

Helbredseffekter af motion i graviditeten

Sundhedsstyrelsen udgav i 2004 en håndbog om fysisk aktivitet i graviditeten. Heri anbefales fysisk aktive kvinder at fortsætte deres aktivitetsniveau som hidtil, så længe de har det godt, mens ikke-aktive kvinder anbefales at øge deres aktivitetsniveau i forbindelse med graviditet. Alle gravide kvinder anbefales mindst 30 minutters fysisk aktivitet dagligt, herunder både vægtbærende og ikke-vægt-bærende aktiviteter. Disse anbefalingerne må formodes at danne udgangspunkt for de kommende retningslinier fra Sundhedsstyrelsen.

Anbefalingerne bygger på en omfattende litteraturgennemgang af helbredseffekter for mor og barn. Problemet er imidlertid, at større empiriske undersøgelser af spørgsmålet, specielt hvad angår helbredseffekter på barnet, er sparsomme.

I en endnu ikke publiceret undersøgelse, baseret på knapt 100.000 gravide kvinder i Danmark, fandt vi, at motion i graviditeten, og særligt enkelte typer af motion, var forbundet med en øget risiko for spontan abort tidligt i graviditeten. Med baggrund i disse fund har vi iværksat et PhD-projekt om betydningen af motion for andre føtale og materielle udfald.

Fysisk aktivitet medfører fysiologiske forandringer, som kan tænkes at påvirke fosteret: Livmoderens blodforsyning og muskelaktivitet ændres, hvilket kan indvirke på fosterets vækst og risikoen for fødsel før tid. Mens man kan mistænke en negativ indflydelse af motion på fosteret, er den positive effekt af motion på moderens helbred bedre dokumenteret: Motion nedsætter fx risikoen for alvorlige tilstande som svangerskabsforgiftning og graviditetssukkersyge. Imidlertid ved man ikke, hvorledes motion påvirker risikoen for bækkenløsning, en tilstand med bækkensmerter, der er årsag til 1/3 af alle sygedage hos gravide i Danmark.

Formålet med projektet er at undersøge sammenhængen mellem maternal fysisk aktivitet og 1) fødselsvægt og for tidlig fødsel, 2) medfødte misdannelser og 3) bækkenløsning i graviditeten.

Data fra 100.000 gravide i den nationale fødselskohorte, Bedre sundhed for mor og barn, vil blive anvendt.

Status: PhD-protokol vil blive indsendt til Københavns Universitet med udgangen af juni 2006.

Kontaktperson: Mette Juhl mju@si-folkesundhed.dk