



# Metaanalys av motionens roll i behandlingen av förstoppning

Thomas Weiser, PhD, Sabine Landes, PhD

Aktuella riktlinjer rekommenderar livsstilsförändringar (inklusive mer motion) som första åtgärd vid behandling av förstoppning. Denna metaanalys undersökte vilken inverkan motionsbehandling hade på symtomen för patienter med kronisk förstoppning. Ungefär hälften av deltagarna i ett motionsprogram som varade i flera veckor upplevde en positiv inverkan på sina symtom. Studier med laxermedlen bisakodyl och natriumpikosulfat visade att dessa i allmänhet lindrade symtomen till och med inom en dag efter behandlingsstart.

**F**örstoppning är ett hälsoproblem som avsevärt försämrar livskvaliteten hos de som drabbas [4] och har stor ekonomisk påverkan (t.ex. läkarbesök och sjukskrivning). En framgångsrik behandling av förstoppning är därför mycket värdefull.

I riktlinjer för behandling av (kronisk) förstoppning rekommenderas en behandlingsalgoritm i flera steg. Det första steget består av livsstilsförändringar (ökat vätskeintag, mer motion, större intag av fibrer). Det andra steget innefattar receptfria laxermedel såsom bisakodyl, natriumpikosulfat och makrogol, medan det tredje steget innefattar receptbelagda läkemedel [1, 4].

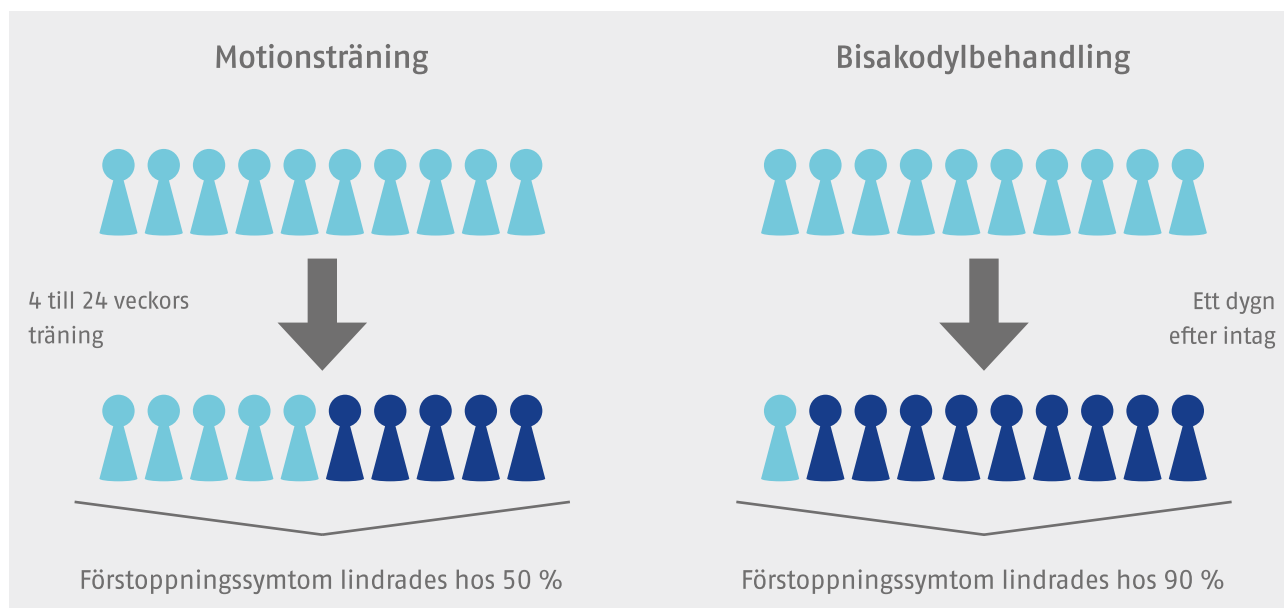
I ett flertal studier har man undersökt hur motion påverkar matsmältningen hos patienter med förstoppning och dessa studier har nu sammanfattats i en metaanalys av Gao et al. [2]. Författarna fann 9 studier (med totalt 680 patienter) som undersökte hur motionsträning påverkade förstoppning. Jämförelsegrupperna fick öronakupunktur, maziren-tabletter (traditionell kinesisk medicin), utbildning om förstoppning eller ingen särskild behandling. Motionsaktiviteterna varierade i hög grad, men det var i huvudsak uthållighetsträning (qigong och baduanjin som är två asiatiska träningsformer eller konditionsträning i form av promenader). I en av studierna undersöktes effekterna av styrketräning.

Träningen bestod av 60 till 420 minuters motion per vecka i mellan 4 och 24 veckor. Som parameter för att bedöma effekterna valdes relativ riskkvot (risk ratio; RR) för att förstoppningen skulle lindras. Vad visade analysen?

Trots att motionsträningen var ganska skiftande var resultatet ändå tydligt: lindring av förstoppning hade ökat hos patienter som tränat i motsats till jämförelsegrupperna. Denna effekt sågs dock bara efter uthållighetsträning (där RR var 2,42 till fördel framför motionsgrupperna). Däremot hade styrketräning ingen effekt (RR på 0,85). Om de två träningsformerna kombinerades var RR fortfarande 1,97. Motionsträning verkar tydligen hjälpa för att lindra förstoppning, och uthållighetsträning i minst 140 minuter per vecka visade de bästa effekterna. I några av studierna bedömdes även parametrar som vitalitet, välbefinnande och livskvalitet, och även här hade motionsträning en positiv effekt.

Vad betyder dessa resultat för vardaglig praxis? Vad betyder de uppmätta RR-värdena egentligen? Vi tar ett exempel: Om vi antar att 10 patienter lider av förstoppning, kommer bara 5 att få en lindring genom motionsträning, även om de har motionerat i mellan 4 och 24 veckor (se figur 1, vänstra kolumnen).

Enligt nuvarande riktlinjer [1, 4] innefattar första stegets behandling av förstoppning livsstilsförändringar (motion, ökat vätskeintag, kostfibrer), och om detta inte fungerar, laxermedel (som makrogol, bisakodyl, natriumpikosulfat). Två kliniska studier (i vilka läkemedlen bisakodyl eller natriumpikosulfat jämfördes med placebo) visade att båda dessa läkemedel var effektiva, säkra och tolererades väl i behandling av förstoppning. Till exempel fick cirka 70% av patienterna som tog natriumpikosulfat och 90% av patienterna som tog bisakodyl avföring inom det första dygnet efter intaget [3, 5 liksom "tillgängliga uppgifter", Sanofi Aventis Deutschland GmbH; figur 1, höger kolumn], och



Vänster: Motionsträning i 4 till 24 veckor lindrar förstoppning hos cirka 50% av motionärerna. Höger: Behandling med bisakodyl leder till avföring inom ett dygn hos cirka 90% av de behandlade.

lindringen av förstoppningssymtomen registrerades så länge studien pågick (4 veckor i samtliga fall).

**Slutsatser:** Enligt Goa [2] har motionsträning under flera veckor en positiv effekt på förstoppning hos cirka hälften av motionärerna. Laxermedel som innehåller läkemedlen bisakodyl eller natriumpikosulfat ger vanligtvis symptomlindring inom den allra första dagen efter intaget hos upp till 90% av patienterna.

#### Litteratur

1. Andresen et al. S2k Guideline for Chronic Constipation: Definition, Pathophysiology, Diagnosis and Therapy. *Z Gastroenterol.* 2013;51:651–672.
2. Gao R, Tao Y et al. Exercise Therapy in Patients with Constipation: A Systemic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Scandinavian Journal of Gastroenterology.* 2019;54:169–177.
3. Kamm MA, Müller-Lissner S et al. Oral Bisacodyl is Effective and Well-Tolerated in Patients with Chronic Constipation. *Clinical Gastroenterology and Hepatology.* 2011;9:577–83.
4. McCormick D. Managing Costs and Care for Chronic Idiopathic Constipation. *The American Journal of Managed Care.* 2019;25:S63–S69.
5. Müller-Lissner S, Kamm MA et al. Multicenter, 4-Week, Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial of Sodium Picosulfate in Patients With Chronic Constipation; *American Journal of Gastroenterology.* 2010;105:897–903.

Intressekonflikt: T. Weiser och S. Landes är anställda hos Sanofi.

Offentliggöranden: Publikationen finansieras av Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

#### Information om manuskript

Inlämnat den: 14.09.2020

Mottaget den: 27.12.2020

Publicerat den: 30.08.2021