

Randomiserad kontrollerad studie av fysisk träning, internetbaserad kognitiv beteendeterapi och sedvanlig behandling vid mild till måttlig depression i primärvården: Regassa-projektet

Regassa studien är en randomiserad kontrollerad prövning som pågått i sex landsting och som innefattade 946 patienter med mild till måttlig depression. Resultaten visade att fysisk träning och Internetbaserad kognitiv beteendeterapi var lika effektiva som sedvanlig behandling efter tolv veckors behandling.

Bakgrund

Depression är ett folkhälsoproblem i Sverige som orsakar stora kostnader för samhället eftersom det påverkar upp till 15 procent av befolkningen och tenderar att vara återkommande för de som en gång drabbats. De flesta behandlas inom primärvården och de behandlingsalternativ som erbjuds är antidepressiv medicinering och kognitiv beteendeterapi, enskilt eller i grupp. Resurserna för kognitiv beteendeterapi är begränsade och följsamheten till antidepressiv medicinering är cirka 65 procent.

I Regassa undersöks effekten av andra nya behandlingsalternativ som är lättillgängliga och icke stigmatiserande. Fysisk aktivitet har tidigare visat lovande resultat och internetbaserad kognitiv beteendeterapi (IKTB) anses ha en stor fördel eftersom det är lättillgängligt. Syftet med Regassa var att jämföra effektiviteten av regelbunden fysisk träning och IKTB med sedvanlig behandling hos vuxna med mild till måttlig depression.

Material och metod

Studien inkluderar 946 patienter med mild till måttlig depression (>9 poäng på depressionenkäten PHQ-9) rekryterade från vårdcentraler i sex landsting (Stockholm, Västra Götaland, Blekinge, Kronoberg, Västmanland och Region Skåne).

Patienterna randomiserades till tre olika behandlingsalternativ, det vill säga fysisk träning, IKTB och sedvanlig behandling. Interventionerna pågick i tolv veckor och depressionssymtom (MADRS-Montgomery Åsberg Depression Rating Scale), ar-



betsstatus och arbetskapacitet skattades före och efter behandling. Studien kan kallas pragmatiskt då en tredjedel av patienterna redan vid studiens start använde antidepressiva läkemedel. Användningen var likvärdig i respektive interventionsgrupp.

Statistiska metoder

Analys av co-variats (ANCOVA) med parvisa jämförelser användes för att mäta skillnader i depressionssymtom och arbetskapacitet före och efter behandling. Icke-parametriska tester användes för att mäta skillnader i användandet av antidepressiva läkemedel och arbetsstatus.

Tabell 1. Depressionsgrad mätt med MADRS, före och efter behandling i de olika interventionsarmarna. Lägre poäng innebär mindre allvarlighetsgrad.

	Baslinje	Efter behandling	Förändring inom gruppen	Effekt av behandlingsgrupp	Effektstorlek**
Alla deltagare	Medelvärde(SD)	Medelvärde(SD)	T(df)	ANCOVA	Partial η^2
Sedvanlig behandling	20.8 (6.5)	13.9 (8.1)	13.2 (266)*	F(2,825)=12.88, p<0.0001	0.3
Fysisk träning	22.1 (6.1)	11.6 (7.3)	20.5 (277)*		
BIKBT	21.9 (6.4)	11.4 (7.0)	20.4 (283)*		

*Alla t-tester var signifikanta på $p < 0.001$.

**ES \leq 0.2 är små skillnader, ES ca 0.40 måttliga skillnader, ES \geq 0.60 stora skillnader

Resultat

Av de 946 patienter som genomgick baslinjemätningen deltog 832 (78 %) efter behandling. Patienterna som erbjudits fysisk träning och IKBT rapporterade större förbättringar när det gäller depressiva symptom vid uppföljningen än de som fick sedvanlig behandling (se Tabell 1).

Effektstorleken var låg-måttlig. Arbetsstatus var oförändrad. Det var ingen skillnad mellan de som behandlats med fysisk träning eller IKBT. För att se om medicinering påverkade utfallet gjordes en subanalys som exkluderade denna grupp patienter. Resultatet visade att utfallet var detsamma. Resultaten var detsamma för män och kvinnor.

Användandet av antidepressiva läkemedel ökade med två procent i IKBT-gruppen och i gruppen som fick sedvanlig vård, medan användningen minskade med fyra procent i gruppen som fick fysisk träning. Skillnaden var inte statistiskt signifikant.

Diskussion

Depressionssymtomen minskade i alla tre behandlingsarmar men effekterna var större för IKBT och fysisk träning. Detta kan givetvis bero på att patienterna upplevde dessa behandlingar som något nytt. Användandet av antidepressiva läkemedel minskade i gruppen som fick fysisk träning. Detta kan bero på att träning kan ersätta behovet av läkemedel genom att påverka samma neurotransmittorer. Denna skillnad var dock inte signifikant.

Slutsats

Fysisk träning och IKBT var likvärdigt effektiva behandlingar av mild till måttlig depression på kort sikt. Båda dessa behandlingar är lättillgängliga och enkla att använda.

Referens

Hallgren M., Kaldo V., Lindefors N. et al. Pragmatic randomized controlled trial of physical exercise and internet-based cognitive behavioral therapy in the treatment of mild to moderate depression: the Regassa project. In press British Journal of Psychiatry.

Ett forskningssamarbete mellan landsting och universitet



Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin
Box 1497
171 29 Solna
E-post ces@sll.se
Tfn vxl 08-123 400 00

Kontaktperson: Yvonne Forsell
E-post yvonne.tapai-forsell@sll.se
Tfn 08-123 371 61