

KVELDSPRAT 18. NOVEMBER 2025:

Gangfunksjon hos voksne med cerebral parese – 16 års oppfølgingsstudie

Med Sandra Linnea Klund-Hansen, bevegelsesviter ved Sunnaas sykehus og PhD stipendiat ved OsloMet.

Om Sandra og studien

Sandra Linnea Klund-Hansen er PhD stipendiat i helsevitenskap ved OsloMet, samt bevegelsesviter og forsker ved Sunnaas sykehus. Studien hun presenterte er den første delen av hennes doktorgradsarbeid og omfatter 16 års oppfølging av gangfunksjon, fatigue og smerte hos voksne med cerebral parese.

Studien er en del av et større forskningsprosjekt, Physical load during walking in adults with CP, som gjennomføres ved Sunnaas sykehus i samarbeid med kollega Eivind Lundgaard. Hele studien omfattet 100 deltakere, men denne presentasjonen satte søkelys på oppfølgingsdelen med 29 personer som ble fulgt fra 2008 til 2024.

Bakgrunn for studien

Selv om hjerneskaden ved cerebral parese er stabil, ser man i klinikken at mange opplever at det blir vanskeligere og tyngre å gå med årene. Det finnes få studier som faktisk måler endringene i gangfunksjon hos voksne med CP over lang tid. Denne studien følger opp en gruppe som først ble undersøkt i Grethe Månun, PhD, sitt prosjekt i 2008, og gir dermed unik innsikt i hvordan gangfunksjonen utvikler seg over 16 år.

Om deltakerne

29 personer deltok i oppfølgingsstudien. I 2008 var gjennomsnittsalderen 34 år (spenn 18-49 år), og i 2024 var gjennomsnittsalderen 50 år (spenn 34-65 år). Fordelingen var 14 menn og 15 kvinner. 17 personer hadde hemiplegisk CP (utfall på én side) og 12 hadde diplegisk CP (utfall på begge sider).

Dette er en ganske aktiv gruppe:

- 2/3 av deltakerne trener jevnlig (minst én gang i uken), halvparten trener flere ganger i uken
- 1/3 går jevnlig til fysioterapi
- 13 personer bruker ortose (10 flere enn i 2008)
- 3 personer har hatt kirurgi i legg/fot siden sist

Hva ble målt

Studien målte flere aspekter ved gangfunksjon:

- Ganghastighet
- Gangavvik/gangmønster
- 6 minutters gangtest
- Mobilitet
- Fatigue
- Smerte

Hovedresultater

Ganghastighet: Signifikant reduksjon for hele gruppen, spesielt hos personer med diplegisk CP. Personer med hemiplegisk CP opprettholdt sin ganghastighet.

Gangavvik: Økte avvik i bevegelsesmønsteret over tid, mest hos personer med diplegisk CP.

6 minutters gangtest: Små endringer for hele gruppen. Personer med hemiplegisk CP opprettholdt sin distanse, mens personer med diplegisk CP hadde klinisk relevant reduksjon.

Mobilitet: Mesteparten av gruppen opprettholdt god mobilitet.

Fatigue: Ingen økning på gruppenivå. Individuell variasjon: noen hadde økning, andre hadde reduksjon, mange uendret.

Smerte: Mindre smerter for hele gruppen. Personer med hemiplegisk CP hadde betydelig bedring. Personer med diplegisk CP hadde uendret smerte.

Viktige funn om trening og aktivitet

Det er en tydelig sammenheng mellom trening og bedre resultater:

- De som trener jevnlig har mindre avvik i gangmønster, høyere ganghastighet, går lengre på 6 minutter, og har bedre mobilitet
- De som trener har også lavere BMI, mindre smerter og tendenser til mindre fatigue

Sandra understreket at man ikke vet om folk trener fordi de har mindre vondt, eller om de har mindre vondt fordi de trener – men sammenhengen er tydelig.

Oppsummering

Hemiplegisk CP: Opprettholder gangfunksjonen godt gjennom 16 år. Ganghastighet, gangmønster, distanse og mobilitet holder seg stabilt. Fatigue er uendret og smerter har blitt mindre (på nivå med normalbefolkningen).

Diplegisk CP: Mer redusert gangfunksjon over 16 år, med lavere ganghastighet, økte avvik, kortere gangdistanse. Fatigue uendret og smerte uendret.

Spørsmål og svar

Spørsmål om smerter i setemuskel: En deltaker med venstre hemiplegi beskrev smerter i høyre setemuskel siden 2008, nå verre med årene. Sandra anbefalte å bli henvist til ganganalyse på Sunnaas via fastlege for grundig undersøkelse av både bevegelsesmønster og mulige årsaker.

Er resultatene overførbare til andre CP-typer? Sandra svarte at studien omfattet kun spastisk CP, men hun antar at noen av utfordringene også gjelder for andre typer CP.

Når er det lurt å ta ganganalyse? En deltaker lurte på om det ville være lurt for en 22-åring med diplegisk CP og GMFCS nivå 3 å ta ganganalyse. Sandra bekreftet at dette kan være nyttig, særlig for å få økt bevissthet om gangmønster og mulighet for tiltak. Dette kan gjøres via henvisning fra habiliteringstjenesten eller ved vurderingsopphold på Sunnaas. Sunnaas samarbeider tett med habiliteringstjenestene.

Alder og funksjonsfall: En deltaker spurte om alder i seg selv påvirker funksjonen. Sandra svarte at det ikke er alder alene som gir endringene. Det diskuteres også om det kan komme et brattere fall i funksjon etter 70 år, men dette er ikke undersøkt ennå og ville være interessant å forske videre på.

Forverring i gangfunksjon: En deltaker beskrev økende fall og forverret gangfunksjon det siste året. Sandra anbefalte et vurderingsopphold med ganganalyse. Hun påpekte at når man opplever stor endring i funksjon, er det viktig å få undersøkt hva som kan være årsakene.

Kramper i beina om natten: En deltaker beskrev plagsomme kramper i beina om natten. Sandra spurte om det er kramper eller spastisitet/overaktivitet i musklene, da behandlingen er forskjellig. Hun anbefalte å få dette undersøkt, eventuelt på spastisitetsvurderingsopphold på Sunnaas.

Viktigheten av å sette seg ned i tide: En deltaker delte sin erfaring med at han brukte mye energi på å gå, noe som førte til slitasjeskader i andre deler av kroppen. Han mente det hadde vært bedre å begynne å bruke rullestol tidligere. Sandra var enig i at balanse er viktig – hvis det å gå bruker så mye energi at man ikke orker sosiale aktiviteter, eller hvis det fører til belastningsskader, kan det være lurt å bruke rullestol for å få til mer i livet.

Avsluttende kommentarer

Sandra avsluttet med å understreke at resultatene viser at det går ganske bra for mange over 16 år. Hun oppfordret til å:

- Bruke hjelpemidler der det trengs
- Fortsette med trening, da dette er bra for mye
- Søke vurdering ved endringer i funksjon

Studien blir fulgt opp med flere artikler fra både Sandra og kollega Eivind, og de har fått godkjenning til å kontakte deltakerne igjen for fremtidig oppfølging. Forskningsartikkelen hvor Sandra er førsteforfatter, finner du den her:

[View of A 16-year follow-up of walking function, fatigue, and pain in adults aged 34–65 years with spastic cerebral palsy](#)

Det var spesielt god deltakelse på kveldspraten, som viser stor interesse for forskning på CP hos voksne. Fysisk belastning og arbeidsøkonomi under gange blir fokus i neste fase, noe som kan gi verdifull kunnskap om hvordan vi kan ta vare på gangfunksjonen best mulig gjennom livet.

Ved spørsmål om kveldsprat, ta kontakt med rådgiver Helle på helle@cp.no.