

Hej.

SBU- Statens beredning för medicinsk och social utvärdering har publicerat en ny rapport.

Bland annat kan man läsa:

**Fysisk aktivitet två till tre gånger i veckan kan möjligen lindra menssmärta hos unga kvinnor med ungefär 25 procent. En systematisk översikt som SBU nu kommenterar visar att 45 till 60 minuters träning två-tre gånger i veckan kan ge viss smärtlindring jämfört med ingen träning alls. Studieresultaten hade dock låg tillförlitlighet och det behövs fler välgjorda studier på området, konstaterar SBU.**

I originalrapporten inkluderades tolv studier, mestadels med yngre deltagare. De positiva effekterna sågs oavsett träningsform och träningsintensitet. Till lågintensiva övningar hörde stretch, core och yoga medan zumba och aerobics räknades som högintensiv träning.

Det saknas välgjorda studier som jämför fysisk aktivitet med smärtstillande läkemedel såsom NSAID.

Det finns inte heller någon kunskap om effekterna av fysisk aktivitet under själva menstruationen eftersom deltagarna i flertalet studier hade ombetts att inte träna under dessa dagar.

Globalt upplever cirka 70 procent av alla unga kvinnor att dysmenorré, smärtor i samband med menstruation, minskar deras livskvalitet. Smärtorna påverka inte sällan skolgång och prestationsförmåga.

I en tidigare svensk enkätstudie bland 16-17 åringar svarade 89 procent att de upplevde regelbunden menssmärta. 75 procent angav medelsvår eller svår smärta.

Den aktuella forskningsgenomgången inkluderar endast studier av primär dysmenorré, det vill säga menssmärta utan bakomliggande sjukdom såsom till exempel endometriosis (se tidigare SBU-rapport).

Länk till rapporten [https://www.sbu.se/2020\\_03](https://www.sbu.se/2020_03)