

Tabell 1. Kondisjonstrening¹ – (inkludert bare RCT)

Forfatter (år) Studiedesign	Utvalg/størrelse	Intervensjon/kontroll	Intensitet/varighet per gang	Frekvens/ Treningsperiode	Funn
Niedermann et al. (2013) RCT	AS i følge New York kriterier. > 18 år. Rekruttert fra medlemsforening, poliklinikk og private revmatologiske klinikker i Sveis. Grupper med 2- 6 deltakere ledet av fysioterapeut. Intervensjon: 53 pas Kontroll: 53 pas	<u>Intervensjon</u> Nordic walking + bevegelsestrening/ diskusjonsgruppe a' 2.5 timer pr. mnd + bevegelsestrening 2.5 timer I tillegg bedt om å utføre tilsvarende trening hjemme 1 x per uke. <u>Kontroll</u> 2.5 timer pr mnd i diskusjonsgruppe om mestringsstrategier og mindfulness. Ledet av psykolog.	<u>Intensitet</u> 55 – 75 % 65 – 85 % <u>Varighet per gang</u> 30 min	<u>Frekvens</u> 3 x per uke (2 med fysio, 1 alene) <u>Treningsperiode</u> 12 uker	<u>Primært utfallsmål</u> Kardiovaskulær form Signifikant endring i kondisjon. Ingen forverring i sykdomsaktivitet (BASDAI) eller smerte.
Dagfinrud et al (2011) Systematisk oversikt – 5 RCT m/ aerob trening (Karapolat 2009 Analay 2003	AS i følge New York kriterier	<u>Intervensjon</u> Kardiorespiratorisk trening (sport, tur, sykkel, aerobic, svømming). <u>Kontroll</u> Ikke oppgitt	<u>Intensitet</u> Kontrollert i to studier (lav intensitet: 60-70 %) <u>Varighet per gang</u> Optimal i 4 studier (30 - 60 min).	<u>Frekvens</u> Optimal i 4 studier (3 – 5/uke) <u>Treningsperiode</u> Optimal i 2 studier (12 uker – 9 mndr)	Signifikant bedring i aerob kapasitet i treningsgruppene sammenlignet med kontroll.

Ince 2006 Van Tubergen 2001)					
Sveaas et al. 2014	axSpa iflg ASAS klassifikasjonskriterier, alder 18 – 70 år, stabilt medisinert (TNF-inhib) , BASDAI ≥ 3.5 Intervensjon: 13 pas Kontroll: 15 pas	<u>Intervensjon</u> Kondisjonstrening og styrketrening overvåket av fysioterapeut 2 x per uke + 1 x per uke individuell trening <u>Kontroll</u> Ingen trening	Kondisjonstrening: 4 x (4 min 90-95 % - 3 min 70 %) Styrketrening: 8 – 10 rep maks, 2 – 3 sett / kondisjonstrening 40 min, styrketrening 20 min.	3 x pr uke/ 12 uker	Høyintensiv kondisjons- og styrketrening ga signifikant bedring i sykdomsaktivitet (BASDAI), fysisk funksjon og hjerte- og kar risikofaktorer som arteriell stivhet, kondisjon og fettprosent. Studien viste også at pasienter som er i en aktiv fase av sykdommen kan trene høyintensivt uten at dette øker sykdomsaktiviteten, og at treningen er vel tolerert.

1) American College of Sports Medicine anbefalinger for trening av kondisjon (4): Moderat intensitet (≥5 d/uke, ≥ 30 min/dag, ≥ 150 min/uke) eller høy intensitet (≥3 d/uke, ≥20 min/dag, ≥75 min /uke) eller kombinasjon av moderat og høy intensiv trening. Treningsperiode 12 – 15 uker.