



Sprekt om trening som medisin

Nina Beyer, Hans Lund og Klaus Klinge (red):

Trøning i forebyggelse, behandling og rehabilitering

Munksgaard Danmark, 2008

326 sider

Pris kr. 378,-

ISBN: 978-87-628-0546-0

«De som tror at de ikke har tid til fysisk aktivitet, må før eller siden avsette tid til sykdom.» Dette sa legen Edward Stanley for over hundre år siden. I dag er behovet for å presisere og utøve trening som medisin mer aktuelt enn noen gang.

Bokredaktørene er tilknyttet fysioterapeututdanninger i Danmark. De har drevet utstrakt undervisning og forskning relatert til trening og fysioterapi. Med seg har de en rekke kjente størrelser innen bokas ulike emner. I tillegg bidrar redaktørene med egne kapitler.

Boka kombinerer kunnskap om treningsfysiologi og treningsprinsipper med evidens om fysioterapeutiske prinsipper i forebygging, behandling og rehabilitering av forskjellige pasientgrupper. Den gir innføring i fysiologi og biomekanikk i forhold til trening. I tillegg gir den allmenne og spesifikke forhold om trening for de med langvarige og kroniske sykdommer.

Primær målgruppe er fysioterapeuter og fysioterapeutstudenter, men boken kan benyttes av de mange som gir trening som helsetiltak.

Boka har 30 kapitler som dekker de fleste emner hvor fysioterapeuter bruker trening som medisin. Referansene for hvert kapittel er oppdaterte og nøyaktige, men mange kapitler er korte og uttømmer derfor ikke tema. Det betyr at de må sees på som introduksjoner og oppdaterte oversikter over dokumentert viten, hvorpå fysioterapispesialister nok kan savne litt dybde. Kapitlene med generelle betraktninger vil være gyldige lenger enn de spesifikke.

Størst nyhetsinteresse har kapitlet om trening og smerte. Fordi det foregår mye relevant forskning om smerte og trening som er vanskelig tilgjengelig for kliniske fysioterapeuter, kan bokens fokus på fysioterapeuters trenerrolle for smertepasienter ha stor klinisk verdi. Her er dosering og progresjon forsøkt beskrevet, dog med varierende hell. Men siden det finnes lite på området fra før, er dette en bra oversikt. Likevel; kapitlet burde hatt med den biopsykososiale modellen.

Boka understøtter stoffet med gode tabeller og figurer, men den kunne med fordel hatt enda flere. Imidlertid gjelder denne svakheten mange lærebøker i fysioterapi.

Alle klinikere bør ha en god bok om trening tilpasset en travel hverdag. Det finnes alternativer både på norsk og engelsk, men dette er absolutt en aktuell en.

Boka formidler godt *hvordan* og *at* riktig gjennomført trening er hovedmedisin i fysioterapi.

Håvard Østerås

RPT, MSc, Spesialist i idrettsfysioterapi

Rosenborgklinikken, Trondheim

Høgskolen i Sør-Trøndelag