

HTA-rapport 2024: 71

En systematisk översikt av randomiserade kontrollerade studier om effekt av träning i bassäng jämfört med träning på land bland patienter som ordinerats fysisk träning

Mei Li, Rebecka Klang, Rolf Ahlzén, Louise Olsson

www.regionorebrolan.se/camto

Fråga:

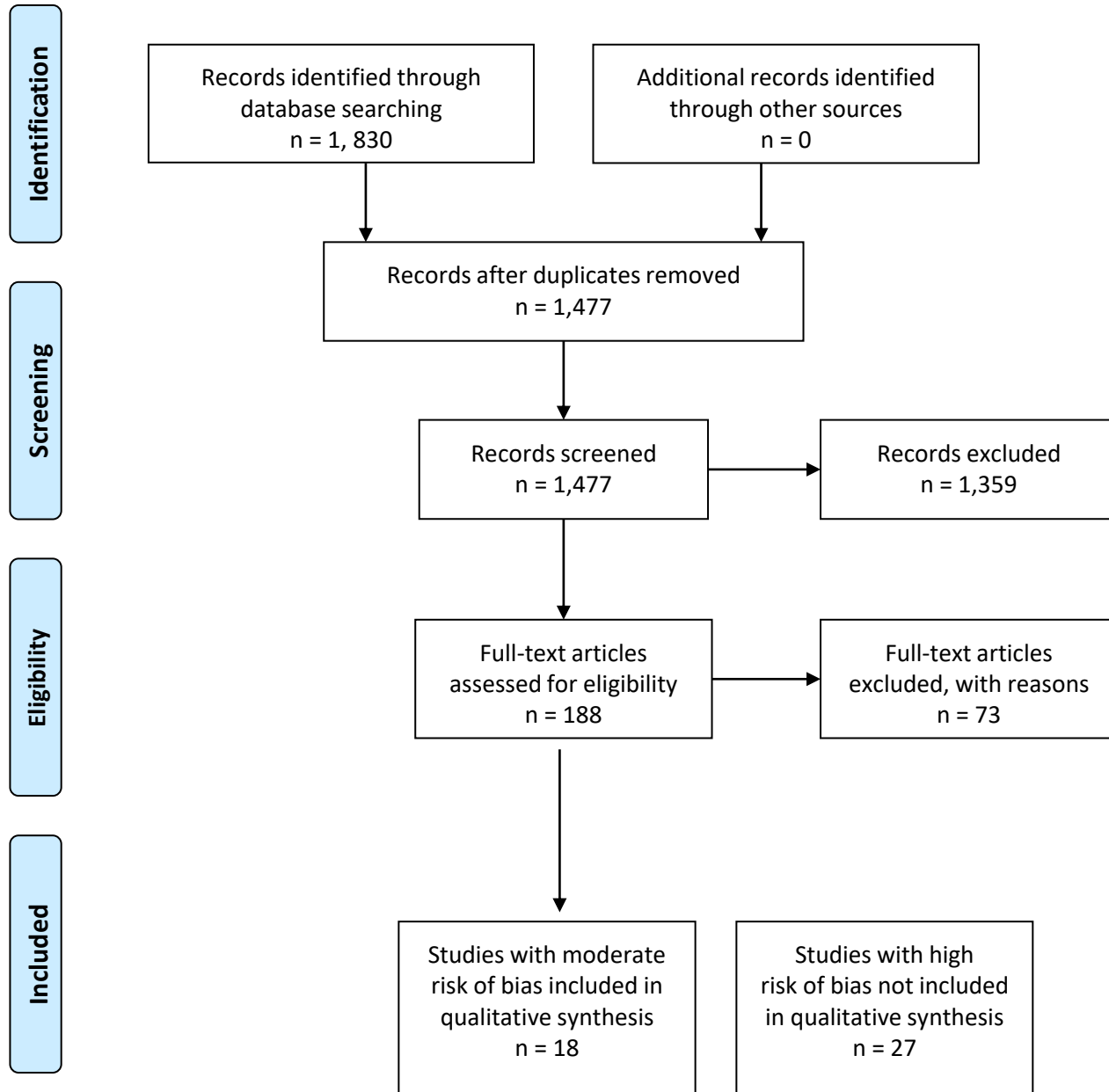
Vilken effekt har träning i bassäng jämfört med träning på land bland patienter som ordinerats fysisk träning?

Population	Patienter (barn och vuxna) som ordinerats fysisk träning
Intervention	Träning i bassäng
Control	Träning på land
Outcome	Symtom, fysisk och psykisk funktion, livskvalitet Biverkningar av träning
Study design	Randomiserade kontrollerade studier

Databaser: PubMed och Cochrane

Sökperiod: 2014-01-01 till 2024-03-11

Resultat



Vuxna

16 studier på 12 diagnoser, totalt 733 patienter.

En del brister noterades:

- generellt små studier
- kort träningsperiod
- uppföljning omedelbart efter avslutad träning
- statistiska oklarheter

7 studier från OECD-länder

Utfall	Antal studier Mätinstrument (n) Deltagare (n)	Summering	Evidensstyrka
Symtom	9 RCTs Smärta: 8 RCTs med 4 instrument n= 283 Fatigue (trötthet): 3 RCTs med 3 instrument n= 134 Stelhet: 2 RCTs med 1 skala n= 70	Heterogena diagnoser och utfallsmått För smärta är resultaten motstridiga För fatigue och stelhet finns ingen studie som rapporterar bättre effekt av bassängträning Ingen skillnad i effekt på symtom mellan bassäng- och landbaserad träning	Det kan inte uteslutas att framtida studier på specifika diagnoser eller för specifika symtom kan komma till annat resultat.

Utfall	Antal studier Mätinstrument (n) Deltagare (n)	Summering	Evidensstyrka
Funktion	16 RCTs 733 deltagare Stort antal olika instrument/tester pga olika diagnoser	<p>Heterogena diagnoser och utfallsmått</p> <p>Bristande samstämmighet då 8 studier redovisar en signifikant bättre effekt av bassängbaserad träning för något eller alla utfallsmått och 7 visar icke-signifikanta resultat i samtliga utfallsmått.</p> <p>För studier med bäst överförbarhet till Sverige (OECD) påträffas ingen skillnad mellan bassäng- och landbaserad träning vad gäller funktion.</p>	<p>Det kan inte uteslutas att framtida studier på specifika diagnoser eller för specifika symtom kan komma till annat resultat.</p>

Utfall	Antal studier Mätinstrument (n) Deltagare (n)	Summering	Evidensstyrka
Livskvalitet	8 RCT 6 instrument n= 305 Punktestimaten visar bättre effekt för bassängträning i fem studier men inte i tre.	Heterogena diagnoser och de instrument som använts för QoL Ingen signifikant skillnad i effekt på livskvalitet mellan bassäng- och landbaserad träning i någon av studierna.	Studierna är små och det kan bidra till att skillnaderna inte är signifikanta. Resultatet är dock enhetligt. Det bedöms mindre troligt att framtida studier kommer att ändra på resultatet.

Barn

Två studier påträffades med måttlig risk för bias

Två olika diagnoser

Två olika ursprungsländer

En studie från Turkiet om cerebral pares visade enbart icke-signifikanta resultat.

Sammanfattning

För vuxna är underlaget heterogent och därmed mer svårbedömt. Deltagare i båda grupperna förbättrades efter träning och sammantaget framkom ingen tydlig bild av att förbättringen var större vid träning i bassäng än på land.

För barn bedöms effekt av träning i bassäng som en kunskapslucka.