatet handlar om hur trygga vi kan vara på att resultatet återspeglar hur effekten är i verkligheten.

## Vad är denna information baserad på?

Författarna till den här Cochrane-översikten gjorde en sökning i flera olika forskningsdatabaser i maj 2018 och fann 108 randomiserade kontrollerade studier som tillsammans undersökte effekten av träning med syfte att minska fall hos 23 407 äldre personer som bodde kvar i sitt eget hem. Genomsnittsålders var 76 år och majoriteten var kvinnor.

Träning jämfördes med sedvanlig behandling och insatser som inte syftade till att minska antalet fall, såsom andra hälsofrämjande åtgärder, sociala insatser eller enkla rörelseövningar. Träningen för att minska fall kunde vara uppbyggd på olika sätt och varierade i längd men de flesta träningsupplägg pågick under 3 till 6 månader. Uppföljningsperioderna varierade mellan 3 månader och 3,5 år.

Oönskade händelser registrerades och presenterades i vissa studier men inte i alla vilket ger en osäker skattning av hur ofta dessa förekommer. De oönskade händelserna som rapporterades var inte allvarliga förutom i två fall (en allvarlig bäckenfraktur och ett ljumskbråck).

Författarna utforskade också effekterna av olika träningsformer, vilket presenteras och kan läsas i fullängdsartikeln av [Cochrane-översikten](#). Totalt är studier från 25 olika länder inkluderade, bland annat fem studier från Sverige.

Det viktigaste utfallsmåttet var antal fall och detta beräknades utifrån risken att en person skulle falla under ett år. Andra utfallsmått var antal personer som fallit en eller flera gånger, antal personer som ådragit sig frakturer, antal sjukhusinläggningar, antal besök i sjukvården efter fall samt hälsorelaterad livskvalitet.

Tilliten till resultaten ansågs vara högt för antal-fall och antal-personer som fallit. För de andra resultaten var tilliten mindre på grund av få rapporterade fall, breda konfidensintervall vilket skapar en osäkerhet i uppskattningen av effekten samt små studier med få deltagare. Till exempel kan träning för att minska fall ha liten eller ingen effekt på hälsorelaterad livskvalitet, men tilltron till detta resultat är lågt.

## Källa

Sherrington C et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 1. Art. No.: CD012424. DOI: 10.1002/14651858. CD012424.pub2

Tillgänglig från: [Cochrane Library](#)

## Sammanfattat av

- Martin Ringsten, Forskare på Cochrane Sverige
- Eva Ekvall Hansson, Professor på Lunds Universitet

## Cochranes systematiska översikter

I Cochranes systematiska översikter söker man efter och sammanfattar studier som svarar på en konkret forskningsfråga som är relevant för kliniker, beslutsfattare samt patienter och vårdtagare. Efter en sökning av relevanta studier så värderas och sammanställs dessa med hjälp av en systematisk metod som är beskriven på förhand för att skapa transparens. Dessa steg bidrar till en systematisk översikt som håller hög

kvalitet och som kan ligga till grund för beslut som är baserade på bästa möjliga forskningsläge. Du kan läsa mer om Cochrane och systematiska översikter på [Cochranes hemsida](#) eller på [Cochrane Sveriges hemsida](#).

## Tilltro till resultatet (GRADE)

När vi sammanfattar studier och presenterar resultat så är det viktigt att visa hur mycket tillit vi kan ha till resultatet. Det handlar om hur trygga vi kan vara i att resultatet återspeglar hur det är i verkligheten. GRADE är ett system som vi använder för att bedöma tilliten till resultatet. I GRADE värderas bland annat:

- Hur väl studien är genomförd, även kallat 'risk för bias'
- Om studiernas resultat skiljer sig åt utan någon tydlig förklaring
- Om studierna är lika nog för att svara på forskningsfrågan
- Om studierna är stora nog att få tydliga resultat
- Om alla relevanta studier och resultat har hittats

## Mer läsning

- Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews. Tillgänglig från [Cochrane Library](#).
- WHO's material "Step Safely": Strategies for preventing and managing falls across the life-course". Tillgänglig från [WHO's hemsida](#).