

# Fysisk träning för vissa patientgrupper eller alla?

Helena Sköldbäck

Sjukgymnast Länssjukhuset Ryhov

# Hjärtrehabilitering

- Hur ser det ut idag?
- Vad säger riktlinjer?
- Hur går vi vidare?

# Fysisk träning

- För att öka eller bibehålla fysisk prestationsförmåga eller som medicinsk behandling vid redan etablerad sjukdom
- Typ, intensitet, frekvens och duration måste förskrivas för varje enskild patient

# Test och utvärderingsmetoder inom hjärtrehabilitering

- Submaximalt cykeltest
- Sex-minuters gångtest
- Muskelfunktionstest:
  - Axelflexion med hantel
  - Tåhävningstest



- Träning i hjärtgrupp (stationsträning/gym, bassängträning, gympa mm)
- Träningsprogram (hemma, på gym eller vårdcentral)
- Fysisk aktivitet på recept

# Träning för alla?

- Kranskärlspatienter
  - 40 % enligt SEPHIA
- Färre andel sviktpatienter
  - 3 % enligt RiksSvikt
- .....ännu färre GUCH
- Klaffopererade, transplantation mm

# Socialstyrelsens riktlinjer

- Hälsa- och sjukvården bör erbjuda fysisk träning inom hjärtrehabilitering till personer med **kranskärslsjukdom** (prioritet 2)
- Effekter:
  - Kardiell mortalitetssänkning 26 %
  - Minskad sjukhusinläggning
  - Förbättrad arbetskapacitet (syreupptagning och muskelfunktion)

- Hälsa- och sjukvården bör erbjuda fysisk träning inom hjärtrehabilitering till personer med **kronisk hjärtsvikt** (prioritet 3)
- Effekter: Förbättring av livskvalitet, arbetskapacitet (syreupptagning och muskelfunktion) samt minskad sjukhusinläggning



- **Medfödda hjärtfel**
  - Fysisk träning inom hjärtrehabilitering (prioritet 4)
  - Effekter: förbättrad arbetskapacitet (syreupptagningsförmåga, muskelstyrka)

# Hur går vi vidare?

- Nationell översyn sjukgymnastresurser
- Organisation
- Kvalitetsregister, SEPHIA



# Klassificering av arbetsintensitet

Relativ intensitet				Relativ intensitet*
HF <sub>max</sub> %	VO <sub>2max</sub> %	RPE	Klassificering av intensitet	Muskulär motstånds-träning % MVC
<35	<20	<10	Mycket lätt	<30
35-54 %	20-39 %	10-11	Lätt	30-49 %
55-69 %	40-59 %	12-13	Något ansträngande	50-69 %
70-89 %	60-84 %	14-16	Ansträngande	70-84 %
>90 %	>85 %	17-19	Mycket ansträngande	>85 %
100	100	20	Maximal	100

HF<sub>max</sub> =Maximal hjärtfrekvens, MVC=maximal viljemässig kontraktion, VO<sub>2max</sub>=Maximal syreupptagning

RPE=Rate of perceived exertion (Borg-skalan 6-20)

\*=Baserad på 8-12 repetitioner för personer <50-60 år och 10-15 repetitioner för personer ≥ 50-60 år

Anpassad efter American Collage of Sports Medicine 2000