



Til Kultur- og Fritidsudvalget

Indhentelse af sundhedsfaglige udtalelser om brug af sauna og infrarød sauna

Kultur- og Fritidsudvalget besluttede på sit møde den 27. oktober 2022 at iværksætte lukning af saunaerne i Københavns Kommunes svømmehaller som et af flere præventiv strømbesparende foranstaltninger i på Kultur- og Fritidsforvaltningens område i vintersæsonen 2022-23.

Kultur- og Fritidsforvaltningen råder over en række saunaer, der gennem tiden er blevet etableret som et wellnessstilbud i forbindelse med omklædningsrum, for eksempel i de københavnske svømmehaller.

Spørgsmål og svar vedrørende brug af infrarøde saunaer

Efterfølgende modtog Kultur og Fritidsforvaltningen den 8. november 2022 et spørgsmål til skriftlig besvarelse fra Stine Finné Toft (Ø):

"Ved seneste KFU-møde, hvor vi skulle tage stilling til lukning af blandt andet saunaer, stillede vi spørgsmål til, om saunaerne bliver brugt i helbredsøjemed. Her fik vi at vide, at det ikke var tilfældet. Jeg har nu hørt, at infrarøde saunaer i nogle tilfælde bliver brugt til sundhed. Vil I undersøge, hvad der er op og ned i denne sag?"

Kultur- og Fritidsforvaltningen svarede den 15. november 2022,

"...at forvaltningen ikke har indgået aftaler med offentlige eller private sundhedsfaglige behandlingstilbud eller patientforeninger om brug af forvaltningens saunaer til behandlingsformål, herunder heller ikke i forhold til infrarøde saunaer.

Det kan ikke udelukkes, at der er borgere eller grupper af borgere, der på eget initiativ benytter forvaltningens saunaer, fordi de oplever en lindrende effekt."

Indhentelse af sundhedsfaglige udtalelser

Kultur- og Fritidsforvaltningen har i forlængelse af KFU-mødet den 24. november 2022 rettet henvendelse til Sundhedsstyrelsen, Region Hovedstaden, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Gigtforeningen i Danmark og Dansk Reumatologisk Selskab med henblik på besvarelse af følgende spørgsmål:

- Har saunaer eller infrarøde saunaer nogen helbredende eller lindrende effekt eksempelvis på gigtsygdomme, og findes der lægefaglig dokumentation for dette?

Forvaltningen har modtaget følgende udtalelser:

5. december 2022

Edoc sagsnummer
2022-0376812

F2 sagsnummer
2022 - 18397

Sagsbehandler
Jannik Knudsen

Center for Kultur- og
Fritidsaktiviteter

Nyropsgade 3
1602 København V

E-mail
TA4G@kk.dk

EAN-nummer
5798009780515

Sundhedsstyrelsen ved Simon Tarp, chefkonsulent, Afdeling for Evidensbaseret Medicin:

"Sundhedsstyrelsen har ikke anbefalinger inden for området, men vil henvise til Dansk Reumatologisk Selskab."

Region Hovedstaden ved Henrik Røgind, cheflæge, ph.d. ved afdeling for Rygkirurgi, Led- og Bindevævssygdomme, Rigshospitalet:

"Baseret på en meget hurtig litteratursøgning er der:

- *ingen dokumentation for helbredende effekt på gigtsygdomme*
- *rapporter om subjektiv lindring, men intet der er stringent videnskabeligt underbygget – og hverken sauna eller infrarød sauna indgår som modalitet i de nationale kliniske retningslinjer på gigtområdet"*

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen ved Karina Krag, sundhedsfaglig konsulent i Afdelingen For Rehabilitering:

"Mange mennesker med gigt oplever lindring af smerter og øget bevægelighed ved at supplere deres gigtbehandling med forskellige former for varme- og/eller kuldebehandling, herunder sauna og infrarød sauna. Der findes dog ikke lægefaglig dokumentation for det, idet de få videnskabelige undersøgelser der findes, er udført med relativt få deltagere og dermed ikke er så pålidelige."

Gigtforeningen ved Trine Majlund Vestbo, fysioterapeut i Gigtforeningens rådgivning:

"Så vidt jeg forstår drejer det sig om, hvorvidt der er lægefaglig dokumentation for at sauna/infrarøde saunaer har en helbredende eller lindrende effekt på gigt."

Det er desværre et felt, som er meget dårligt belyst forskningsmæssigt. Derfor kan det ikke udelukkes, at SPA-bade eller sauna kan have en lindrende effekt ved gigtsygdomme, men det vil kræve yderligere forskning for at dokumentere dette. Så derfor kan vi desværre ikke besvare dit specifikke spørgsmål."

Erfaringsmæssigt ved vi dog, at gigtpatienter generelt føler stivhed i led og muskler ved lave temperaturer, og derfor er de ret kuldske og glade for at benytte fx sauna før og efter en given træning, for at modvirke denne stivhed."

Træning er af stor betydning for gigtpatienters helbred, og derfor er det naturligvis vigtigt, at rammerne herfor er gode. Når det gælder træning/fysisk aktivitet viser forskningen nemlig, at denne har en positiv helbredsmæssig effekt indenfor næsten alle gigtsygdomme i forhold til smerter, funktionsevne, fatigue, comorbiditet mv. Det fremgår bl.a. af Sundhedsstyrelsens Håndbog om Fysisk aktivitet som behandling (del 3) og nationale kliniske retningslinjer/ lægelige behandlingsvejledninger indenfor en række gigtsygdomme."

Dansk Reumatologisk Selskab er ikke vendt tilbage med en lægefaglig vurdering.