



Epilepsi og fysisk aktivitet

Pasientinformasjon

Spesialsykehuset for epilepsi (SSE)
Nevroklubnikken

EPILEPSI OG FYSISK AKTIVITET

Anbefalingene gjelder for barn, ungdom og voksne med epilepsi. Ved enkelte epilepsisyndromer vil anbefalingene avvike.

Bør motiveres

Personer med epilepsi bør motiveres til å være fysisk aktive.

Veiledning tilpasset den enkelte

Personer med epilepsi er en svært forskjelligartet pasientgruppe.

Veiledning om fysisk aktivitet bør derfor tilpasses den enkelte.

Klinisk erfaring tilsier at vurderingen bør gjøres ut fra anfallssituasjonen (forvarsler, anfallstype, -frekvens og -varighet, døgnvariasjon, anfalls-utløsende faktorer), legemidler, tilleggsutfordringer og erfaringer.

Anfallsfrie eller sjelden anfall

Personer som er anfallsfrie eller som sjelden har anfall bør være fysisk aktive i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger. Du finner disse på neste side.

Tilbakevendende anfall

Personer med stadig tilbakevendende anfall bør prøve seg frem når det gjelder fysisk aktivitet i samråd med helsepersonell. Behov for tilsyn og hjelpemidler bør vurderes.

Risiko for anfallsrelaterte skader

Er det stor risiko for anfallsrelaterte skader under fysisk aktivitet, foreslås tilrettelegging av omgivelsene og aktivitetene. Aktivitetene kan for eksempel gjennomføres på mykt underlag.





Gradvis opp- og nedtrapping

Det foreslås å tilstrebe en gradvis opp- og nedtrapping av den fysiske aktiviteten.

Aktiviteter i vann

Ved aktiviteter i vann bør personer med anfall der bevisstheten er svekket ha med seg en følgeperson i vannet. Når elever med epilepsi deltar på obligatorisk svømmeopplæring i grunnskolen, skal tilsynet styrkes.

Aktiviteter som kan være livstruende

Det bør utvises forsiktighet ved aktiviteter som kan være livstruende i forbindelse med anfall. Her må man også foreta en individuell vurdering.

Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet for befolkningen:

- Barn og unge anbefales å være i fysisk aktivitet i minst 60 minutter per dag. Intensiteten bør være moderat til høy. Det vil si aktiviteter som medfører raskere pusting enn vanlig. For eksempel hurtig gange.
- Voksne og eldre anbefales å være fysisk aktive minst 150 minutter per uke, med moderat intensitet. Eller 75 minutter per uke med høy intensitet. Aktiviteten kan deles opp i bolker på minst 10 minutter.

(Helsedirektoratet. Anbefaling om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet; 2014.)



Pasientinformasjonen er basert på en kunnskapsbasert retningslinje ved Oslo universitetssykehus: "Epilepsi og fysisk aktivitet, påvirkning av anfallstendensen". Du finner retningslinjen på nettsiden til Nasjonalt nettverk for fagprosedyrer: www.fagprosedyrer.no.

Spesialsykehuset for epilepsi (SSE)

Nevroklinikken

Dato: 07.05.20