

# Tvivlsom effekt af hjernetræning

**Kasper Jørgensen**

Forestillingen om, at man kan træne sin hjerne til at fungere bedre er tiltalende. Men er der videnskabelig dokumentation for, at hjernetræning virker? Ifølge en dansk oversigtsartikel er svaret, hverken entydigt ja eller nej.

Ideen om, at man ved egen kraft kan optimere sin hjerne og udskyde kognitiv svækkelse og demens, appellerer til mange.

Der knokles med sudoku, mnemoteknik og brain training apps rundt om i de små hjem. Men de færreste orker at sætte sig ind i den omfattende forskning, der foreligger vedrørende effekten af kognitiv træning - en udfordring, der ellers i sig selv kunne forventes at stimulere hjernecellerne.

Man bør i øvrigt ikke være blind for, at der er betydelige kommercielle interesser knyttet til kognitiv træning. I 2009 rundede omsætningen på produkter og programmer til kognitiv træning 80 millioner dollar alene i USA.

## Aktive og passive kontrolgrupper

Undersøgelser af kognitiv træning af raske ældre viser, at træningen har en umiddelbar effekt. De fleste mennesker bliver bedre til at løse netop de opgaver, som de træner. Men effekten af kognitiv træning afhænger i høj grad af, hvem og hvad, man sammenligner med.

Studier, hvor træningsgruppen sammenlignes med en passiv kontrolgruppe, hvor kontrolpersonerne får lov at passe sig selv, finder i reglen, at træningsgruppen klarer sig bedst. Hvorimod studier, der opererer med en aktiv kontrolgruppe, der mødes til diskussioner og socialt samvær, i reglen ikke finder nogen forskel mellem de to grupper. Træningsgruppen træner for eksempel hukommelse, og bliver bedre på hukommelsestests - men den aktive kontrolgruppe, der ikke laver nogen form for målrettet træning, øger deres præstation på hukommelsestestene lige så meget.

## Uklart om effekt af kognitiv træning kan overføres til andre opgaver

Det er også uklart, om effekten af kognitiv træning generaliseres til andre opgaver eller situationer end dem, man har trænet. Nogle studier finder en overføringseffekt til andre tests, mens andre studier ikke finder nogen overføring.

Ingen studier har vist, at kognitiv træning forbedrer funktionsniveauet i hverdagen.

Til gengæld ser det ud til, at effekten af kognitiv træning, hvor snæver den end måtte være, kan være ganske langvarig. En stor undersøgelse af ældre fra Seattle har påvist en lille effekt i op til 10 år efter træningen. Det synes at matche hverdagens erfaringer: har man øvet sig intensivt i at spille bridge eller skak, kan erfaringen hænge ved i årevis.

## Demens forsinkes ikke af kognitiv træning

Der er ingen dokumentation for, at kognitiv træning af raske ældre kan forsinke udvikling af kognitiv svækkelse eller demens.



Som påvist i mange befolkningsundersøgelser tyder meget på, at skolegang, uddannelse, mentalt stimulerende erhverv og fritidsaktiviteter har en beskyttende eller forsinkende virkning mod demens. Hvorfor så ikke kognitiv træning?

Det hænger formentlig sammen med omfanget eller 'doseringen' af påvirkningen. Skolegang og uddannelse udgør årelange, intensive påvirkninger mens erhverv og fritidsaktiviteter kan udgøre nærmest livslange påvirkninger.

Til sammenligning er kognitiv træning typisk noget, man foretager sig et begrænset antal timer i en afgrænset periode - altså en udpræget 'lavdosis behandling'.

Forskningen vedrørende kognitiv træning af personer med let kognitiv svækkelse (mild cognitive impairment; MCI) tyder på, at de muligvis kan profitere af visse typer mnemoteknik på kort sigt. Men intet tyder på, at kognitiv træning forsinker udviklingen fra MCI til demens.

## Kognitiv stimulationsterapi for mennesker med demens

Med hensyn til personer med demens er der indtil videre utilstrækkelig evidens for en eventuel effekt af kognitiv træning på det kognitive funktionsniveau. Men mennesker med demens kan formentlig have udbytte af kognitiv stimulationsterapi, der er en gruppebaseret, mindre målrettet form for kognitiv og psykosocial aktivering.

[Salthouse TA. Mental Exercise and mental aging. Perspectives on Psychological Science 2006;1\(1\):68-87](#)

Oprettet: 26. november 2014