

Vad är denna information baserad på?

Författarna till den här Cochrane-översikten gjorde en sökning i flera olika forskningsdatabaser i maj 2018 och fann 108 randomiserade kontrollerade studier som tillsammans undersökte effekten av träning med syfte att minska fall hos 23 407 äldre personer som bodde kvar i sitt eget hem. Genomsnittsålders var 76 år och majoriteten var kvinnor.

Träning jämfördes med sedvanlig behandling och insatser som inte syftade till att minska antalet fall, såsom andra hälsofrämjande åtgärder, sociala insatser eller enkla rörelseövningar. Träningen för att minska fall kunde vara uppbyggd på olika sätt och varierade i längd men de flesta träningsupplägg pågick under 3 till 6 månader. Uppföljningsperioderna varierade mellan 3 månader och 3,5 år.

Oönskade händelser registrerades och presenterades i vissa studier men inte i alla vilket ger en osäker skattning av hur ofta dessa förekommer. De oönskade händelserna som rapporterades var inte allvarliga förutom i två fall (en allvarlig bäckenfraktur och ett ljumskbråck).

Författarna utforskade också effekterna av olika träningsformer, vilket presenteras och kan läsas i fullängdsartikeln av [Cochrane-översikten](#). Totalt är studier från 25 olika länder inkluderade, bland annat fem studier från Sverige.

Det viktigaste utfallsmåttet var antal fall och detta beräknades utifrån risken att en person skulle falla under ett år. Andra utfallsmått var antal personer som fallit en eller flera gånger, antal personer som ådragit sig frakturer, antal sjukhusinläggningar, antal besök i sjukvården efter fall samt hälsorelaterad livskvalitet.

Tilliten till resultaten ansågs vara högt för antal-fall och antal-personer som fallit. För de andra resultaten var tilliten mindre på grund av få rapporterade fall, breda konfidensintervall vilket skapar en osäkerhet i uppskattningen av effekten samt små studier med få deltagare. Till exempel kan träning för att minska fall ha liten eller ingen effekt på hälsorelaterad livskvalitet, men tilltron till detta tilltron till detta resultat är lågt.

Källa

Sherrington C et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 1. Art. No.: CD012424. DOI: 10.1002/14651858. CD012424.pub2

Tillgänglig från: [Cochrane Library](#)

Sammanfattat av

- Martin Ringsten, Forskare på Cochrane Sverige
- Eva Ekvall Hansson, Professor på Lunds Universitet

Cochranes systematiska översikter

I Cochranes systematiska översikter söker man efter och sammanfattar studier som svarar på en konkret forskningsfråga som är relevant för kliniker, beslutsfattare samt patienter och vårdtagare. Efter en sökning av relevanta studier så värderas och sammanställs dessa med hjälp av en systematisk metod som är beskriven på förhand för att skapa transparens. Dessa steg bidrar till en systematisk översikt som håller hög kvalitet och som kan ligga till grund för beslut som är baserade på bästa möjliga forskningsläge. Du kan läsa mer om Cochrane och systematiska översikter på [Cochranes hemsida](#) eller på [Cochrane Sveriges hemsida](#).