



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

SAHLGRENSKA AKADEMIN



IRRITABLE BOWEL SYNDROME AND PHYSICAL ACTIVITY

ELISABET JOHANNESSON, FYSIOTERAPEUT, PHD



Bakgrund

Irritable bowel syndrome (IBS)

- Prevalens 11%
- Diagnosen sätts enligt Romekriterierna, nu Rome IV
- Rome II användes i studierna:

Rome II Criteria

At least 12 weeks, which need not be consecutive, in the preceding 12 months of abdominal discomfort or pain that has two of three features:

1. Relieved with defecation; and/or
1. Onset associated with a change in frequency of stool; and/or
1. Onset associated with a change in form (appearance) of stool



Bakgrund

Irritable bowel syndrome (IBS)

- Vanligare hos kvinnor
- Samsjuklighet
- Nedsatt livskvalitet
- Okänd patofysiologi





Bakgrund

Irritable bowel syndrome (IBS)

Patienternas upplevelse av IBS

- Förknippar symtomen med skam
- Hittar strategier för att leva med sina symtom
- Upplevelsen skiljer sig mellan män och kvinnor
- Patienter upplever sig ofta misstrodda i vården





Bakgrund

Irritable bowel syndrome (IBS)

Behandling

- Ingen botande behandling
- Läkemedelsbehandling är riktad mot att lindra symtomen
- Några exempel på andra behandlingsmetoder
 - Patientundervisning (IBS-skola)
 - Hypnosbehandling
 - Kognitivbeteende terapi
 - Kostråd, dietistkontakt



Bakgrund

Fysisk aktivitet och magtarmkanalen

- Fysisk aktivitet påverkar magtarmkanalen
 - Ökar tarmpassagen
 - Minskar risken för coloncancer
 - Förbättrar förstoppningssymtom
 - Uthållighetsidrottare rapporterar illamående, dyspepsi, illamående
- Kvinnor med IBS är mindre fysiskt aktiva än andra
- Kvinnor med IBS som var fysiskt aktiva rapporterade inte lika mycket trötthet och känsla av ofullständig tarmtömning



Syfte

Syftet med doktorandprojektet är att studera betydelsen av fysisk aktivitet vid IBS genom att undersöka och utforska:

- effekten av ökad fysisk aktivitet
- långtidseffekten av fysisk aktivitet
- upplevelser av effekten av fysisk aktivitet
- upplevelser av fysisk aktivitet



Delarbete 1 och 2

Physical activity improves symptoms in irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial

Johannesson E, Simrén M, Strid H, Bajor A, Sadik R.

Am J Gastroenterol. 2011 May;106(5):915-22.

Intervention to increase physical activity in irritable bowel syndrome shows long-term positive effects

Johannesson E, Rinström G, Abrahamsson H, Sadik R.

World J Gastroenterol. 2015 Jan 14;21(2):600-8.

Metod delarbete 1 och 2

Delarbete 1

- 102 (81 kvinnor) patienter inkluderades, ålder 18-77 (38.5) år
- 75 (55 kvinnor) patienter fullföljde
- RCT-studie

Delarbete 2

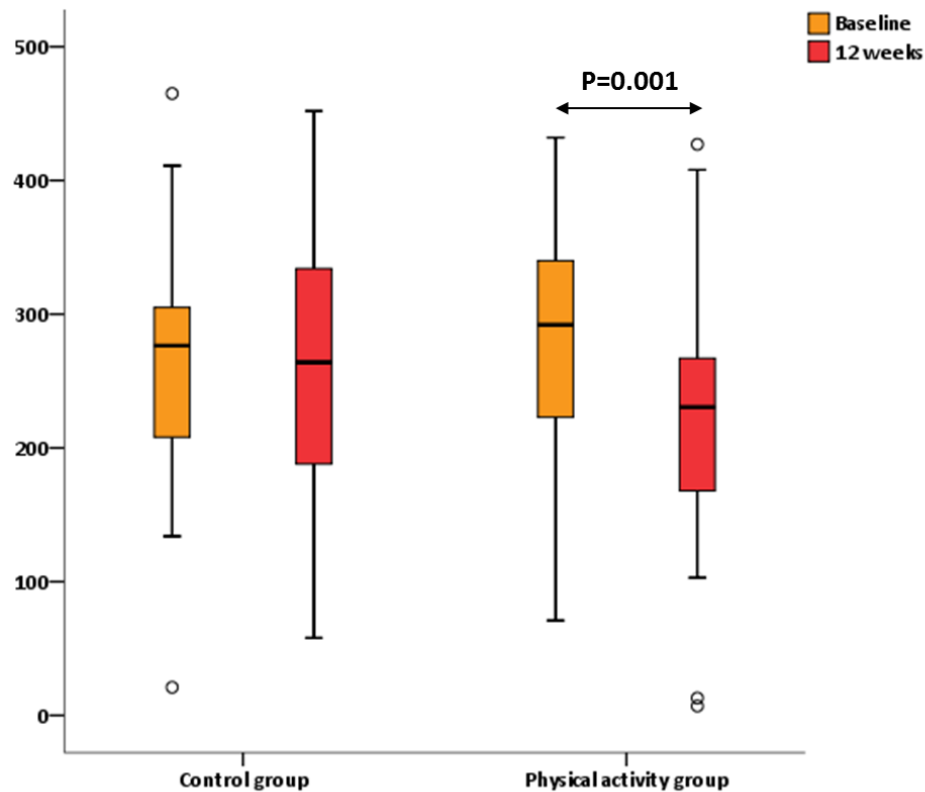
- 39 (32 kvinnor) patienter inkluderades, ålder 28-61 (45) år
- Uppföljningstid 5,2 (range 3,8-6,2) år

Metod delarbete 1 och 2

- **Tester:**
 - Ergometercykel test enligt Åstrand
 - Oroanaltransittidsmätning (delarbete 1)
- **Frågeformulär:** IBS Severity scoring system
 - Hospital Anxiety and Depression Scale, Fatigue Impact Scale, SF-36, IBS Quality of Life
- **Ökad fysisk aktivitet under 12 veckor**
 - Valfri fysisk aktivitet
 - Intensitet: Borgs RPE-skala 12-16, minst måttligt ansträngande
 - Frekvens: 3-5 tillfällen per vecka
 - Duration: 20-60 minuter



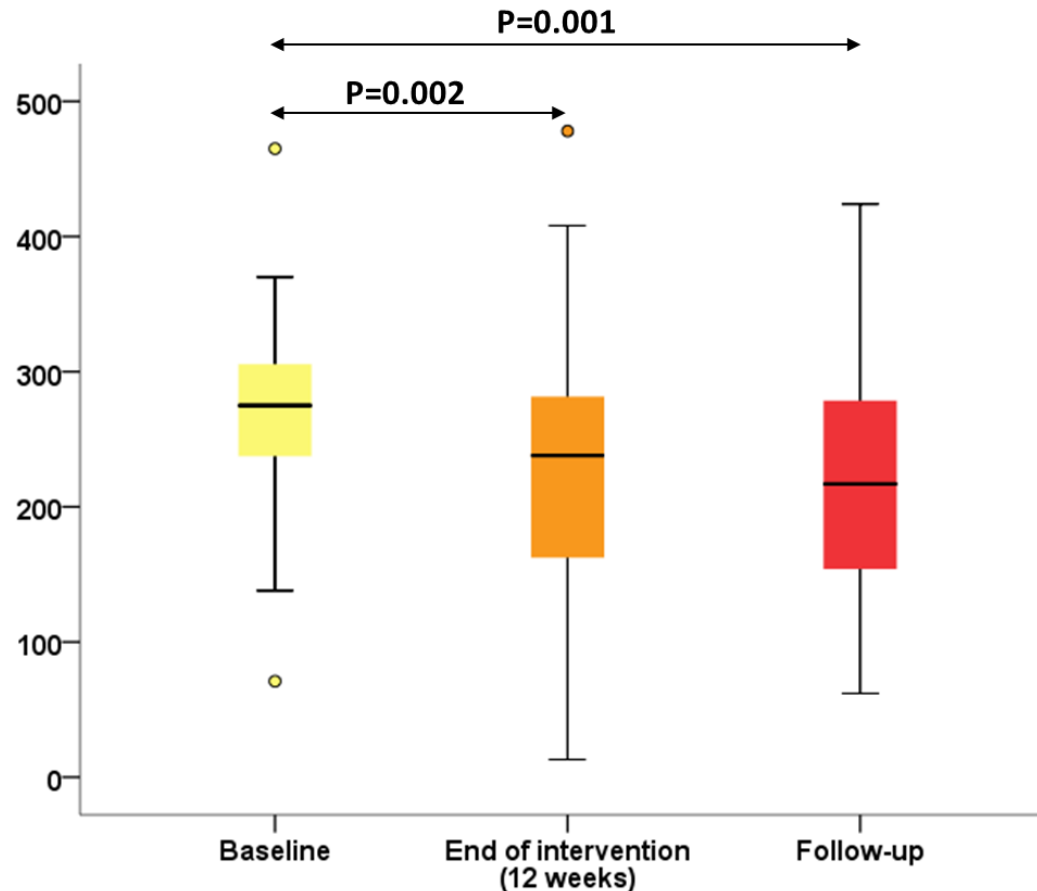
Resultat delarbete 1



IBS Severity scoring system, IBS-score i kontrollgruppen och i fysisk aktivitetgruppen, vid baseline och efter 12 veckor.



Resultat delarbete 2



IBS Severity Scoring System, IBS-score, vid start av delarbete I (N=39), vid behandlingens slut (N=33) och vid uppföljning (N=39). Mediantiden för uppföljning 5,2 (range 3,8-6,2) år.



Delarbete 3 och 4

Experiences of the effects from physical activity in persons with irritable bowel syndrome – a qualitative content analysis

Johannesson E, Jakobsson Ung E, Sadik R*, Ringström G*.
Scand J Gastroenterol. 2018 Nov 25:1-7.

The experiences of physical activity in Irritable Bowel Syndrome – A qualitative study

Johannesson E, Jakobsson Ung E, Ringström G*, Sadik R*.
J Clin Nurs. 2019 Apr 2. E-published ahead of print



Metod delarbete 3 och 4

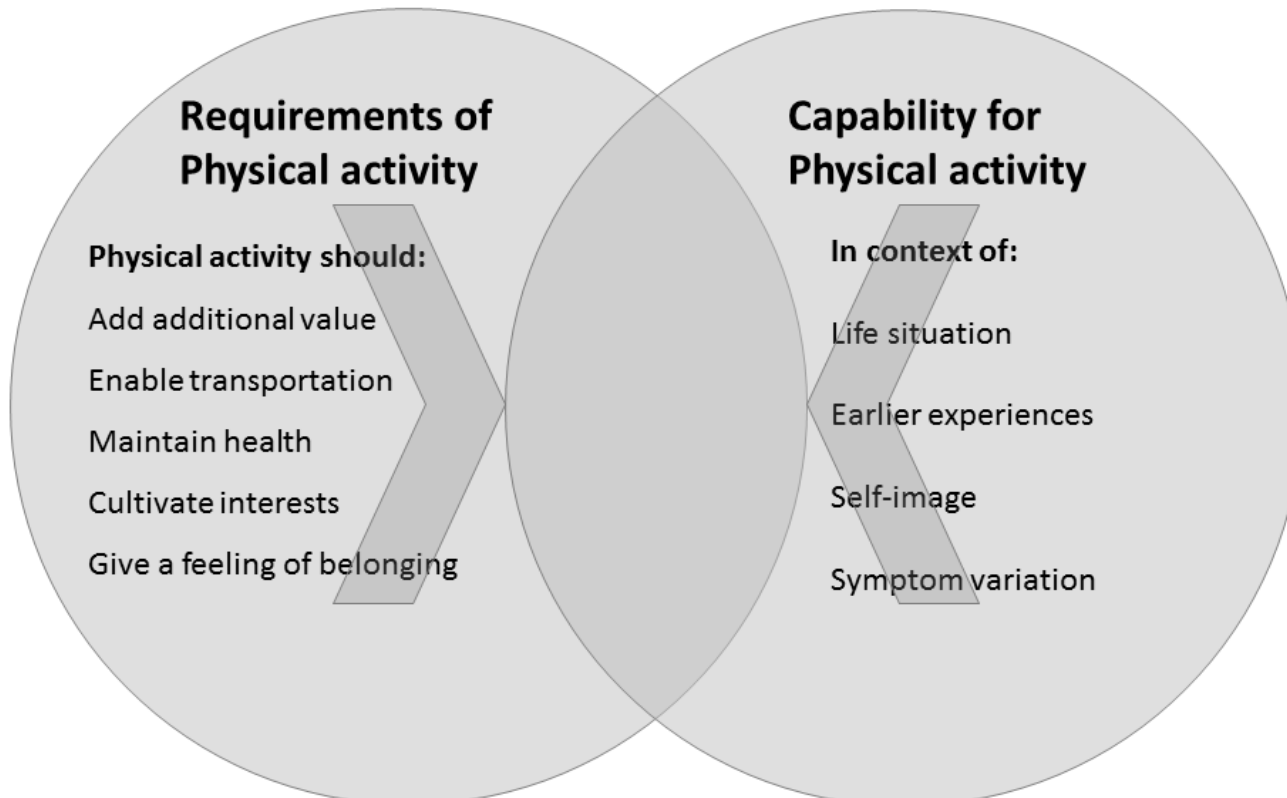
- 16 patienter inkluderades
- 15 djupintervjuer genomfördes
- Delarbete 3: kvalitativ innehållsanalys, deduktiv och induktiv
- Delarbete 4: hermeneutisk ansats, analys enligt Flemings tolkning av Gadamer

Resultat delarbete 3

Patients' experiences of effects of physical activity in relation to IBS		
Gastrointestinal symptoms	Extra-intestinal symptoms	Quality of life
Normalizing bowel movements	Flexibility, strength, and pain modulation	Overcoming weaknesses
Experiencing changes in abdominal pain	Modulating stress level and mood	Stimuli and distraction
Handling gas and bloating	Stabilizing energy	Self-strengthening

Patienternas upplevelser av effekterna vid fysisk aktivitet i relation till IBS, teman och underteman

Resultat delarbete 4



Capability: Symptom variation

Requirement: Physical activity should cultivate interests

Relationen mellan patienters krav på och möjligheter till fysisk aktivitet: teman och underteman.



Konklusion

- Ökad fysisk aktivitet som behandling vid IBS förbättrar gastrointestinala symtom.
- Ökad fysisk aktivitetsnivå är positivt på lång sikt för gastrointestinala och psykologiska symtom.
- Patienternas upplevelser av effekten av fysisk aktivitet är viktiga för att kunna coacha dem till ökad fysisk aktivitet.
- Patienternas krav på och förmåga till fysisk aktivitet bör beaktas vid råd om fysisk aktivitet.



Fortsatt forskning

Fysisk aktivitet vid IBS

- Fler studier behövs
- Dose-response
- Olika typer av aktiviteter, frekvens, duration, intensitet
- Olika typer av IBS-symtom
- Studera mekanismerna bakom förbättringen
- Studier i primärvården, kvalitativa och kvantitativa