

Vardaglig smärta i relation till fysisk aktivitetsgrad och fysisk status hos skolbarn 8-12 år gamla

Ann-Christin Sollerhed, Göran Ejlertsson, Ingemar Andersson – Sektionen för Hälsa och Samhälle, Högskolan Kristianstad

Slutsats

I studien kunde samband mellan vardaglig smärta och fysisk status påvisas bland unga skolbarn. Barn utan smärtsymptom var fysiskt aktiva i högre utsträckning och hade en bättre fysisk förmåga än barn med ett eller flera smärtsymptom. Hög fysisk status medför troligen mindre besvär och krämpor generellt. Dock är frågan om det är smärtupplevelser som hindrar inaktiva barn från att vara fysiskt aktiva, eller om smärtupplevelser är en följd av fysisk inaktivitet och låg fysisk status? Utvecklar fysiskt aktiva barn en form av smärttolerans för att kunna fortsätta sin fysiska aktivitet? Kan normala kroppssensationer vid fysisk aktivitet typ andfåddhet och träningsvärk upplevas som smärta och avhålla en del barn från aktivitet? Frågorna följs upp i nya studier.

Bakgrund

Självrapporterad vardaglig smärta har ökat bland barn under den senaste tioårsperioden och endast 10-20% kan förklaras av något organiskt fel. Svenska skolbarn verkar vara ganska friska i ett internationellt perspektiv, men förekomsten av huvudvärk, magont och ryggvärk tycks vara hög. Samtidigt är den fysiska aktivitetsnivån låg och Sverige ligger sist i Europa när det gäller avsatt tid för idrott och fysisk aktivitet i skolan.

Syfte

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

Resultat

- Barn som rapporterade vardaglig smärta var fysiskt inaktiva i högre utsträckning än barn som inte rapporterade vardagliga smärtsymptom (52% resp 32%; $p=0.004$).
- Att vara flicka (OR=2.8), att bo med ensamstående förälder (OR=2.4), att vara fysiskt aktiv i låg utsträckning (OR=2.1) samt låg subjektiv hälsa (OR=4.3) visades i logistisk regressionsanalys vara relaterat till barnens rapporterade vardagliga smärta.
- Flickor rapporterade smärta i större utsträckning än pojkar (51% resp 34%; $p=0.009$).
- Fysiskt index (fysisk status) sjönk gradvis med antal smärtlokalisationer (se tabell)

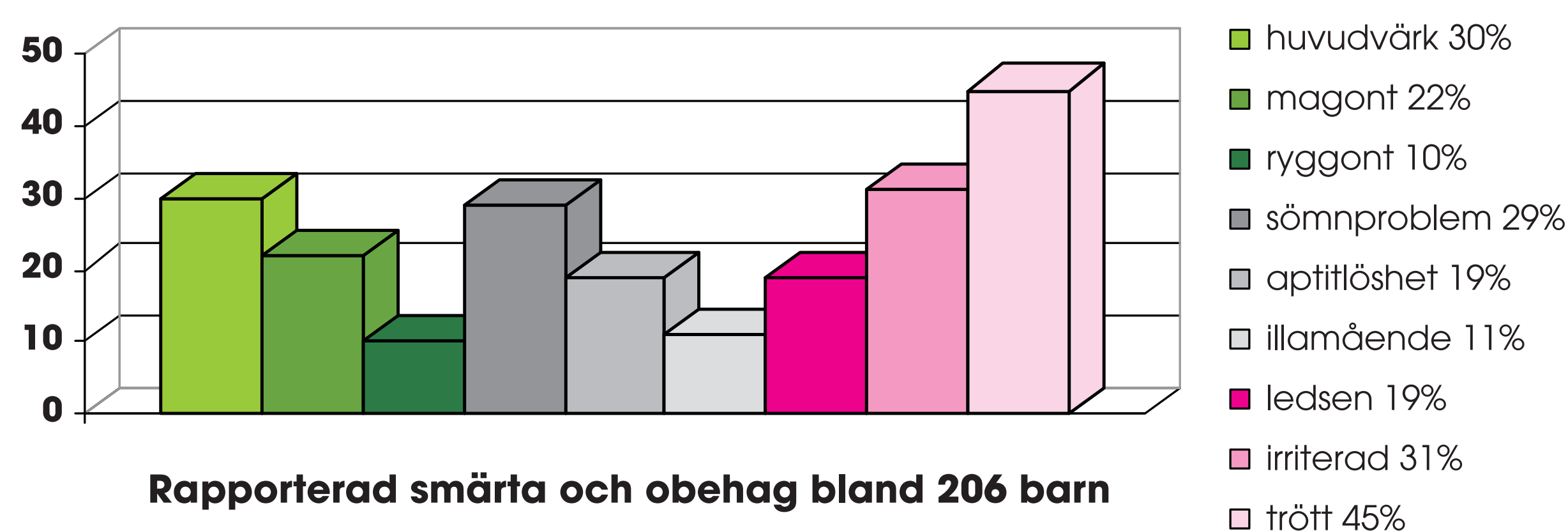
Metod

- 206 barn i åldrarna 8-12 år; 114 pojkar och 92 flickor
- Mätningar i form av elva fysiska test (kondition, styrka, motorik, balans, flexibilitet)
- Antropometriska mått (vikt, längd, midja, höft)
- Testresultaten standardiserades för ålder och kön samt adderades till en z-score (fysiskt index) för varje individ med medelvärdet 0 för hela gruppen. Ett högt värde visade på en hög fysisk status
- Enkätfrågor anpassade för barn



Rapporterat antal smärtlokalisationer (huvudvärk, magont, ryggvärk) och fysiskt index

Antal rapporterade smärtlokalisationer	Fysiskt index	Procentuell andel barn (n=197)
Inget alls	0.81	59%
En lokalisering	-0.08	26%
Två lokaliseringer	-2.56	11%
Tre lokaliseringer	-4.17	4%



Högskolan Kristianstad

Kontakt: ann-christin.sollerhed@hkr.se



MÄNNISKA • HÄLSA • SAMHÄLLE