

An illustration of a man in a teal shirt and dark pants standing to the right of a large monitor. He is pointing towards the screen with his right arm. The monitor displays a virtual group exercise with four participants in a 2x2 grid. Each participant is standing with their arms extended horizontally to the sides. The participants are: an older woman with glasses in a red shirt (top-left), an older man with a beard in a dark blue shirt (top-right), a younger man in an orange shirt (bottom-left), and a younger woman in a light beige shirt (bottom-right). The background of the virtual session is a simple room with a plant and a picture on the wall.

Hvordan får man virtuel holdtræning til at fungere i praksis – for både borgere og terapeuter?

Evidens for virtuel holdtræning – hvad ved vi?

Evidens for holdtræning over skærm

– hvad ved vi?

Det virker

For hvem virker det

Noget om hvordan det virker

Virtuel holdtræning

Fordele

- Let tilgængeligt og fleksibelt
- Ingen transporttid
- Borgere oplever øget opmærksomhed fra fysioterapeuter
- Effektiv ressourceudnyttelse
- Homogene hold gør det muligt at målrette træningen og overskue mange borgere samtidigt
- Høj faglighed
- Terapeuterne opnår stor erfaring/mønstergenkendelse



Ulemper

- Ikke for alle
- Kræver adgang til devices
- Kræver få digital sundhedskompetencer
- Manuel undersøgelse og facilitering ikke muligt
- Begrænset adgang til udstyr



Hvordan

- 1) Indledende undersøgelse typisk i borgers hjem. Afprøvning af øvelser og opsætning af pc/tablet samt lokale til virtuel træning
- 2) 7 ugers virtuel holdtræning inklusiv to sessioner med patientuddannelse
 - Holdstørrelse op til 15 deltagere
 - Deltagelsesgrad 80 %



Hvem

123 borgere med ukomplicerede knæ- og hofteproblematikker

Har adgang til PC eller tablet

♀ = 63,4 %

Alder = 75,3 år

Opererede = 89,3 %

Erfaring med virtuelle møder = 42,3 %

Høj eller mellemlang videregående uddannelse = 71,5 %

Virker det

Målemetode	Forbedring
PSFS (n= 70)	6,1 *#
Ganghastighed m/s (n= 80)	0,45 *#
Rejse-sætte-sig 30 s (n= 102)	9,7 *#
KOOS <u>index</u> score (n= 43)	27,6 *#
HOOS <u>index</u> score (n= 52)	26,9 #
EQ-5D-5L (VAS) (n= 91)	15,4 *#
EQ-5D-5L (Score) (n= 93)	0,182 #

* Statistisk signifikant forbedring (parret t-test $p < 0,05$)

Klinisk relevant forbedring

Hvordan virker holdtræning over skærm

- ✓ Det virker
- ✓ For hvem virker det
- ≈ Hvordan det virker



Værdi af holdtræning over skærm

Vores erfaringer

Det digitale
genoptræningstilbud opleves:

Mere personligt

Mere målrettet

Mere fleksibelt

Mere effektivt

Mindre ressourcekrævende

Forskning

Selvom de kan være i tvivl om kvaliteten inden, er der stor **tilfredsheden** bagefter (bl.a. Krzyzaniak, 2023; Le Berre, 2025)

Tilgængelighed (Dennett, 2024; Walsh, 2024, Jacobsson, 2024)

Fleksibilitet

Attendance (Fuentes Diaz, 2024)

Accountability (Dennett, 2024)

Accountability/ansvarlighed



Dennett et al. 2024 'Making a connection': a qualitative study of experiences from a cancer telerehabilitation program. Support Care Cancer. 2024 Sep 5;32

Vær opmærksom på

1. Noget mangler
2. Terapeutisk alliance
3. Gruppedynamik
 - Fortrolighed
 - Personlige rum
 - Digital dannelse



Fordele & ulemper

- Værdi for borgerne
 - Let tilgængeligt
 - Fleksibelt
 - Spare ressourcer, tid og kørsel
 - Oplever ansvarlighed
 - Høj deltagelse
 - Potentiale for nye målgrupper
 - Høj tilfredshed
 - Samme kvalitet som ved fremmøde
 - Overførbart til hjemmet
- Noget mangler
 - Gå fra 3 til 2 dimensioner
 - Fysisk kontakt ikke muligt
 - Mangler kropssprog
 - Nogle føler sig fortabte
 - Mangler kendt træningsudstyr
- Fællesskabsfølelse tager længere tid at opnå
- Terapeuten er afgørende for succes

Anvendt litteratur

- Bäck M, Leosdottir M, Ekström M, Hambraeus K, Ravn-Fischer A, Borg S, Brosved M, Flink M, Hedin K, Lans C, Olovsson J, Urell C, Öberg B, James S. Feasibility, safety and patient perceptions of exercise-based cardiac telerehabilitation in a multicentre real-world setting after myocardial infarction-the remote exercise SWEDHEART study. *Eur Heart J Digit Health*. 2025 Mar 4;6(3):508-518. doi: 10.1093/ehjdh/ztaf014. PMID: 40395424; PMCID: PMC12088728.
- Dennett AM, Shields N, Barton C, Ezzat A, Physiother GTB, Taylor NF, Harding KE, Peiris CL. 'Making a connection': a qualitative study of experiences from a cancer telerehabilitation program. *Support Care Cancer*. 2024 Sep 5;32(10):636. doi: 10.1007/s00520-024-08803-w. PMID: 39235650; PMCID: PMC11377521.
- Fuentes Diaz MF, Leadbetter B, Pitre V, Nowell S, Sénéchal M, Bouchard DR. Synchronous Group-Based Online Exercise Programs for Older Adults Living in the Community: A Scoping Review. *J Aging Phys Act*. 2024 May 31;32(6):703-717. doi: 10.1123/japa.2023-0214. PMID: 38823794.
- Jacobsson RJ, Oikarinen A, Krogell J, Kankkunen P. Group-based cardiac telerehabilitation interventions and health outcomes in coronary patients: A scoping review. *Clin Rehabil*. 2024 Feb;38(2):184-201. doi: 10.1177/02692155231202855. Epub 2023 Sep 21. PMID: 37731365; PMCID: PMC10725089.
- Kjeldsen, M. (2026) En kvalitativ undersøgelse af hvordan deltageres oplevelse af fællesskab på virtuelle fysioterapeutiske træningsforløb kan forstås og forklares med afsæt i sociale relationer, motivation, erfaringer og strukturelle rammer. *Bacheloropgave: Fysioterapeutuddannelsen, VIA University College Aarhus*
- Natalia Krzyzaniak, Magnolia Cardona, Ruwani Peiris, Zoe A. Michaleff, Hannah Greenwood, Justin Clark, Anna Mae Scott & Paul Glasziou (2023) Telerehabilitation versus face-to-face rehabilitation in the management of musculoskeletal conditions:a systematic review and meta-analysis, *Physical Therapy Reviews*, 28:2, 71-87, DOI: 10.1080/10833196.2023.2195214
- Le Berre M, Filiatrault J, Reichetzer B, Kairy D, Lachance C, Dumoulin C. Group-based pelvic floor telerehabilitation for urinary incontinence in older women: A six-month follow-up pilot study. *Maturitas*. 2025 Aug;199:108621. doi: 10.1016/j.maturitas.2025.108621. Epub 2025 May 29. PMID: 40466283.
- Weinberg, H. (2021). Obstacles, Challenges, and Benefits of Online Group Psychotherapy. *American journal of psychotherapy*. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20200034>