

# Smärta i relation till fysisk aktivitetsgrad och fysisk status hos barn



Ann-Christin Sollerhed, Dr Med Vet; Göran Ejlertsson, Professor  
Forskningstemat Människa-Hälsa-Samhälle, Högskolan Kristianstad

## Konklusion

Barn utan smärtsymptom var mer fysiskt aktiva och hade bättre fysisk status än barn som rapporterade ett eller flera smärtsymptom, vilket aktualiserar nya frågor. Är det smärtupplevelser som hindrar inaktiva barn från att vara fysiskt

aktiva? Eller är smärtupplevelser en följd av fysisk inaktivitet och låg fysisk status? Kan normala kroppssensationer vid fysisk aktivitet upplevas som smärta? Frågorna följs upp i nya studier.

## Bakgrund

Smärta definieras som en obehaglig sensorisk eller emotionell upplevelse till följd av en verklig eller möjlig vävnadsskada. Smärtan är alltid subjektiv, varje individ lär sig att använda begreppet utifrån sina egna erfarenheter. Självrapporterad smärta har ökat dramatiskt bland barn under den senaste tioårsperioden och endast 10-20% kan förklaras av något organiskt fel. Föräldrarnas roll kan betyda mycket för barnets smärta, dvs smärtan kan vara ett inlärt beteende.

## Syfte

Syftet med studien var att undersöka eventuella samband mellan upplevd smärta, självrapporterad fysisk aktivitet och fysisk status bland skolbarn i åldrarna 8-12 år.

## Metod

- 206 barn i åldrarna 8-12 år.
- Mätningar i form av fysiska test och antropometriska mått.
- Testresultaten standardiserades för ålder och kön samt adderades till en z-score (fysiskt index) för varje individ med medelvärdet o för hela gruppen.
- Enkätfrågor



## Resultat

- Barn som rapporterade regelbunden smärta var fysiskt inaktiva i högre utsträckning än barn som inte rapporterade några symptom (52% resp 32%;  $p=0.004$ ).
- Barn med smärtsymptom skattade sin hälsa som sämre, upplevde sämre livskvalitet, trivdes sämre i skolan, var mindre nöjda med sina kroppsfunktioner samt levde i större utsträckning med endast den ena föräldern
- Flickor rapporterade smärta i större utsträckning än pojkar (51% resp 34%;  $p=0.009$ )
- Barn utan smärtsymptom hade högre fysiskt index (fysisk status) än barn med smärtsymptom (se tabell)

Rapporterat antal symptom samt fysiskt index för respektive grupp		
Antal rapporterade symptom	Fysiskt index	Procentuell andel barn (n=197)
Inget alls	1,05	1,01 – 1,10
Ett symptom	2,55	1,35 – 3,96
Två symptom	1,74	1,03 – 2,92
Tre symptom	2,71	1,64 – 4,47

