

## - kort om forskning 2017



### Virker kondisjonstrening for personer som har hatt slag?

Kondisjonstrening reduserer funksjonsnedsettelsen og øke bevegligheten hos personer som har hatt slag. Det viser en ny forskningsoversikt.







#### Slag

Å få slag (hjerneslag) betyr at blodtilførselen til hjernen stoppes eller kraftig reduseres enten fordi det dannes en blodpropp (hjerneinfarkt) eller fordi en blodåre sprekker (hjerneblødning). Omtrent 85 prosent av alle hjerneslag skyldes hjerneinfarkt og cirka 15 prosent skyldes hjerneblødning. Når hjernen får for lite oksygen kan deler av den ødelegges og det kan gi varige funksjonsnedsettelse. Hjerneslag fører ofte til lammelse eller begrensninger i muskelfunksjon på den ene siden av kroppen, noe som igjen påvirker bevegelse, fysisk yteevne og daglige aktiviteter. Hjerneslag kan også gi språk- og synsproblemer (les mer om hjerneslag på [helsebiblioteket.no](http://helsebiblioteket.no))

#### Kondisjonstrening

Kondisjonstrening (utholdenhetstrening) er en treningsform hvor de store muskelgruppene aktiveres, og hjertets evne til å pumpe ut blod og oksygen til kroppen forbedres. Å jogge, løpe, sykle, gå på ski, ro og padle er noen eksempler på individuelle treningsformer som øker utholdenheten. Andre former, som aerobics, danse eller ballspill er også gode treningsformer (les mer om kondisjonstrening på [helsenorge.no](http://helsenorge.no)).

**Tabell. Virker kondisjonstrening for personer som har hatt slag?**

Hva skjer når du trener kondisjon etter et slag?	Hvor stor er forskjellen?	Hvor sikre er vi på resultatene?
<b>Funksjonsnedsettelse</b> Hvis du har hatt slag vil kondisjonstrening redusere funksjonsnedsettelsen	 Middels reduksjon i funksjonsnedsettelse	 Rimelig sikre
<b>Bevegelighet</b> Hvis du har hatt slag vil kondisjonstrening øke bevegeligheten (mobiliteten)	 Litt bedre bevegelighet	 Rimelig sikre
<b>Utholdenhet (oksygenopptak)</b> Hvis du har hatt slag vil kondisjonstrening øke utholdenheten	 Litt bedre utholdenhet	 Rimelig sikre

### Hva er funnene basert på?

Forskningsfunnene er hentet fra en forskningsoversikt (systematisk oversikt). Forfatterne har her samlet forskning om effekt av å trene kondisjon hos personer som har hatt slag.

Kondisjonstrening ble sammenliknet med å ikke trene kondisjon (ingen tiltak). Flest menn deltok i forskningen (60-70 %). Aldersspennet på de som deltok var fra 40-årene til 70-årene med en gjennomsnittsalder på rundt 60 år. Hvor lenge det var siden hjerneslaget til de som deltok, varierte mye. Noen begynte treningen to uker etter slaget mens andre etter fem år. De fleste lå imidlertid i tidsspennet seks til 12 måneder etter slaget. Kondisjonstreningen bestod i hovedsak av enten tredemølltrening eller ergometersykkeltrening. Lengden på treningsperioden var mellom én måned til to år, hvorav de fleste lå på et sted mellom én til seks måneders treningsperiode. De fleste trente 3 ganger per uke. Treningen ble i hovedsak gjennomført på rehabiliteringsinstitusjoner.

### Kilde

Saunders DH et al. Physical fitness training for stroke patients. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 3. Art. No.: CD003316. DOI: 10.1002/14651858.CD003316.pub6.

Fulltekst:

[Cochrane Library](#)