

HURTIGT, *langsomt*, HURTIGT, *langsomt*

Intervalgang kan have signifikant indflydelse på blodsukkerreguleringen og konditionen hos patienter med type 2 diabetes. App'en "Interwalk" holder patienterne til ilden og rykker forskningen ud til brugerne.

Af Nadia Vega Vasiljev

Glem opfordringerne til de lange løbeture og få hellere dine patienter ud at gå en tur. Sådan lyder opfordringen fra projektleder på DD2 og Interwalk, Jens Steen Nielsen.

Han henviser til et dansk studie, der viser, at intervalgang har overraskende stor effekt på patienter med type 2 diabetes. Med 60 minutters intervalgang fem gange om ugen i fire måneder, kan patienterne

se frem til blandt andet vægttab, reduktion i viseralt fedt, forbedret iltoptagelse og en forbedret blodglukoseregulering.

Fortsættes på næste side »

”Vi kan på baggrund af studiet konstatere, at intervalgang tilsyneladende er en af de mest effektive måder at optimere blodsukkerreguleringen på uden supplerende brug af medicin” siger Jens Steen Nielsen.

INTERWALK OG FORSKNING

Interwalk er særlig på den måde, at den udover at være en motions-app også er et forskningsredskab. På den måde rykkes forskningen ud til brugerne i et unikt set-up.

” Med Interwalk rykker vi forskningen ud til brugerne.

Jens Steen Nielsen



Jens Steen Nielsen,
phd. Cand. Scient i idræt
og cellebiologi
Projektleder på Interwalk

LYST TIL MOTION MED INTERWALK

Det kan være en overvindelse for mange type 2 diabetespatienter at komme ned i træningscenteret eller ud på cyklen. Men intervalgang er så ligetil, at stort set alle kan være med, og med Interwalk er der mulighed for god vejledning undervejs.

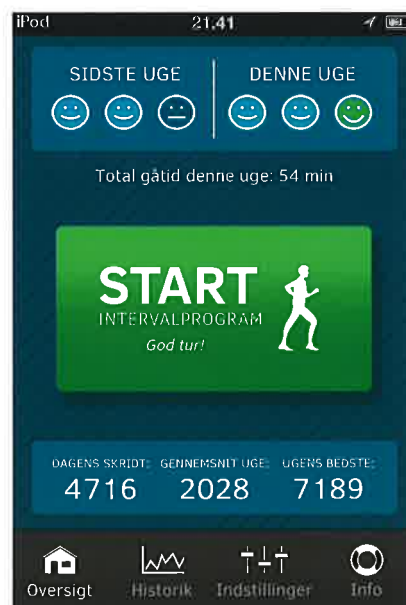
Projektleder Jens Steen Nielsen forklarer:

”Vi har overført motionsprincipperne fra studiet til denne app, som skal hjælpe patienterne med at komme godt i gang med intervalgang. Den viser antal skridt og distance pr. tur, ugens bedste tur osv. Med app'en kan patienterne skræddersy deres eget program, så det passer til deres niveau”.

App'en skal medvirke til at give patienterne lyst til at motionere og er til gratis download i AppStore og Google Play. Målet er at sprede de gode resultater fra studiet til den stadigt voksende gruppe af type 2 diabetespatienter i Danmark hovedsagelig via et samarbejde med behandlere og terapeuter i de forskellige sektorer.

App'en videresender automatisk data til en DD2 baseret database, som derigennem modtager værdifuld viden om patienternes motion og kondition i dagligdagen.

Fordi InterWalk anvendes til forskning, skal patienterne oplyse deres CPR-nummer for at kunne tage app'en i brug. Og det er der ca. 9.000 brugere, der har gjort indtil nu.



Læs mere om Interwalk på www.interwalk.dk

”Interwalk er velegnet som hjælpe-redskab til både brugere og forskning, fordi den giver et godt og detaljeret overblik over en almindelig dag i patienternes liv. Men den er også et nyttigt dialog-redskab mellem læge og patient. Visionen er at erstatte spørgsmål om fysisk aktivitet med et valideret kvantitativt mål for patientens fysiske formåen og anvende dette konstruktiv i rehabiliteringen”, slutter Jens Steen Nielsen.

Referencer:

- 1 The effects of free-living interval-walking training on glycemic control, body composition, and physical fitness in type 2 diabetic patients: a randomized, controlled trial. Karstoft K, Winding K, Knudsen SH, Nielsen JS, Thomsen C, Pedersen BK, Solomon TP. *Diabetes Care*. 2013 Feb;36(2):228-36. doi: 10.2337/dc12-0658. Epub 2012 Sep 21.
- 2 Mechanisms behind the superior effects of interval vs continuous training on glycaemic control in individuals with type 2 diabetes: a randomised controlled trial. Karstoft K, Winding K, Knudsen SH, James NG, Scheel MM, Olesen J, Holst JJ, Pedersen BK, Solomon TP. *Diabetologia*. 2014 Oct;57(10):2081-93. doi: 10.1007/s00125-014-3334-5. Epub 2014 Aug 7.